

МОЖЛИВОСТІ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПРИ ВИКЛАДАННІ ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ І ТВАРИН

Бажан А.Г., Гордієнко О.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Ще на початку ХХ ст. великий фізіолог І.І. Мечников у своїх працях "Етюди про природу людини" (1903 р.) і "Етюди оптимізму" (1907 р.) вперше ввів термін "ортобіоз", що в буквальному розумінні означало правильне життя, тобто довге і щасливе [6].

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління постає перед нами як медична, психологічна, педагогічна, соціальна, тому що здоров'я має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному, соціальному рівнях. На сьогодні в Україні прийнято багато державних програм, спрямованих на пропаганду здорового способу життя; створено мережу «Центрів здоров'я», відкрито безліч різноманітних спортивних клубів, але значних позитивних зрушень у покращанні фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я молодого покоління не відбувається [5].

Незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, комерціалізацією статевої стосунків, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації.

Як свідчать результати різних досліджень, в тому числі і результати національного опитування молоді 10-22 років, показники поведінки учнів та молоді, що вже вийшли зі шкільного віку, вказують на відсутність навичок збереження здоров'я. Регулярне заняття фізичною культурою не стає звичною нормою для більшості молодих людей, стрімко поширюється вживання алкогольних напоїв, типовою є часта зміна сексуальних партнерів тощо [2].

Необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Тому будь-які елементи цієї проблеми, які б наближали її вирішення, вважаємо, заслуговують уваги.

Одним із таких елементів, на нашу думку, є використання різних методичних засобів і прийомів при викладанні фізіології людини і тварин студентам. Тому, вивчаючи функції різних органів і систем організму ми постійно наголошуємо не лише на їх особливостях, а й на найпоширеніших порушеннях їх роботи та захворюваннях, і особливо тих, які виникають з вини самої людини.

Так, при вивченні системи крові та органів кровообігу наголошуємо, що за даними Міністерства охорони здоров'я України в останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності й поширення серед молоді хвороб крові та кровотворних органів, соціально небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає одне з перших місць у світі. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих наркомані – особи віком від 15 до 30 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфекції серед наркоманів-підлітків і дітей. Для більшої переконливості ці дані ілюструються відеоматеріалами, слайдами тощо.

Найважчі хвороби у розвинутих країнах у наш час пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називають способом життя. Звіт ВООЗ про здоров'я у світі підтверджує ці дані і свідчить, що захворювання та стани, пов'язані із способом життя людини, є причиною 70-80% смертності у розвинутих країнах і приблизно 40% – в країнах, що розвиваються. Передбачається, що і в країнах, що розвиваються, ситуація погіршуватиметься, кількість захворювань, пов'язаних із способом життя, зростатиме [1].

Тому сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я молоді за допомогою виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Передачу знань у процесі навчання включаємо не лише викладення та засвоєння окремих простих фактів, а і розуміння того, як різні факти пов'язані один з одним. Наприклад: знання шляхів передачі ВІЛ-інфекції є результатом засвоєння простих фактів, але усвідомлення зв'язку між різними шляхами передачі ВІЛ-інфекції дає розуміння того, що сексуальні стосунки із споживачем ін'єкційних наркотиків підвищують ризик інфікування.

Знання є необхідною умовою навички, але не достатньою для її формування. Знання – це інформація, яка може ще не бути переведеною в ранг діяльності. У більшості випадків для формування навички інформація необхідна, але вона рідко виявляється достатньою. Тому, вважаємо, що вища школа має відігравати провідну роль у створенні умов для здобуття студентами як знань, так і у формуванні ставлень та вироблених навичок, які потрібні для захисту власною здоров'я. Освіта допомагає молоді ідентифікувати фактори, які впливають на їх вибір стосовно ризикованої поведінки і далі – на стан їх здоров'я. Перед педагогами стоїть завдання формування позитивного ставлення в студентів до свого здоров'я, прогнозування схильностей юнацтва через спілкування з ними, ознайомлення з умовами їх життя, з'ясування особливостей сімейного виховання тощо [3].

При вивченні системи травлення та обміну речовин наголошуємо на правильному, раціональному харчуванні для збереження здоров'я (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і особливо про шкідливий вплив на здоров'я різних харчових добавок). Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, ми набираємо зайву вагу. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, страждають цим. А причина одна – надлишкове харчування, що в підсумку призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету та цілої низки інших недуг.

У студентів досить часті випадки захворювань системи травлення. Основною причиною цього вважається нерегулярне та нерациональне харчування. Людина здавна використовувала харчування як один з найважливіших засобів зміцнення здоров'я. Недарма давньогрецькі мудреці стверджували: людина є суть те, що їсть, що помірне харчування підвищує розумові здібності, розум тупіє від пересичення.

