

У результаті забруднення з'являються нові, невідомі раніше хвороби, викликані хімічними речовинами. Причини їх інколи досить важко встановити (хвороба Юшо, бериліоз та ін.) [2].

Література

1. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медико-біологічні студії екосистем», 4-5 січня 2011 р., м. Донецьк http://experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=25685
2. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я / Під. ред. Ю. В. Вороненка, В. Ф. Москаленка. — Тернопіль: Укрспецкнига, 2008. — 680 с.
3. Сердюк А. М. Навколишнє середовище і здоров'я населення України // Довкілля та здоров'я. — 1998. — № 4 (7). — С. 2-6.
4. Шамрай О. В., Грищенко С. В. Територіальні закономірності поширеності злоякісних новоутворень та смертності від них в Україні // Вісник Вінницького державного медичного університету. — 2009. — № 1. — С 262—263.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

Дубина Т.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Найбільшим багатством людини є її відмінне здоров'я, а забезпечує його рухливий, активний спосіб життя і високоякісне харчування.

Культура здоров'я українців почала формуватися ще в первіснообщинному періоді розвитку суспільства. Вже тоді наші предки і свою трудову діяльність, і відпочинок пов'язували з рухливими ігровими діями – все це робило їх витривалішими. Багато вправ та ігор того часу удосконалили і збагатили новими формами скіфи і сармати. Зокрема, вони велику увагу приділяли стрільбі з лука, а також були чудовими вершниками, оскільки постійно воювали.

Східні слов'яни із самого народження дитини купали її в настоях та відварах різних трав. Змалку дітлахи ходили босими по землі, що сприяло загартовуванню. У виховній системі східних слов'ян важливе місце займали ігри, пов'язані з культовими обрядами, які склалися з танців, пісень, з різних ігор – змагань: стрільби з лука, метанні каменів в ціль і на відстань, бігу тощо. Щоб перемогти в такому змаганні, потрібно постійно тренуватися, розвивати спритність, мати міцне здоров'я [1].

У Київській Русі (IX – XIII ст.) українці бережно зберігали традиційні і розробляли нові форми свого фізичного удосконалення. Володимир Мономах у своєму збірнику «Повчання дітей» звертав увагу вчителів на важливість всебічного фізичного розвитку дітей, що, на його думку, позитивно вплине на розумове і моральне виховання підростаючого покоління [3].

У часи правління царської Росії серед народних мас популярною була боротьба, стрільба, катання на санчатах. А ось феодала загартовували свій організм не тільки на військовій службі, а й під час полювання, кінних перегонів, ігор з м'ячем, катанні на гойдалках і з гірок на санчатах [4].

Слід відзначити велику увагу до фізичного здоров'я на Запорізькій Січі. Серед козаків у пошані була рукопашна боротьба, верхова їзда, плавання, біг. Цьому ж з раннього дитинства вони навчали і джур. Діти щодня займалися різними фізичними вправами, рухливими іграми, плаванням. Це, звичайно, позитивно впливало на здоров'я майбутніх козаків.

У другій половині XIX – початку XX ст. в Одесі, Миколаєві та Києві відкрилися спортивні клуби, які знайомили українців з різними видами спорту.

Та найактивніше пропагувалась культура здоров'я у радянську добу. Здоровий спосіб життя мав стати основним орієнтиром кожної людини в СРСР. Для втілення цієї ідеї будувались стадіони, басейни, відкривались в містах і селах спортивні школи і секції, проводилися різні турніри, змагання, Спартакіади. Все це мало працювати на зміцнення здоров'я людей.

На жаль, в незалежній Україні комерціалізація спорту значно зменшила кількість бажаючих відвідувати різні секції, що зумовило їхнє закриття. Але на сьогодні ця ситуація поступово змінюється: починають відбудовувати стадіони, спортмайданчики. Тож є надія, що і дорослі, і юні українці матимуть змогу займатися спортом, що неодмінно позитивно позначиться на їхньому здоров'ї.

