

**Огороднійчук М.В., Корнійчук Н.М.**  
Житомирський державний університет імені Івана Франка

## **ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Сучасна особистість знаходиться у невпинному пошуку ефективних і результативних шляхів власного розвитку. Як би це не здавалося парадоксально, але одним із джерел цього пошуку є здоров'я людини, здоровий спосіб її життя. Погодьтеся, що всім хочеться жити довго і щасливо. Хочеться до самої старості не знати хвороб і самотності. Але практично кожного з нас протягом життя супроводжують фактори, так чи інакше сприяють передчасному старінню. Для когось це стрес і депресії, для інших – неправильне харчування і дефіцит вітамінів, для третіх – постійне перебування в офісі і, як наслідок, зниження рухової активності, недолік кисню. Все це, в остаточному підсумку, призводить до атаки наших клітин вільними радикалами, знижує імунітет, викликає хвороби серця, підвищує стомлюваність, знижує загальний тонус, та й взагалі скорочує наше століття. Але ж можна запобігти ці захворювання набагато раніше, в корені, і для цього не потрібно якихось надприродних зусиль. Потрібно всього лише вести здоровий спосіб життя.

У філософському розумінні здоровий спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Здоровий спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Стан здоров'я людини є одним з найважливіших показників, що визначають потенціал країни. Саме тому центральним соціальним завданням, яке сьогодні стоїть перед системою освіти, полягає у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я підростаючого покоління. Але, на жаль, у сучасних дослідженнях з педагогіки, психології та медицини особливо підкреслюється, що стан здоров'я української нації значно погіршується: спостерігається зростання числа хронічних захворювань, соціально небезпечних інфекцій, психічних розладів, алергічних і імунних порушень (В. Ананьєв, Е. Глебова, В. Марков, Г. Нікіфоров, М. Смирнов та ін.); збільшується кількість людей, страждаючих різними формами адиктивної поведінки, причинами виникнення якої все частіше стають порушення соціального і духовно-етичного здоров'я людини (Я. Гилінський, І. Гурвіч, Е. Казін, Б. Левін, Т. Щеліна та ін.).

Як вказує О. Марків, “для формування здорового суспільства потрібно, щоб більшість його членів усвідомлювали ідеологію збереження здоров’я, а соціально-політична, наукова та освітянська еліта має стати провідником та фундатором соціальних норм, призначених зберігати здоров’я. Здатність до збереження здоров’я розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров’я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості, це характеристики, особливості, які спрямовані на збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров’я – свого та оточуючих” [4].

Реалізація конкурентоспроможності особистості в українському суспільстві має свою специфіку. Ці особливості пов’язані з однієї сторони із ментальністю, а з іншої, із економічним і геополітичним простором, в якому знаходиться Україна. Українська особистість здатна повноцінно розкриватись у своїй конкурентоспроможності через такі ментальні риси як: працьовитість, кордоцентричність, прагнення до свободи, толерантність, індивідуалізм дії тощо. Саме завдяки цьому людина в Україні здатна до формування високого рівня конкурентоспроможності, оскільки в геополітичному вимірі Україна завжди знаходиться у процесі боротьби за свободу, суверенність, незалежність, гідний статус серед країн європейського напрямку розвитку;

Загострення ситуації на ринку праці України обумовило поглиблення уваги до категорій “якість робочої сили” і “конкурентоспроможність робочої сили”. На думку О. Гришкової, якість робочої сили – це сукупність людських характеристик, що проявляються в процесі праці та включають кваліфікацію, особисті і ділові риси працівника [1]. Д. Богиня під конкурентоспроможністю робочої сили розуміє сукупність якісних і вартісних характеристик специфічного товару “робоча сила”, що забезпечують задоволення конкретних потреб роботодавців. Вона має визначені якісні і кількісні характеристики [3].

Професійна придатність виражає відповідність психофізіологічних і соціально-психологічних особливостей особистості вимогам професії (спеціальності, робочого місця, посади), відповідність людини цим вимогам щодо стану її здоров’я і фізичного розвитку, ступінь відповідності оволодіння громадянином загальними, професійними знаннями, уміннями і навичками, належну психологічну, моральну та економічну готовність працівника (особистості) до продуктивної праці в організації.

Здоров’я людини є найважливішим чинником соціокультурного розвитку і в той же час само залежить від соціальних умов, в яких втілена його родова сутність. Без цього неможливе відчуття повноти людського життя, оптимальне задоволення психофізіологічних і економічних потреб.

*Метою* проведеного дослідження було з’ясувати ситуації в колективі вищого навчального закладу серед студентів, щодо рівня перешкод стосовно ведення ними здорового способу життя.

*Об’єкт дослідження* - студенти I та IV курсу Навчально-наукового інституту (ННІ) педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Предмет дослідження* рівень перешкод, щодо ведення студентами здорового способу життя.

У розрізі поданої проблематики нами було проведено дослідження, щодо з'ясування основних перешкод, які заважають студентам вести здоровий спосіб життя. Опитування було проведено за анкетною "Що заважає вести здоровий спосіб життя?" [2]. Студентам було запропоновано анонімно дати відповідь на 12 запитань-тверджень. За відповідь "завжди" студент отримував 5 балів, "часто" – 4 бали, "іноді" – 3 бали, "рідко" – 2 бали, "ніколи" – 1 бал. Максимально можлива кількість балів у сумі становила 60, мінімально можлива – 12 балів. В опитуванні прийняли участь 41 студент 1-го та 45 студентів 4-го курсів ННІ педагогіки. При оцінці та інтерпретації результатів студенти були розподілені на 3 групи: I. 12–28 балів – низький рівень; II. 29–44 бали – середній рівень; III. 45–60 балів – високий рівень перешкод.

Проведене опитування показало, що основними перешкодами які завжди не дозволяють студентам першого курсу вести здоровий спосіб життя були "Порушення мною норм здорового способу життя" – 27% (від загальної кількості відповідей студентів на це питання), "Погане товариство у дворі, на вулиці" – 18%, "Сімейні проблеми" – 18%, "Вільний продаж сигарет, пива й алкогольних напоїв" – 18%, "Брак вільного часу" – 15% (рис. 1). Не впливають на здоровий спосіб життя "Недостатня увага до мене з боку викладача фізичної культури та директора інститута" – 67%, "Недостатня увага до мене куратора групи" – 53%, "Погане товариство серед одногрупників" – 46%.

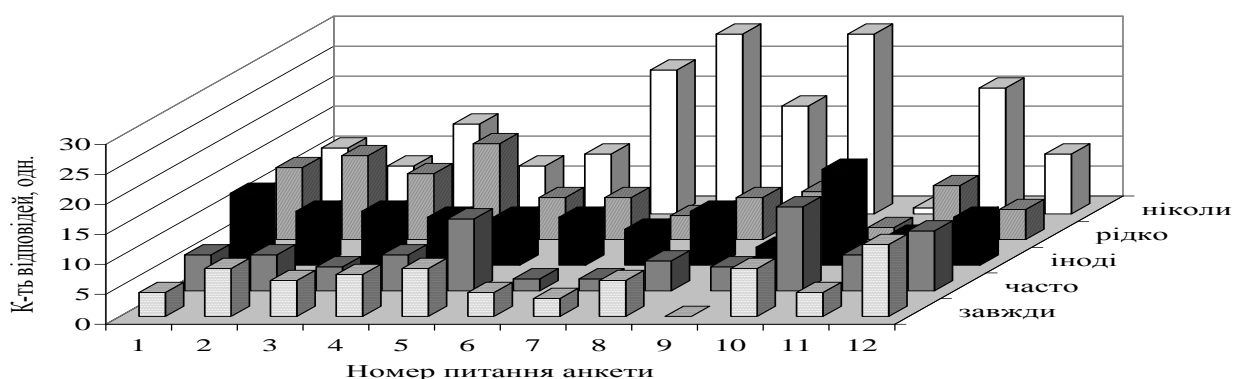


Рис. 1. Чинники, що перешкоджають вести здоровий спосіб життя студентам 1 курсу ННІ педагогіки\*