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та

вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Ще одна сучасна проблема, що сприяє зниженню стану здоров'я – різке зниження фізичних навантажень більшістю населення (і молоддю в тім числі). В даний час тільки 20% населення економічно розвинених країн займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших 80% добова витрата енергії значно нижча рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я. Різке обмеження рухової активності призвело до зниження функціональних можливостей людей середнього віку. Таким чином, у більшій частини сучасного населення економічно розвинених країн виникла реальна небезпека розвитку гіпокінезії. В основі цього стану лежать порушення енергетичного і пластичного обміну (перш за все в м'язовій системі). Скелетні м'язи, в середньому складають 40% маси тіла (у чоловіків), генетично запрограмовані природою на важку фізичну роботу. «Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем», – писав академік В.В. Парін (1969). М'язи людини є могутнім генератором енергії. Вони посилають сильний потік нервових імпульсів для підтримання оптимального тону центральної нервової системи, полегшують рух венозної крові по судинах до серця, створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату.

Енергетичний потенціал організму і функціональний стан всіх органів і систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів. Чим інтенсивніше рухова діяльність, тим повніше реалізується генетична програма і збільшуються енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму і тривалість життя [4].

Пояснюючи ці важливі моменти, наголошуємо студентам, що все це має також важливе значення для підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. У результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних та інших захворювань. З ростом тренуваності (з підвищенням рівня фізичної працездатності), спостерігається виразне зниження всіх основних факторів ризику – вмісту холестерину в крові, артеріального тиску і маси тіла.

Люди, що постійно займаються фізичною культурою, менше схильні до стресів, вони краще справляються із занепокоєнням, тривогою, пригніченістю, гнівом і страхом. Вони не тільки здатні швидко розслабитися, але і вміють за допомогою фізичних вправ зняти емоційну напругу. Організм цих людей краще чинить опір хворобам. Вони легше засинають, краще сплять, сон у них міцніше, їм потрібно менше часу, щоб виспатися. Деякі фізіологи вважають, що кожна година фізичної активності продовжує життя людини на дві-три години.

Таким чином, наведені вище приклади та застосування багатьох інших методів та засоби навчання свідчать про те, що впроваджувана нами система пропаганди здорового способу життя серед студентів природничого факультету при викладанні фізіології людини і тварин дає змогу підвищити рівень сформованості в студентів навичок здорового способу життя, а як наслідок цього поліпшити й стан їх здоров'я. Вбачаємо за доцільне подальше вивчення особливостей

організації навчально-виховного процесу з формування навичок здорового способу життя серед студентів, що сприятиме цілісному підходу до виховання дбайливого ставлення як до їх власного здоров'я, так і в подальшому при роботі в школі до здоров'я дітей.

Література

1. Альошина Л.І. Формування мотивації здорового способу життя майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки: дис. канд. пед. наук. - Волгоград, 1999.
2. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття "здоровий спосіб життя" // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: 36. наук. праць. Книга І. - К., 2000. - С. 117-124.
3. Вольфович А.С. Підготовка майбутніх вчителів до виховання в учнів спрямованості на здоровий спосіб життя: автореф. дис. канд. пед. наук. - Волгоград, 2002.
4. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. - Запоріжжя, 1999. - 308 с.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. - К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
6. <http://www.sparkles.narod.ru/2/ortobios.htm>

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У МЕЖАХ ТЕРИТОРІЙ ТА ОБ'ЄКТІВ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОГО ФОНДУ УКРАЇНИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Попельнюх В.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоров'я – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, високої працездатності та соціальної активності людини. Воно є основним багатством кожної людини і досягається завдяки правильного харчування, постійного тренування тіла (фізичні навантаження), дотримання певних гігієнічних норм, чергування праці та відпочинку, ведення здорового способу життя.

Стан здоров'я людини визначається добрим самопочуттям, яке не можливе без (хоча б періодичного) оздоровлення, що являє собою комплекс заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, фізкультурного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення фізичного і психічного стану.

В умовах інтенсивної трансформації та забруднення навколишнього природного середовища, у результаті яких швидко зникають місця придатні для оздоровлення, надзвичайно актуальною є рекреація на природно-заповідних територіях, яка спрямована на відновлення за межами постійного місця проживання розумових, духовних і фізичних сил людини шляхом загальнооздоровчого і культурно-пізнавального відпочинку, туризму, санаторно-курортного лікування, любительського та спортивного рибальства тощо [1]. Тому, згідно Закону України «Про природно-заповідний фонд України» природно-заповідні території повинні використовуватись, крім інших цілей, для оздоровлення та рекреаційної діяльності [2].