Тривалість життя людини і її здоров'я також значною мірою залежить від харчування. Первісні люди до освоєння вогню вживали в їжу сирі продукти. Нічого не знаючи про вітаміни, вони підсвідомо вибирали саме ті рослини, м'ясо, рибу, які не тільки їм смакували, а й додавали сили.

Племена скіфів і сарматів вже їли варену і печену їжу, зернові культури, тримали одомашнених диких тварин і забезпечували себе м'ясом, молоком, яйцями.

Зате в Київській Русі (IX – XIII ст.) харчування українців було досить різноманітним: радувало багатство м'ясних і овочевих страв, напоїв. Крім того, до традиційних українських продуктів добавилися заморські: картопля, кабачки, помідори, солодкий перець, які відчутно збільшили кількість вітамінів у травах.

А запорізькі козаки не тільки дбали про свій фізичний розвиток, а й про харчування. Для страв вони використовували висококалорійні продукти, які самі і вирощували: пшоно, гречку, мед, сало, фрукти, овочі, м'ясо, настоянки. Здорова натуральна їжа надавала сил і наснаги українським воїнам.

У XVIII – початку XX ст. харчування українців дещо різнилося в залежності від майнового стану. У простого народу переважала природна їжа, вирощена на городах і садах. А ось заможні люди вже надавали перевагу рафінованим, підданим глибокій кулінарній обробці стравам, а це поступово ослаблювало їхній організм, що призвело до різних захворювань травної системи [2].

Ця проблема залишилась актуальною і в другій половині XX – на початку XXI ст. Завдяки винаходам вчених на столах в українців з'явилися страви, приготовлені із заміників природних продуктів, а також із генно модифікованих рослин і тварин. Наша нація почала себе трюїти різними синтетичними ковбасами, молокопродуктами, їжею швидкого приготування тощо. Це відчутно підриває здоров'я і дорослих, і малих. У них виникли проблеми з травною системою,

відзначається хронічне ожиріння і т. д. Становище може врятувати лише наполеглива пропаганда здорового харчування і рухливого способу життя.

Як бачимо, культура здоров'я українців формувалася поступово, по мірі розвитку нашого суспільства. Час показав, що людина особисто має відповідати за своє здоров'я, а розвивати це почуття відповідальності потрібно вже з дитячих років, тільки тоді буде здоровою наша нація.

Література

1. Аркусов М. Звичаї і традиції українців / М. Аркусов. – К.: Дніпро, 1990. – 197с.
2. Борисова К. З історії української кухні / К. Борисова. – Харків: Ранок, 2004. – 285 с.
3. Кулак З. Історія України: Побут і звичаї українців / З. Кулак. – Львів: Світ, 2003. – 328 с.
4. Столбов В. История физической культуры / В. Столбов. – К.: Высшая школа, 1990. – 429 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК УМОВА АДЕКВАТНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Живило А.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

В умовах ускладнення соціального життя актуалізується проблема включення людини в соціальну цілісність, соціальну структуру суспільства. Саме процес соціалізації дозволяє людині стати членом суспільства.

Соціалізація – це процес засвоєння індивідом протягом його життя соціальних норм і культурних цінностей суспільства, до якого він належить [2].

Для того, щоб процес становлення особистості відбувався адекватно суспільним процесам, необхідно з'ясувати труднощі і проблеми, з яким вона зустрічається.

Сьогодні актуальною проблемою є незадовільний стан здоров'я населення, який значною мірою залежить від способу життя людини. Сучасне суспільство вимагає від індивіда формування поведінки, яка забезпечувала б нормальне функціонування свого організму. Така вимога забезпечується здоровим способом життя.

Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність, спрямована на збереження та покращення здоров'я людей. Тобто, це форми життєдіяльності людини, які забезпечують стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя [1].

Основні механізми формування здорового способу життя – створення умов для людини позитивно впливати на проблеми здоров'я. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я. З одного боку – це інтегративна якість особистості, з іншого – це показник її вихованості. Культура здоров'я – це складова загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань,