

(Івашковський Віталій Володимирович, кандидат педагогічних наук, доктор філософії, завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України.)

Актуальність. Поняття “здоровий спосіб життя” можливо тлумачити по-різному, зокрема, розглядаючи його як дотримання режиму трудового дня, відпочинку, харчування, відмову від шкідливих звичок тощо. У минулі роки ринок медичної популярної літератури ряснів значною кількістю брошур, присвячених зазначеній темі. Це сприяло розумінню необхідності особистого дотримання здорового способу життя, вживання заходів для його організації.

Щодо особистісної оцінки життя, то для сучасної людини має значення сприйняття його не лише в біологічному розумінні, але й, можливо, більше у соціальному – відчуття впевненості як громадянина, члена суспільства, члена сім'ї. За даними соціологічного опитування, у 2010 році цієї впевненості позбавлено 10% нашого населення, 34% громадян відчувають тривогу, 11% - безвихідь, 16% - розгубленість, 11% - опанував страх, 7% громадян налаштовані песимістично. Це – соціально-психологічні чинники, які знецінюють життя і не лише зводять нанівець зусилля щодо збереження здоров'я, але й нашоують на заходи” підвищення психологічного комфорту” шляхом паління тютюну, вживання алкоголю, наркотиків тощо.

Отже, ставлячи завдання формування здорового способу життя, насамперед, звернімо увагу на соціальні чинники його забезпечення. Адже не можна списувати лише на безвідповідальність у ставленні до власного здоров'я збільшення захворюваності на туберкульоз за останні 15 років, ВІЛ-інфікованості за останні 10 років, СНІДу. У поширенні цих захворювань завжди вбачали соціальні корені.

Ступінь збереження здоров'я та життя значною мірою визначається станом докільця, харчування, адже часто вибирають і споживають те, що доступне на ринку. А доступними мали б бути, насамперед, продукти, що забезпечують не лише енергетичні потреби організму, а й є адекватними для нього за хімічним складом.

Та чи може сьогодні кожен громадянин повноцінно харчуватися, відпочивати, облаштовувати свій побут, обирати відповідно своїй освіті, професії роботу, позбавлену шкідливих впливів?

Згідно з визначенням ВООЗ, поняття “здоров'я” охоплює не лише відсутність хвороб та фізичних вад, але й соціальне та духовне благополуччя. Судячи з випадкових вуличних спостережень, виховна робота щодо пропаганди здорового способу життя в навчальних закладах майже не проводиться. Не відчувається наслідків дії постанов влади стосовно тютюнопаління. Створюється враження, що й медичні працівники занедбали профілактичний аспект своєї діяльності. А вони повинні бути в перших рядах пропагандистів здорового способу життя. І не лише на словах, але й подавати власний приклад.

Можна з упевненістю стверджувати, що розумний підхід до збереження свого здоров'я, навіть незалежно від особистих матеріальних можливостей, завжди дає шанс прожити довше, бути кориснішим своїй родині, суспільству. Тому сьогодні було б доцільним створення громадських організацій здорового способу життя, які б займалися пропагандистською, видавничою діяльністю, які б нагадували загальнодержавним і місцевим владним структурам про потребу розв'язання відповідних проблем.

Отже, здоровий спосіб життя – невід'ємна складова нашого земного буття, а його реалізація – справа сім'ї, навчальних закладів, держави, громадських організацій та кожного з нас особисто.

Звичайно, слід зазначити, що в охороні здоров'я та фізичному русі нашої країни значне місце займає впровадження різних форм і методів фізичної культури у повсякденне життя на основі обґрунтованих рекомендацій з питань раціонального режиму праці і відпочинку, оптимальної рухової активності.

Еволюція людини відбувалася таким чином, що рухова активність, інтенсивна м'язова діяльність і постійні фізичні навантаження стали складовою частиною нормальної життєдіяльності. Прогрес порушив еволюційно сформовані механізми функціонування організму – рухова активність, м'язова діяльність і фізичні навантаження поступово були замінені відповідною технікою, а, між іншим, оздоровче значення праці та фізичних вправ для людини повністю збереглися.

Виявилось протиріччя між умовами життя і біологічними потребами, які багато в чому визначили розвиток та характер масових неінфекційних захворювань, серед яких серцево-судинні займають провідне місце.

