

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ІНСТИТУТ ГІДРОБІОЛОГІЇ НАН УКРАЇНИ
ГІДРОЕКОЛОГІЧНЕ ТОВАРИСТВО УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ - 2013

МАТЕРІАЛИ IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів

16-18 квітня 2013 року

Житомир Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка 2013

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Науковими дослідженнями [1, 3] встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. Велика увага здоров'ю і шляхам його зміцнення надавалася в античній цивілізації. В цей час здоровий спосіб життя обов'язково включав систематичне виконання фізичних вправ. У цей період закладаються принципи управління процесом формування здорового способу життя людей, що набули подальшого розвитку в пізніші часи. Так, Піфагор створює відому Піфагорську спілку, спосіб життя членів якої ґрунтується на необхідності дотримання особливих вимог "акусмата".

В античному світі формуються перші концепції здорового способу життя. У середні віки на передній план виходить духовний компонент структури здорового способу життя. В розвитку духовного світу людини в цей період найсильнішою виявляється теологічна лінія. Церква прагне монополізувати формування світогляду людей. Фактично загальна релігійність стає могутнім спонукальним механізмом до виконання всіх релігійних ритуалів, в тому числі оздоровчих і гігієнічних правил. Біблія, як основа християнства, виступає своєрідним проповідником здорового способу життя людини. В ній відображено спосіб життя давніх народів, обов'язковість дотримання ними постів, що становлять перевірені життєвою практикою рекомендації підтримання в нормі людського організму.

Спільною рисою всіх дослідників у визначенні здорового способу життя є його спрямованість на формування здорової людини. Академік І.Л. Капіца включає інтереси людства в рішення будь-якої глобальної проблеми: "Зараз визначаються три основних аспекти глобальних проблем: 1) техніко-економічний, пов'язаний з виснаженням природних ресурсів земної кулі; 2) екологічний, пов'язаний з екологічною протизагою людини та живої природи при глобальному забрудненні навколишнього середовища; 3) соціально-політичний, оскільки ці проблеми пов'язані з необхідністю їх вирішення у масштабі всього людства" [4].

На думку І.Л. Капіци, однією з найбільш важливих глобальних проблем, які визначають долю людства, є проблема "якості" народонаселення, під якою він розуміє "комплекс медико-генетичних та соціально-психологічних характеристик життя людей, їх фізичне здоров'я, рівень розвитку інтелектуальних здібностей, психофізіологічний комфорт життя, механізм відтворення інтелектуального потенціалу суспільства і т.д. В той же час загально визнаного наукового підходу до рішення цієї

проблеми ще немає". Для вирішення всіх наукових і практичних ПИІЦИ. здоров'я, важливе значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. А.Я. Іванюшкін розглядає "здоров'я" з точки зору наукового Мого змісту та цінностей смислу. Він пропонує три рівні цінностей:

1. Біологічний — початкове здоров'я припускає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і як наслідок максимум пристосування;
2. Соціальний - здоров'я є міркою соціальної активності, відношеній до діяльності людини до світу;
3. Психологічний, особистісний — здоров'я є не відсутністю хвороби, її скоріш запереченням її, тобто переборенням.

Для оцінки здоров'я дітей і підлітків пропонується використовувати чотири критерії:

1. Відповідність процесу росту й розвитку індивідуума біологічним законам і соціальним потребам суспільства;
2. Досягнутий рівень фізичної працездатності, що відображав функціональні можливості організму;
3. Наявність хронічних захворювань і фізичних вад (дефектів);
4. Ступінь резистентності організму.

Наукові дослідження доводять, що переважна більшість дітей, молоді й дорослого населення в Україні не дотримуються здорового способу життя, що призводить до різноманітних захворювань [2].

Прийняті документи, які регулюють правовий статус дітей та молоді Закони України "Про державну допомогу сім'ям з дітьми" (1992), "Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні" (1993), "Про освіту" (1991), Національна програма "Діти України" (1996) та ін.

У школах введено навчальну дисципліну, яка має назву "валеологія" Валеологія, як наукова дисципліна, вивчає фундаментальні закони формування, збереження і зміцнення здоров'я особистості та популяції, як, зрештою, і природи. Понад 20 загальноосвітніх шкіл і шкіл-інтернатів України входять до "Європейської мережі шкіл зміцнення здоров'я", створеної ВООЗ.

Показовою характеристикою здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, є надзвичайно суттєвою

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей людини.

Немає у людини цінності більшої за здоров'я. Здоров'я люд(и) належить до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства. Здоров'я — це не відсутність хвороби, і фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливе, спокійно відношення з людьми, з природою, з самим собою [3].

Таким чином, сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем [4]. Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Еволюція биоенергетики і здоров'я людини. - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. - 123 с.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №4. - С. 56 - 58.
3. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1990.-206 с.
4. Сисоснко Н. Медико-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей//Шестирічки в школі - К.: „Редакції загально педагогічних газет", 2004. - С. 35-36.