\*Примітка. Питання анкети позначалися лише номером і є однаковими для рис. 1 та 2 (1. Стан мого здоров'я. 2. Сімейні проблеми. 3. Погодно-кліматичні умови. 4. Брак вільного часу. 5. Вільний продаж сигарет, пива й алкогольних напоїв. 6. Недостатня увага до мене класного керівника. 7. Недостатня увага до мене вчителя фізкультури. 8. Недостатня увага до мене з боку медичних працівників школи. 9. Недостатня увага до мене з боку директора школи. 10. Погане товариство у дворі, на вулиці. 11. Погане товариство серед однокласників. 12. Порушення мною норм здорового способу життя.).

Аналіз результатів опитування студентів 4-го курсу показав домінування серед чинників які не дозволяють їм вести здоровий спосіб життя порушення норм здорового способу життя – 30%, стан здоров'я та сімейні проблеми – по 10% відповідно. В той же час опитувальні не вважають перешкодою брак вільного часу – 46% (рис. 2).

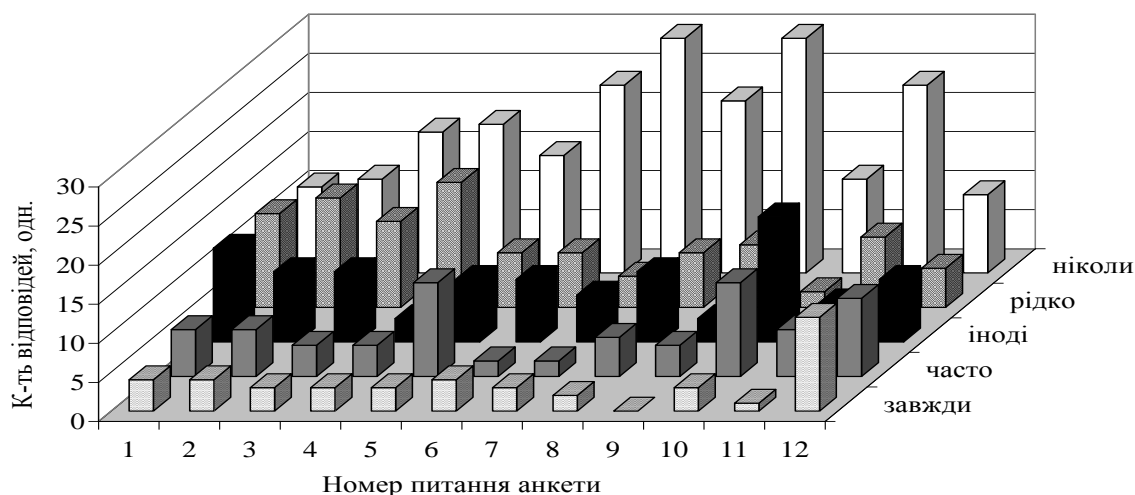


Рис. 2. Чинники, що перешкоджають вести здоровий спосіб життя студентам 4 курсу ННІ педагогіки

Вивчаючи результати досліджень щодо ситуації в колективі встановлено, що серед студентів першого курсу 83% мали середній, 15% – високий, а 2% – низький рівень перешкод (рис. 3). Кардинально іншою була ситуація на четвертому курсі – 78% студентів мали низький, 18 % – середній та 4 % високий рівень перешкод.

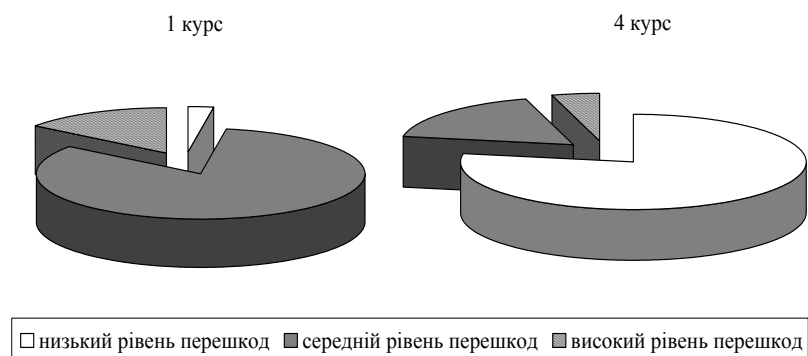


Рис. 3. Співвідношення показників рівнів перешкод студентів першого та четвертого курсів ННІ педагогіки