За останні роки проведено багато досліджень, які свідчать про те, що розвитку серцево-судинних захворювань, зокрема ішемічної хвороби серця, сприяє малорухливий спосіб життя – гіподинамія (обмеження м'язової роботи), а також гіперхолестеримія, значні емоційні навантаження, паління, вживання алкоголю, надмірна маса тіла. Один із цих факторів ризику має місце у 93% 50-60-річних чоловіків, що збільшує ризик захворювання на ішемічну хворобу серця в 3-7 разів, а сукупність їх – в 11 разів.

Люди, які систематично своєю поведінкою рекламують рухову активність, займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5% менше, ніж ті, хто ними нехтує. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення рухової активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів і систем організму і, перш за все, серцево-судинної системи, збільшуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження. Заняття різноманітними фізичними вправами повинні стати і невід'ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли тяжкі травми, захворювання, проходять відновлення після операцій.

Слід підкреслити, що при виконанні фізичних вправ необхідно враховувати стан здоров'я, фізичні та психічні можливості, фізичний розвиток та вік людини, рівень тренуваності серцево-судинної системи.

Фізичне тренування організму людини повинно регулярно здійснюватись на всіх етапах її розвитку. Наполегливі і систематичні заняття гімнастикою, туризмом, різними видами спортивних вправ, військово-спортивними та спортивними іграми у поєднанні із загартуванням – це тривала молодість і старість без хвороб, насичена живлющим оптимізмом, це тривале життя з творчим трудовим піднесенням та натхненням. Фізичні вправи слід розглядати як значний фактор збереження високої і продуктивної не лише фізичної, але й психічної активності людини на довгі роки. Фізичні вправи

сприяють активізації функцій головного мозку.

Вітчизняною та світовою наукою накопичено значний досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами для покращення здоров'я, підвищення специфічної та неспецифічної його стійкості до різних патогенних впливів і підвищення працездатності. Слід нагадати про важливе значення фізичних вправ у попередженні відхилень у фізичному розвитку і анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату. Значна роль їх у профілактиці та лікуванні неспецифічних захворювань дихальної системи, порушень обміну речовин, ряду розладів функції травлення та ін. Фізичні вправи є істотним фактором профілактики неврозів. Особливо важлива профілактична роль фізичних вправ у період росту організму щодо попередження порушень постави і деформації хребта.

Принципи і системний підхід у розвитку теорії здоров'я можна сформулювати так:

- здоров'я і хвороба – дві основні медичні категорії, така навчальна дисципліна як валеологія ("valeo" з давньогрецької – бути здоровим) формує розуміння співвідношень між ними, спираючись на міжпредметні підходи, тобто вона така інтегративна дисципліна, яка поєднує у собі знання природознавчих наук, філософії та соціології;
- валеологія розглядає здоров'я як виявлення життєдіяльності людини за оптимальних умов, а хворобу – як порушення природних життєвих функцій;
- валеологія розглядає здоров'я як стан, що залежить від чинників навколишнього середовища (природних та соціальних), а також внутрішніх чинників;
- валеологія спирається на вивчення способу життя та пов'язаних з ним факторів ризику розвитку хвороби і наявності хронічних захворювань;
- валеологія також спирається на фундаментальні механізми валеогенезу, тобто на механізми самоорганізації людини як відкритої термодинамічної біосистеми. Критеріями самоорганізації є: самооновлення, саморегуляція, самовідновлення;
- визначальна роль належить адаптації як процесу забезпечення життєдіяльності організму, оскільки здоров'я визначається здатністю до адаптації, а хвороба, пов'язана з адаптацією, – через патологічний процес.

Таким чином, можна стверджувати, що здоров'я – це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного забезпечення функцій, стійкістю до дії патогенних чинників навколишнього середовища, а також є основою для здійснення біологічних і соціальних функцій. Відсутність тих чи інших чинників, необхідних для нормального здійснення функцій організму, призводить до відповідної перебудови структури життєдіяльності особистості, зниження громадянської і соціальної діяльності.

Поняття соціального здоров'я включає в себе все, що може бути характерним для індивідуального здоров'я, але має і свої особливості. Воно має нові ознаки, системні якості, що вимірюються за допомогою статистичних показників, тобто суспільне здоров'я – це сукупність не лише характеристик та ознак індивідуального здоров'я, а й соціально-екологічних рис, які роблять його життєво необхідною часткою соціального організму, яким є громадянське суспільство. Це визначення характеризує взаємозв'язок між індивідуальним рівнем здоров'я кожної людини, здоров'ям групи чи популяції і здоров'ям народонаселення. Всесвітня організація охорони здоров'я запропонувала такі критерії оцінювання суспільного здоров'я: а) частка витрат держави на охорону здоров'я; б) доступність першої медико-санітарної допомоги; в) обсяг безпечного водопостачання населення; г) рівень імунізації населення від інфекційних захворювань; ґ) стан харчування дітей; д) середня тривалість життя; е) рівень грамотності дорослого населення.

