



# ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО  
ДОСЛІДНОГО  
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,  
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 20  
(1'2009)

**В.С. АНДРІАНОВ**

(м. Кривий Ріг, Україна)

---

Андріанов Вадим Євстафійович – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Криворізького державного педагогічного університету.

---

УДК 796.01

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФОРМА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

*В статті розглядається питання впливу фізичної активності індивіда на стан здоров'я. Даються поради по оздоровленню організму і підтримці фізичного та психічного здоров'я шляхом виконання фізичних вправ.*

*В статье рассматривается вопрос влияния физической активности индивида на состояние здоровья. Даются советы по оздоровлению организма и поддержки физического и психического здоровья путем выполнения физических упражнений.*

*In this article we consider question of influence physical activity on state health of personally. In it we have advices to sanitation of organism and support of physical and psychological health by means of execution physical exercises.*

За останні півстоліття суттєво зросли вимоги до здоров'я, змінився зміст самого поняття – здоров'я. На зміну однобічному, переважно соматичному, прийшов цілісний інтегративний підхід до його визначення. Почали розвиватися, особливо на Заході, інтегративна медицина і педагогіка. З огляду на зазначене у зміст поняття "здоров'я" були включені всі складові здоров'я людини (фізичне, психічне, соціальне, духовне). Людина розглядається як найскладніша відкрита (для зовнішніх впливів) біокультурно-соціальна система, котра у змозі функціонувати та існувати лише за наявності зовнішнього середовища.

Сутністю здоров'я (за даними ВООЗ) є стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад.

Багатьма дослідженнями [1; 2; 3; 4] доведено, що здоров'я закладається в дитинстві, будь-яке відхилення у розвитку організму, будь-

яка хвороба відбиваються, в подальшому, на стані здоров'я дорослої людини. Зважаючи на це, одним з головних завдань навчально-виховного процесу у вищій школі стає збереження, розвиток і зміцнення здоров'я студентів.

Як відомо, збереження і зміцнення здоров'я особистості шляхом формування здорового способу життя у педагогіці досліджувалися не лише в наш час. Актуальні педагогічні ідеї щодо формування здорового способу життя висловлювали Ян Амос Коменський, Джон Локк, Жан Жак Руссо, Йохан Хенрік Песталоцці, Петр Францович Лесгафт, В.О.Сухомлинський та інші видатні педагоги минулих століть. У своїх творах видатні педагоги приділяли велику увагу комплексу заходів зміцнення здоров'я як фундаменту розумового розвитку.

Для успішного вирішення поставленої проблеми необхідно визначити фактори, що впливають на здоров'я. Аналіз літератури показав, що здоров'я людей залежить, в основному, від чотирьох факторів: 20% – від стану зовнішнього середовища, 10% – від системи охорони здоров'я, 20% – від генетичної спадковості і 50% – від способу життя. (додаток таблиця 1).

Ми погоджуємося з думкою, що за однакових об'єктивних соціальних і природних умов люди ведуть різний спосіб життя. Тому вважаємо, що здоровий спосіб життя безпосередньо пов'язаний з особистісно-специфічним втіленням людьми своїх соціальних, психологічних та фізичних можливостей і здібностей.

В основі формування здорового способу життя лежать особистісно-мотиваційні установки на впровадження в життя своїх соціальних, фізичних та інтелектуальних можливостей і здібностей [1, с.130].

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації.

За визначенням Т.В.Андріанова управління процесом формування здорового способу життя студентів – це складний психолого-педагогічний процес, який характеризується повним ступенем володіння теорією і методикою фізичного виховання, досвідом виховання і навчання студентів, має певні етапи і різноманітні чинники [2, с.238].

На думку вчених Н.В.Гнілуши, А.П.Афоніна – здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, тобто складових режиму дня, але і від суб'єктивних чинників: волі, характеру і цілеспрямованості самої людини, від певної екологічної культури на зміцнення свого здоров'я і здоров'я інших людей. «Здоровий спосіб життя є безальтернативною умовою збереження, оздоровлення та подовження життя людини, забезпечення нормального функціонування організму в умовах жорсткого техногенезу» [3, с.34]. На думку І.Л.Мінжоріної і В.І.Марчик заняття оздоровчими вправами формують навички та звички до здоро-

вого способу життя. «Внутрішні резерви активності спонукають молодих людей винаходити шляхи здоров'я через заняття оздоровчими фізичними вправами» [5, с.132].

Таким чином, найбільш вагомим у збереженні здоров'я людини є здоровий спосіб життя, на процес формування якого суттєво впливають об'єктивні та суб'єктивні чинники.

