

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015
ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЖИТОМИР: ПП«РУТА», 2015. С.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СТУДЕНТСЬКА

СПОРТИВНА НАУКА – 2015

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції

20 травня 2015 р.

Житомир
Вид-во «Рута» – 2015

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

І.О. Гилун, А.М. Ляшевич

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Дбайливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Проте не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя дуже важливе для кожної людини.

Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної людини.

Здоров'я індивіда ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища. Слід пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Його метою є навчити людину розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовувати свій організм, вміло організовувати працю і відпочинок [1].

Здоровий спосіб життя не тільки є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але і складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних чинників, які щороку призводять до зростання

смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показують наукові дослідження, ведення здорового способу життя прямо впливає на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я і опосередковано – на успіх у навчанні, виробничій сфері, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості. Він впливає на фізичний стан організму, сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем організму. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі, стресові ситуації [4].

Мета статті – теоретично дослідити й обґрунтувати вплив здорового способу життя на фізичний стан людини.

Організація та методи дослідження. У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Цілий ряд комплексних соціально-гігієнічних досліджень російських учених (О.Гриніна, О.Кудрявцева, Н.Копит), присвячених вивченню сотні різних чинників, що впливають на здоров'я, показали – вплив способу життя на показники здоров'я не викликає сумніву. Сучасний російський психолог професор В. Гарбузов на основі вивчення надбань стародавньої медицини Індії, Китаю й Тибету, праць Гіпократ, Галена й Авіценни, на основі досягнень сучасної психології та медицини дійшов висновку, що люди мають різний резерв здоров'я, генетичне закладений в кожного при народженні.

Найважливішим для людини є її фізичний стан здоров'я, який залежить як від біологічних факторів (спадковості), так і від складного комплексу соціальних, економічних, гігієнічних, клімато-географічних та інших умов навколишнього середовища. Виходячи із концепції фізичного здоров'я, основним його критерієм слід вважати енергопотенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого живого організму залежить від акумуляції і мобілізації енергії для забезпечення фізичних функцій [3].

Також важливим фактором фізичного здоров'я є загартування організму. Загартування – це підвищення стійкості організму до

несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища шляхом систематичного дозованого впливу цих факторів на організм [2].

Висновки. Проаналізувавши та узагальнивши вище зазначене, можна констатувати:

1. Формування навичок здорового способу життя є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасної людини.

2. До способу життя людини належать: активна участь людини в процесі формування умов життя, її адекватна реакція на зміну умов навколишнього середовища, а також праця, побут, задоволення матеріальних і духовних потреб у суспільному житті, норми і правила поведінки.

3. Здоровий спосіб життя не залежить від матеріальних чинників. Все, що треба людині – знати своє тіло, яке є універсальним тренажером, потрібно тільки навчитися правильно його використовувати.

4. Під впливом несприятливих факторів рівень фізичного стану здоров'я знижується, а поліпшення умов сприяє його підвищенню.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Врачебное дело. – 1988. – № 5. – С.112–114.

2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / [Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В.] – Луцьк: Вежа, 2000. – 242 с.

3. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльованний А., Белов В., Котова А. – Львів; Медична газета України, 1998. – 250 с.

4. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування : Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / І.С. Гулий, Г.О. Сімахіна, А.І. Українець; Нац. ун-т харч. технологій. – К., 2003. – 334 с.