

Л.М.Овчинникова – Екатеринбург, - 2003. – 194с.

12. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. - Луганськ : Альма-матер, 2007. – 353 с.

Романій Світлана

старший викладач кафедри історії та права

Донецький національний технічний університет

ЗДОРОВ'Я І МАЛОРУХЛИВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Важливим складовим збереження здоров'я людей є фізична активність. Вона впливає на діяльність, ціннісні орієнтації поведінки, фізичний, психологічний, соціальний стан суспільства в цілому. У статті ми розглянемо поняття «здоров'я», проблему малорухливого способу життя молоді.

Ключові слова: здоров'я, людина, здоровий спосіб життя.

Прогрес людства визначається його духовним, інтелектуальним і фізичним потенціалом. Одним із критеріїв будь-якого потенціалу людини є його здоров'я – найвища соціальна цінність, основна умова виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості. У Великій медичній енциклопедії здоров'я трактується як стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем врівноважені з зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни [3]. Відповідно визначення ВООЗ, «здоров'я» – це не просто відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного і соціального добробуту. Казначеев В. П. трактує здоров'я як процес (динамічний стан) збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій,

оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя [2, 43-47]. Вайнер Е. Н., вивчаючи здоровий спосіб життя, валеологію, наголошує, що здоров'я – це стан рівноваги між адаптаційними можливостями організму людини і умовами навколишнього середовища, що постійно змінюються [1, 3-15].

Спільним в приведених визначеннях є те, що поняття здоров'я зображує якість пристосування організму до умов довкілля, воно є наслідком спільної дії зовнішніх (природних і соціальних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників на організм людини.

Здоров'я в ієрархії потреб людини повинно займати головне місце. Коли ж головною метою життя стають матеріальні блага і для їх досягнення людина нехтує фізичним і духовним удосконаленням, гармонійність розвитку особистості порушується. На жаль, більшість осіб (особливо молодих) ціну здоров'я усвідомлюють лише тоді, коли воно вже втрачене, а рівень функціональних резервів знижений до мінімуму і людина хворіє. У людини, яка веде здоровий спосіб життя, систематично займається фізичними вправами, обсяг функціональних резервів організму повільно, але неухильно зростає. Основною причиною того, що здоров'я громадян нашої країни в ієрархії потреб ще не стоїть на першому місці, є низький рівень культури населення. Робота в цьому напрямку повинна полягати у набутті з дитинства навичок здорового способу життя та самовихованні особистості кожного громадянина суспільства.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті «здоровий спосіб життя» – спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людей. Це поняття покладене в основу валеології. Воно об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах. Здоровий спосіб життя забезпечує досягнення високого

рівня психічного і фізичного розвитку, високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованого довголіття. Його складовими є: достатня рухова активність, збалансоване харчування, дотримання правил особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, підтримання високого рівня загартованості, позитивні емоції.

В нашій країні система навчання не формує необхідної мотивації до здорового способу життя і знання студентів про нього, на жаль, не стають їх переконаннями. Коли головною метою життя молодих спеціалістів стають матеріальні блага, задля їх досягнення вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, перестають дбати про своє здоров'я.

Сьогодні проблема малорухливого способу життя молоді являється дуже актуальною. Людина, що проводить робочий день, сидячи за столом в офісі, схильна загубити своє здоров'я не менше за ту, яка тяжко працює на шкідливому виробництві. І все через те, що людський організм орієнтований на рухливий спосіб життя. Коли тіло не рухається, електрична активність м'язів падає, в клітинах знижується вироблення ферментів, що відповідають за швидкість обміну речовин. Під час довгого сидіння хребет відчуває постійні навантаження, в судинах виникає венозна недостатність. А якщо робота пов'язана ще і з сидінням за комп'ютером, до цього можна додати зіпсований зір. Вплив сидячої роботи на організм людини неодноразово ставав предметом медичних досліджень, висновки яких говорять про ризики виникнення серцево-судинних захворювань, запалень та їх наслідків, передчасної смерті. До того ж, виявляється, що працівники офісів відносяться до категорії найбільш вразливих і схильних до стресу робітників. Особливо ті, що працюють в режимі інтелектуального перевантаження.

Основною стратегічною лінією молоді у питанні здоров'я є стратегія попереджувального характеру. Навчальний заклад повинен сприяти формуванню у студентів звичок (навичок), а згодом і потреби в здоровому

способі життя, навчити приймати самостійні рішення стосовно цієї проблеми.

Валеологія, фізичне виховання, безпека життєдіяльності повинні стати пріоритетними дисциплінами в навчальних закладах. Викладачі цих дисциплін, як основні пропагандисти здорового способу життя, повинні давати рекомендації щодо визначення впливу довкілля на здоров'я, підбору засобів, які сприятимуть підвищенню розумової та фізичної працездатності, визначення оптимального рухового режиму, самоконтролю за станом здоров'я. І головне, сприяти вихованню навичок, а згодом і потреб здорового способу життя, здатності приймати самостійні рішення щодо організації безпечного способу життя [1, 176-188].

У розв'язанні даної проблеми важлива роль належить розумінню духовного, фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального та особистісного аспектів здоров'я: рівня інформованості щодо організації здорового способу життя, обсягів функціональних резервів, розуміння своїх почуттів і вміння їх виражати, усвідомлення себе як частини соціуму, здатної до самореалізації.

Зважаючи на викладене вище, висновок напрашується сам по собі: люди повинні бути творцями свого здоров'я, що є запорукою щасливого існування окремої людини та суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Казначеев В.П. Здоровье нации, просвещение, образование. Москва-Кострома: исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, КГПУ, 1996. – 248с.