

исследованиях, но и представители культуры, осознавая значимость ответственности как личностного качества в судьбе отдельного человека и общества, обращают внимание на воспитание и самовоспитание этого качества.

Таким образом, проблема воспитания ответственности личности перед собой и обществом широко изучалась в психолого-педагогических и философских исследованиях и позволила определить данное понятие как долг, свободу выбора в принятии решений, моральное качество, профессиональную компетентность, ценность личности и т.п. В системе высшего профессионального образования проблема воспитания ответственности студентов за качество обучения остается в меньшей степени разработанной, несмотря на высокие требования современного образования к вопросам обеспечения качества подготовки специалистов. Управление качеством образования в высшей школе определяет механизм оценивания процесса и результатов образования, который связан с внешним и внутренним контролем.

Литература:

1. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания. / Педагогика, №4, 1995. – С.35.)
2. Кончаловский А.С. Низкие истины. Семь лет спустя. – М., 2006. – 544с.
3. Панкратов А.В. Духовное воспитание в свете современного естествознания // Педагогика. №7. 2000. – С.23-29.

Плюралістичні підходи до сучасного розуміння здорового способу життя

**Ю.І.Кривошей, асистент кафедри екології та охорони навколишнього
середовища
Кіровоградський національний технічний університет**

Повноцінне і тривале життя людини в усі часи перебувало під ризиками. Вони при низькому рівні медично-соціальної культури, нестачі спеціальної освіти, недосконалій організації виробничих та інших соціальних стосунків у суспільстві знижували тривалість життя, впливали на розвиток різних груп захворювань, зменшували виробничий потенціал соціальних груп та регіонів.

При організації комплексних медично-соціальних досліджень у ХХ столітті їх розділили на групи:

- внутрішні та зовнішні чинники ризику захворювань;
- роль спадковості, конституції, віку та статі у виникненні захворювань;
- валеологічні особливості збалансованого раціонального харчування;
- гіподинамія та гіпердинамія, порушення раціонального співвідношення поміж режимами праці, навчання та відпочинку як чинники ризику захворюваності.
- хвороби як прояв зниження адаптивності організму.

Сьогодні в Україні є тисячі людей, що ведуть здоровий спосіб життя, але їхнє відношення до власного здоров'я не є узагальненою у суспільстві нормою, скоріше це можна вважати винятком, ніж нормою. Нормою у нас в країні частіше вважається турбота про здоров'я тільки тоді, коли здоров'я погіршується і починаються хвороби. Тому існує випрвдувальна концепція, що для того, щоб здоровий спосіб життя став нормою для

більшості людей, необхідні значні соціальні зміни, тобто зміни в соціальній політиці. Варто розглянути докладніше, чи насправді ситуація настільки критична і чи існує лише один «офіційний» шлях її вирішення.

Поняття «Здоровий спосіб життя» однозначне поки що однозначно не визначено. Як більш-менш прийнятне по суті («робоче»), але далеко не вичерпне, нерідко наводиться таке визначення:

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я.

У вузько біологічному сенсі мова йде про фізіологічні адаптаційні можливості людини щодо впливів іззовні і змін станів внутрішнього середовища. Автори, що пишуть на цю тему, включають в ЗСЖ різні складові, але більшість з них вважають базовими такі:

- навколишнє середовище: безпечне і сприятливе для проживання, знання про вплив навколишніх предметів на здоров'я;

- відмова від шкідливих звичок: паління, вживання наркотиків, вживання алкоголю.

- харчування: помірне, відповідне до фізіологічних особливостей конкретної людини, інформованість про якість продуктів, які використовуються;

- рух: фізично активне життя, включаючи спеціальні фізичні вправи (наприклад, фітнес), з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей;

- гігієна організму: дотримання правил особистої і суспільної гігієни, володіння навичками першої допомоги;

- загартовування;

На фізіологічний стан людини великий вплив робить його психоемоційний стан, який залежить, у свою чергу, від його ментальних установок. Тому інколи також виділяють додатково наступні аспекти ЗСЖ:

- емоційне самопочуття: психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями;

- інтелектуальне самопочуття: здатність людини дізнаватися і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах;

- духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значущі, конструктивні життєві цілі і прагнути до них, оптимізм.

Деякі дослідники виділяють також «соціальне самопочуття» — здатність взаємодіяти з іншими людьми, отримуючи від цього задоволення.

Формування способу життя, сприяючого зміцненню здоров'я людини, здійснюється на трьох рівнях:

- соціальному: пропаганда через ЗМІ, інформаційно-просвітницька робота;

- інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, достатніх матеріальних ресурсів), профілактичні установи, екологічний контроль;

- особовому: система ціннісних орієнтацій людини, стандартизація загального та індивідуалізація особистого побутового устрою.