Проаналізувавши отримані результати встановлено, що середня кількість балів, яку отримали студенти першого курсу становила 33, що вказує на середній рівень перешкод при якому студент не в змозі самостійно вирішити деякі проблеми, пов'язані з веденням здорового способу життя, йому потрібна коректна оперативна допомога, як одногрупників і друзів, так і дорослих – батьків, педагогів тощо. В той же час студенти четвертого курсу в середньому отримали 27 балів і відповідно були віднесені до осіб з низьким рівнем перешкод: студент спроможний впоратися з незначними проблемами у веденні здорового способу життя.

Таким чином, людина, яка нехтує елементарними правилами збереження власного здоров'я, рано чи пізно змушена витратити значні кошти на відновлення здоров'я. Люди ж ХХІ століття переконуються, що активність, творчість, висока працездатність, успіхи і досягнення в навчанні, роботі, житті –

недосяжні для того, хто хворіє. Проведене опитування студентів різних курсів показало, що студенти четвертого курсу в більшій мірі усвідомлюють перешкоди, які заважають їм вести здоровий спосіб життя. Цьому, в першу чергу, сприяє робота викладачів, кураторів та дирекції ННІ педагогіки. Значну роль відіграє вивчення студентами на третьому курсі навчальної дисципліни “Здоровий спосіб життя та профілактика ВІЛ/СНІДу”. Зниження рівня перешкод, щодо формування здорового способу життя дозволить студентам, а в майбутньому педагогам, мати свої пріоритети для того щоб, стати конкурентоспроможними і реалізовувати себе і свої сутнісні сили (здатність мислити, працювати, грати, створювати соціальні відносини, здобувати освіту, освіченість, мати почуття прекрасного, реалізовуватись у моралі, релігії, культурі, бути владно та політично означеним тощо) у сучасному суспільстві.

### **Література**

1. Богиня Д.П., Грیشнова О.А. Основи економіки праці. - К: Знання–прес, 2001. – 313 с.
2. Марченко М. // Газета “Соціальний педагог”. – К.: “Шкільний світ”, 2012. - № 7.
3. Гришкова О.А. Економіка праці та соціально–трудова відносини: підруч. – К.: Т-во “Знання”, КОО, 2007. – 559 с.
4. Марків О.Т. Здоров’я людини як фундаментальна цінність культури // Гілея. Філософські науки: Зб наук. пр. – 2009. – Вип. 27. – С. 176-182.

**Олійник О.В., Торохтій Л.Ю.**  
Харківська гімназія № 65

## **ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕННЯ ЗОРУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Установлено, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору [1].

Школа стає справжнім випробуванням для зору дитини. Невтішна статистика свідчить про прогресування короткозорості серед школярів. Якщо в початкових класах із цією проблемою стикаються 8-10% дітей, то закінчують школу з таким діагнозом 25-30% випускників. Виявлено, що на зниження їхнього зору впливає комплекс чинників, найбільш істотними з яких є: надмірне навантаження на орган зору; різке скорочення рухової активності сучасних школярів і, як наслідок, ослаблення очних м’язів, що призводить до виникнення порушень зору.

За словами В. Сухомлинського: “Турбота про здоров’я дитини – найважливіша праця вчителя”. Тому пряме покликання кожного вчителя початкових класів, починаючи з 1-го року навчання дитини в школі, дбати про збереження та зміцнення здоров’я учнів, застосовуючи здоров’язбережувальні технології на уроках і перервах [5].

Очна гімнастика – комплекс спеціальних вправ для профілактики, збереження гостроти зору та зменшення напруги стомлених очей.