Яким же чином впливає стан здоров'я людини, її здоровий чи "не здоровий" спосіб життя на формування та самовиховання громадських якостей особистості? Базуючись на відповідному комплексі знань, стає можливим виявлення фізіологічних, психологічних, соціальних та інших закономірностей і механізмів, які лежать в основі зміцнення і підтримання здоров'я людини, забезпечення його всебічного гармонійного розвитку, особливо, що ця проблема була і залишається актуальним загальнодержавним завданням.

Проблема здоров'я взагалі, а психічного зокрема, є не новою. В античній філософії часто зустрічається поняття міри, психічної гармонії, життєвої мудрості. Ще Демокрит свого часу говорив про "евтімію", тобто, про хорошу урівноваженість життя. Епікур – про атараксію (спокійність мудрої людини, яка пізнала закони природи і позбулася страху перед смертю). Вже з тих часів виразно проявлялося реальне, емоційно повне відношення людини до життя, що знайшло своє відображення в подальшому. Відомий мислитель і педагог Ян Амос Каменський, торкаючись галузі, тісно пов'язаної з "психологією здоров'я" в праці "Правила життя", де пише: "Дотримуйся правил помірності у всьому. Хочеш бути спокійним? – Не розсіюйся на багато речей, не займайся непотрібними справами, не піддавайся гніву. Хочеш бути мудрим? – Не прагни всього, що бачиш, не вір усьому, що чуєш, не говори всього, що знаєш, не роби всього, що вмієш, а лише те, що корисно". Не роблячи висновків з усіх цих рекомендацій, тим паче можна сказати, що багато з них продиктовані саме турботою про психічне здоров'я.

Анотація. Серед основних стратегічних завдань реформування освіти в Україні чільне місце посідають відродження та розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки у вихованні свідомих громадян держави, формування освіченої творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров'я, відтворення й трансляція культури і духовності в усій різноманітності вітчизняних та світових зразків. Отже, для сучасної школи найактуальнішою є проблема виховання морально та фізично здорових майбутніх громадян, носіїв національної та людської гідності, патріотизму, порядності, творців матеріальних та духовних цінностей.

Ключові слова. Здоровий спосіб життя, виховання, суб'єкт, громадянське суспільство, особисті властивості, готовність, мотивація, самооцінка, самоаналіз, самокритика.

Анотація. *Ивашковский В.В. Здоровый образ жизни личности – выдающееся поручительство формирования субъекта гражданского общества.* Среди основных стратегических задач реформирования образования в Украине главное место занимают возрождение и развитие национальной системы образования как важнейшего звена процесса воспитания сознательных граждан государства, формирование образованной творческой личности, становление ел физического и морального здоровья, возрождение и трансляция культуры и духовности во вслм разнообразии отечественных и мировых примеров. Итак, для современной школы самой актуальной является проблема воспитания

морально и физически здоровых будущих граждан, носителей национального и человеческого достоинства, патриотизма, порядочности, творцов материальных и духовных ценностей.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, воспитание, субъект, гражданское общество, личные особенности, готовность, мотивация, самооценка, самоанализ, самокритика.

Annotation. *Iwashkovskiy V.V. Strong way life individuality – salient guaranty formation of subject social society.* Among fundamental strategical aim reformation education sn Ukraine principal place to occupy revival and development national system education how the most important group process training conscious citizen state, moulding cultured creative individuality, formation her corporal and ethical health, revival and relay culture and heart in alls variety domestic and worlds instance. Urgent problem present school am education coming citizen.

Key vocable. Wholesome method life, education, subject, civil society, individual peculiarity, preparedness, motivation, itself assessment, itself analysis, itself criticism.

Використана література

1. Булич З.Г. Как повысить умственную работоспособность студента. / З.Г. Булич // –К.: Вища школа, 1989. –55 с.
2. Игольников М. Здоровье без лекарств и долголетие без болезней. / М. Игольников // –К., 1991. –111 с.
3. Луиза Л. Хей. Исцели свою жизнь, свое тело, сила внутри нас. / Л. Хей. Луиза // –Каунас, 1996. –219 с.
4. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. / Н.М. Цимбал // –Тернопіль, 1998. –180 с.
5. Хорошуха М.Ф. та ін. Валеологія. Навчальний посібник. / М.Ф. Хорошуха та ін. // –К.: В-во "УУ", 2006. –С.77-95.