Згідно даних ВООЗ, співвідношення умов, що впливають на здоров'я, таке:

1. Умови і спосіб життя, живлення - 50 %

2. Генетика і спадковість - 20 %

3. Зовнішнє середовище, природні умови - 20 %

4. Охорона здоров'я - 10 %

Проте, східна медицина ставить до чинників, що є складовими здоров'я, таким чином:

1. Спосіб думок -70 %

2. Спосіб життя -20 %

3. Спосіб харчування -10 %

На жаль, в сучасних поліліко-економічних умовах України переважна більшість населення, навіть будучи достатньо інформованою про переваги ЗСЖ, на практиці змушена або відмовляється від виконання частини рекомендованих теоретичних засад ЗСЖ, або навіть свідомо нехтувати ними. І навіть, як не дивно, у багатьох випадках вони будуть фактично праві, по відношенню, в першу чергу, до власного здоров'я. Ось деякі з цих причин:

- матеріально-економічний чинник. Більшість населення України живе в економічних умовах, які роблять неможливим повноцінне раціональне харчування, повноцінний відпочинок та оздоровлення;

- дефіцит вільного часу. В умовах недостатньо розвиненої сервісної інфраструктури та режиму фінансової економії для значної частини населення більша частина часу, не зайнятого на роботі (на службі, в бізнесі тощо) іде на вирішення побутових проблем (від приготування їжі до усебічного ремонту власними руками). Це пригнічує морально-психологічний стан людини («кожен день те ж саме, і продишу немає...»);

- психолого-політологічні обставини. Різке матеріальне розшарування суспільства, яке створило ряд перепон для користування не лише матеріально-технічними, але і духовними благами для значної частини високоінтелектуальних членів суспільства, стимулювало соціальну апатію, а пристрасті спрямовані у низькопродуктивне політичне русло, яке підігрівається політичним екстремізмом;

- професія та характер роботи (службові обов'язки). Їх ретельне виконання нерідко настільки впливають на стиль життєдіяльності індивіда (наприклад, ненормований робочий день за комп'ютером, кермом автомобіля або цілодобові чергування без права сну) роблять безглуздими і навіть смішними уявлення про фізіологічно обгрунтований режим;

- складова кар'єрного успіху. У корумпованому суспільстві з кастово-клановою системою ієрархії моральні та економічні стимули для працівників, які дотримуються «здорового способу життя», фактично не працюють, оскільки реально цінуються зовсім інші риси особистості. Про ЗСЖ серйозно говорять лише тоді, коли без його дотримання неможливе отримання запланованих результатів – наприклад, у спорті високих досягнень (хоча, як відомо, однобічні спортивні перевантаження і травми не сприяють зміцненню здоров'я).

Крім цього, можна було б довго розглядати специфічні погляди на проблеми ЗСЖ різних релігійних та етнічних громад, неформальних об'єднань та інших ізольованих культур, і кожна з них, незважаючи на зовнішню абсурдність окремих понять, заслуговує на увагу та всебічне дослідження, оскільки базується або на багатовіковому досвіді (хоча, можливо, і не зовсім доцільному в сучасну епоху), або на конкретних цілях і задачах, які ставлять перед собою і намагаються впровадити в життя їх громадські лідери.

За таких умов особливим функціональним станом, що викликається екстремальним впливом і несе в собі загрозу фізичному і психічному благополуччю та існуванню людини, є стрес. Стрес - нормальне явище для здорового організму. Він сприяє мобілізації індивідуальних захисних сил для приборкання труднощів, що виникають.

Г. Сельє розрізняє поняття «стрес» і «дистрес» - декомпенсацію ендокринної системи, виснаження, нездужання організму. Ним завершується будь-який хронічний стрес, викликаючи спочатку функційні, а згодом і органічні психосоматичні розлади. Оскільки організм на підсвідомому рівні намагається відтягти цей момент якомога далі, на

цьому фоні з'являються компенсаторні «шкідливі звички», тобто, спроба найдоступнішим шляхом «підредагувати власну фізіологію» - побутове пияцтво, пристрасть до солодкого, телеманія тощо. При цьому медицина впливає на ситуацію дуже незначно, оскільки значна частина населення має достатній рівень медичної самоосвіти, щоб самостійно заліковувати перші клінічні прояви більшості хвороб. Щодо тих, кому це успішно вдається, можна відзначити спільну рису: вони не відмовляються повністю від шкідливих звичок, але завжди можуть ситуативно контролювати їх прояв, і дотримуються на власний розсуд тих стандартів ЗСЖ і методик контролю власного здоров'я, які особисто перевірені ними на практиці і дали прийнятний результат. Тому нині можна дати таке тимчасове (перехідне) визначення ЗСЖ, яке буде підходити для переважної більшості людей, і яке порівняно з іншими відрізняється вищим рівнем соціальної толерантності:

«Здоровий спосіб життя - це спосіб життя окремої людини, який ситуативно обирається нею з метою недопущення (загострення) хвороб і підтримки здоров'я та працездатності на достатньому рівні тривалий час».

Література:

1. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. - Советское здравоохранение, 1984, № 11.
2. Общественное здоровье и здравоохранение. Учебное пособие под ред. В. С. Лучкевича и И. В. Полякова. Санкт-Петербург, 2005
3. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.

Загальні основи побудови оздоровчого тренування

Т.В. Куделя, студент групи СІ-12,

В.В. Махно, викладач кафедри фізичного виховання
Кіровоградський національний технічний університет

Оздоровче тренування – це комплексне поняття, що характеризує певний вид процесу розвитку людини, у результаті якого підвищується рівень фізичних та ментальних здібностей індивіду.

Здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це щось позитивне, це життєрадісне і охотне виконання обов'язків, які життя покладає на людину". Цьому відповідає і правило, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: "Здоров'я це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад".

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15-20% від генетичних факторів, на 20-25% - від стану навколишнього середовища і на 50-55% - від умов і способу життя.

Організм людини чудового збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукує нас до забезпечення організму життєвої збалансованості. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних системах. Коли немає рівноваги,