- 1) висока рухова активність;
- 2) збалансоване раціональне харчування;
- 3) сприятливі умови праці, побуту і відпочинку;
- 4) спрямованість поведінки та медична активність;
- 5) психічні почуття установки, здатність протистояти психо-емоційним стресам;
- 6) спадкова біологічна основа, систематичне виконання гігієнічних процедур;
- 7) національний менталітет, відмова від шкідливих звичок та безпечна сексуальна поведінка тощо. Безперечно, складові здорового способу містять різноманітні елементи, але всі вони повинні забезпечити фізичний, психічний, соціальний і духовний стан людини.

Найбільш популярною тенденцією до формування у студентів навичок здорового способу життя є висловлювання В.Й.Земцової «Спосіб життя – це звички фіксовані роками життя. Він складається не випадково, а витікає з джерел власного «Я» та зі світогляду людини. Спосіб життя формується поступово у відповідності з певним баченням світу та свого місця в ньому, системою власних цінностей» [4, с.193]. Для цього необхідно відновлювальні форми фізичної активності. Н.Корестельов у своєму дослідженні «Від А до Я» вказує: «Деякі говорять, вже якщо стала машина псується в часі, то що говорити про людський організм. Але між тілом людини – творінням Бога і машиною, в якій може зіпсуватися колесо або гвинт, існує корінна різниця. Колесо або гвинт потрібно замінити новим, тоді як людське тіло володіє таємничою здатністю відновлюватися, більш того, оновлюватися і знову молодіти. Втоmlена людина відчуває себе так, як якби вона піддалася дії токсичних речовин. Проте відразу ж після відпочинку, а тим більше після сну, таємнича сила організму вступає в дію і виводить токсичні речовини з кліток». Але що ми розуміємо під відпочинком? Дати відпочинок тілу означає дати не стільки зміну діяльності, скільки припинити отруєння організму. Нікотин, кава, чай, звичайні медикаменти (аспірин), важка їжа – все це елементи не природні, шкідливі для організму, який потребує відновлення своєї фізичної активності.

Величезне значення для здоров'я людини та відновлення її фізичної активності відіграє врахування біоритмів організму. Однією з найважливіших особливостей процесів, що протікають в живому організ-

мі, є їх ритмічний характер. Все живе має свій «біологічний годинник», а здатність до ритмічної діяльності передається генетично. У організмі понад триста процесів підпорядковано добовому ритму. Проблема біологічних ритмів тісно пов'язана з організацією режиму праці і відпочинку.

Однією з підготовчих форм фізичної активності є також загартовування. Загартована людина має високий життєвий тонус, не підвладна захворюванням, у будь-яких умовах здатна зберігати спокій, бадьорість духу та оптимізм.

Психофізичне тренування сприяє росту фізичної активності людини. Завдяки психофізичному тренуванню людина оволодіває мистецтвом управління своїм духовними і фізичними силами.

Особливого значення у процесі відновлення фізичної активності людини набуває рекреаційна діяльність. Великої уваги заслуговує використання з оздоровчою метою рекреаційно-оздоровчого потенціалу заповідних територій та об'єктів.

Здоровий спосіб життя є безальтернативною умовою збереження здоров'я, сприяє попередженню розвитку порушень здоров'я і підтримує оптимальну фізичну активність. Ведення здорового способу життя – це не тільки знання про чинники, що впливають на стан здоров'я і рівень фізичної активності, відсутність шкідливих звичок. Це, в першу чергу, бажання бути здоровим, фізично підготовленим і фізично активним, працювати над своїм фізичним вдосконаленням, уміти використовувати наявні знання для зміцнення здоров'я і бути переконаним, що вони приведуть до бажаних результатів.

Теоретичний аналіз дозволив нам сформулювати висновки про те, що, є різні підходи до визначення сутності поняття "здоровий спосіб життя" як форми людської життєдіяльності (соціальна, фізична, психічна) і умови її функціонування, а також як конкретного аспекту життєдіяльності. Вони дають підстави констатувати, що сьогодні склався дуже широкий погляд на означену проблему, котру не можна розглядати як розділ медицини, але як певний методологічний підхід різноманітних наук і процесів.

На основі наведених визначень можна виділити чотири складові ознаки цього поняття (професійна, соціальна, соціально-культурна, побутова).

До першої складової частини увійшли визначення здорового способу життя через поведінку: поведінка, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я; заходи, спрямовані на досягнення максимальної працездатності, гарного самопочуття, настрою, гарного зовнішнього вигляду, тривалого життя.

