

Проведений аналіз і узагальнення даних вітчизняної і зарубіжної літератури, а також джерел Інтернет свідчить про те, що проблема здорового способу життя студентів і формування активної позиції в збереженні і зміцненні здоров'я стоїть досить гостро.

У студентському середовищі відчувається не лише недостатній рівень знань на цю тему і потреба в отриманні відповідної інформації, але й постає проблема формування ціннісних орієнтацій, що визначають здоровий спосіб життя молоді. У зв'язку з цим, на нашу думку, реальну допомогу у вирішенні цих, проблем може надати створення комп'ютерних інформаційних систем, направлених на популяризацію і пропаганду здорового способу життя, і активне поширення його серед студентської молоді.

Поняття здорового способу життя

В.В. Кисильов, *ст. викл. кафедри соціально гуманітарних дисциплін,
Кременчузький ІДУЕП*

П.І. Сокурєнко, *доц., канд.екоп.наук, академік АЕН України*

Розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття **здорового способу** життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - **харчування** (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а й соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить широко висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуальності ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишньою Радянською Союзом протягом 80-90-х років змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки - медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя

школярів, медико - біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології - наука про здоровий спосіб життя.

Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За 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 категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%).

Звідси походить загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): *"Здоров'я -це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад "*,

Крім розглянутого підходу, що став базовим для українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я", існує широкий перелік дещо інших підходів до визначення поняття здоров'я людини. У своїй праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» Л.П. Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, - "у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем." 10. Існує визначення здоров'я як стан оптимальної життєдіяльності людини. В науковій роботі аналізується понад 200 визначень поняття "здоров'я". Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я.

Поняття сфер або складових здоров'я. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери.

До сфери **фізичного здоров'я** включають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного здоров'я** відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві справляє позитивний вплив на стан індивідуального і суспільного здоров'я.

Освіта. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і суспільне здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в цьому контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше - як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і суспільного здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Харчування. Це поняття розглядається не тільки утилітарно як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

Прибуток. Передбачається наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення спроможності їх споживання.

Стабільна екосистема. Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екологічних утворень з метою запобігання дальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність може забезпечити у майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Сталі ресурси. Поняття містить не лише запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничої сировини. Мається на увазі зважене господарювання щодо фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така - чим більше всіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більші потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи стосовно здоров'я.

Література:

1 Венеджтов Д.Д., Чернух А.М., Лисицнн Ю. П. Глобальне проблеми здравоохранения и пути их решения // Вопр. философии. -1979. -№ 7. - С. 102-113; Дильман В.М. Четыре модели медицины. - JL: Медицина, 1987. - 288 с; Пиріг Я. Медицина як інтегральна складова культури українського народу // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку.-К.:БНЦ "Київ, ун-т", 1993. - С. 54-56; Смирнов И.Н. Здоровье человека

как философская проблема // Вопр. философии. -1985. - № 7. - С. 83-93; Патогенез болезней цивилизации / И. Шош, Ї. Готи, Л. Чалаи и др. - Будапешт: Изд-во АН Венгрии, 1976. - С. 154.

2 Мамардашвили М. Сознание и цивилизация // Мамардашвили М. Как я понимаю философию. - М.: Прогресс, 1990. - С. 107-121.

3 Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни. - М.: Сов. Россия, 1989, - С. 166-188,

4 Апанасеико Г.Л. Зволюция биознергетики и здоровье человека. - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. -123 с; Бойченко Т. Є. Інтегративний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства (назва умовна). Видання на стадії друку. Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999. -192 с.

5 Апанасенко Г.Л. Зволюция биознергетики и здоровье человека. - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. -123 с.

6 О политике Всемирной организации здравоохранения. "Здоровье для всех до 2000 года" // Медицинские вести. -1997. - № 1. - С. 22-23.

Необхідність використання засобів фізичної культури для підтримання нормального функціонування організму людини

Я. В. Клименко, *ст. гр. ОА 08-2,*

В. Ф. Зубенко, *викл.*

Кіровоградський національний технічний університет

Здоров'я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, тому що це — основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо доведеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що зміцнюється самою людиною розумно зберігається, забезпечує їй довге й активне життя.

Зберегти здоров'я, нормальне функціонування організму людини допомагають засоби фізичної культури.

Наукові дані свідчать про те, що більшість людей при дотриманні ними гігієнічних правил має можливість жити до 100 років і більше.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.