Друга складова частина – визначення здорового способу життя через діяльність людини. Це так звані фактори або компоненти здоро-

вого способу життя: раціональне поєднання фізичних і психічних навантажень, особиста гігієна, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою.

До третьої складової частини належать думки фахівців про здоровий спосіб життя, які включали не лише медико-біологічні аспекти, а й духовну сферу. Здоровий спосіб життя визначали як гармонію фізичного, духовного і соціального способу життя.

До четвертої складової частини виділяємо визначення здорового способу життя як фізіологічного способу життя, що відповідає потребам організму.

Визначення перших двох складових частин носять фрагментарний характер і акцентують поведінкові аспекти здорового способу життя, у той час як визначення третьої та четвертої складових частин більшою мірою відображають місце здорового способу життя у системі соціальних відносин.

Вченими обґрунтовано ряд принципів здорового способу життя, порушення яких призводить до негативних життєвих наслідків: погіршення стану здоров'я, незадоволеність своїм життям тощо.

Таким чином, до принципів здорового способу життя віднесено:

1. Принцип задоволення – наявність у людини довготермінових життєвих цілей, які відповідають її інтересам, здібностям та моральним орієнтаціям.

2. Принцип комплексного впливу – наявність життєвих планів як конкретних програм реалізації цілей. Кожна більш-менш значуща мета вимагає визначеної послідовності дій, спрямованих на її досягнення, отже, необхідно мати план цих дій, які і допомагають людині оцінити реалістичність цілей.

3. Принцип динамічності – не тільки ситуативний режим діяльності, режим дня, але, головним чином, це певний ритм руху по життєвому шляху. Підтримка раціонального життєвого ритму потребує цілеспрямованої регуляції, передусім регуляції людиною свого емоційного стану.

4. Принцип можливості організму – оптимальне співвідношення позитивних і негативних емоцій як основа сприятливого емоційного фону життєдіяльності людини. Постійне переживання негативних емоцій призводить до формування не тільки психологічних але й функціональних негативних змін в організмі. Необхідно якомога частіше створювати хоч і маленьку, але радість. Здатність знаходити радість в "дрібниці життя" властива довгожителю. Запорука врівноваженості – доброзичливість, відсутність почуття суперництва, ворожості та заздрості.

5. Принцип тренуваності та ритмічного забезпечення – постійне вправлення, яке сприяє підвищенню рівня функціональної готовності людини до певних форм діяльності (для фізичної активності – фізичні вправи, для інтелектуальної продуктивності – розумові, для стійкості до стресів – психічне тренування).

6. Принцип контактності – здатність людини легко вступати в діалоговий контакт, знаходити найбільш прийнятні в конкретних умовах форми спілкування, що в свою чергу дає відчуття належності до суспільства, прийняття особистості суспільством, можливість мати друзів тощо. Ці принципи було покладено в основу розробки виховної педагогічної методики з формування здорового способу життя.

Приймаючи за концептуальну основу свого дослідження визначення здорового способу життя через діяльність, ми дійшли висновку, що здоровий спосіб життя – це форма життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму і включає такі основні складові, як особиста гігієна, рухова активність, режим харчування та сну, загартування, чергування праці і відпочинку, відсутність шкідливих звичок, та взаємодії педагога і студентів.

### Список використаних джерел

1. Андріанов В.С. Формування здорового способу життя як складова фізичного виховання студентів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ, Національний університет // Києво-Могилянська академія. – 2007. –128-130 с.
2. Андріанов Т.В. Психолого-педагогічні основи управління процесом формування здорового способу життя студентів. Педагогіка вищої та середньої школи: Збірник наукових праць //Гол. ред. проф. Буряк В.К. – Кривий Ріг: КДПУ, 2008. –234-238 с.
3. Гнілуша Н.В., Афонін А.П. Екологічна культура та здоровий спосіб життя: освітянський контекст. Актуальні проблеми формування здорового способу життя: Матеріали науково-практичної конференції. – Кривий Ріг: КДПУ, 2006. – 30-34 с.
4. Немцова В.Й. Формування у студентів фізкультурних вищих навчальних закладів навичок здорового способу та пропагування його серед широких верств населення. Олімпійський спорт, фізическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. //Под ред. д.п.н. проф. Максименко Г.Н. – Луганськ, 2004. –193-196 с.
5. Марчик В.І., Мінжоріна І.Л. Реалізація пріоритетних мотивів до занять оздоровчими фізичними вправами. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи //за заг. ред. М.Лук'янченка, Ю.Шкретія, Е.Боляха, А.Матвеева. – Дрогобич: Коло, 2005. – 132-134 с.