

Перевтому супроводжує погіршення перебігу хронічних захворювань (гастрити, гіпертонія).

Перевтому можна усунути звичайним відпочинком. Інколи не допомагає і досить тривалий відпочинок. Тут необхідні спеціальні прийоми автогенного тренування, а іноді й лікарські препарати.

Викликає перевтому не стільки значне навантаження, скільки підвищене нерве напруження за рахунок додаткових факторів: непланованої (неритмічної) праці, поганого психологічного мікроклімату в трудовому колективі та сім'ї, нерегулярне чергування праці та відпочинку, нераціональний відпочинок.

Організація відпочинку залежить від віку, статі, здоров'я, професії, сімейного стану, інтересів, захоплень людини та ряду інших факторів. Але є декілька загальних принципів, дотримання яких, з погляду гігієни, є раціональне. Відпочинок має бути не тільки регулярним і достатнім за часом, але і безпечним для здоров'я.

Висновки. Проблема здоров'я в широкому його розумінні як в особистому, так й у суспільному вимірі набула в наш час загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку подальшому розвитку людства.

Відвернути імовірну небезпеку можливо шляхом формування здорового способу життя осіб, громад, країн, світу в цілому.

Формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передовсім – відповідної державної політики. Одночасно формування здорового способу життя є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами.

Знання і практичні навички з формування здорового способу життя мають бути якомога ширше розповсюджені в суспільстві, ними потрібно керуватися при розробці і прийнятті управлінських рішень на всіх рівнях усіх гілок влади, усіх галузей державного сектора. Потрібно також всіма засобами впливати на приватний сектор і громадські організації у напрямку моніторингу, контролю, сприяння і спрямування діяльності на користь здоров'я населення.

Найбільш ефективний спосіб втілення світоглядних цінностей здоров'я в свідомість населення – це ініціація з боку органів державної влади і місцевого самоврядування різноманітних локальних проектів, обмежених місцевими масштабами, зокрема масштабами первинних адміністративно-територіальних структур і окремих організацій. Такі проекти, якщо вони розроблені і впроваджуються з урахуванням основних положень теорії і практики формування здорового способу життя, можуть бути достатньо ефективними, незважаючи на певну нестачу ресурсів, що має місце сьогодні в Україні.

Перелік використаної літератури:

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 8–17.
2. Бальсевич В. К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема / В. К. Бальсевич // Вопросы философии. – 1981. – № 8. – С. 78–89.
3. Комков А. Г. Организационно – педагогическая технология формирования физической активности школьников / А. Г. Комков, Е. Г. Кирилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 2–4.
4. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 7–11.
5. Профилактика через первичное здравоохранение. Рекомендации для улучшения качества работы. СИНДИ. – Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген, 2003. – 165 с.

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Воробей Надія Миколаївна
м. Полтава*

Анотація. Розглядаються деякі аспекти формування здорового способу життя студентської молоді, причини виникнення негативних звичок та шляхи їх усунення. Увага приділяється оздоровчому впливу води як одному із ефективних засобів загартування та відновлення працездатності людини. У статті подана оцінка стану здоров'я населення,

визначені технології формування здорового способу життя.

Ключові слова: загартування, оздоровче плавання, здоровий спосіб життя, негативні звички, здоров'я дитини та студентської молоді.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема бережливого ставлення до власного здоров'я, як найвищої суспільної цінності. Сприяння профілактиці найбільш розповсюджених захворювань та викоріненню залежності від негативних факторів впливу у системі освіти, передбачає запровадження окремих підходів та шляхів стимулювання здорового способу життя студентської молоді. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком основних законодавчих актів та нормативно-правових документів з фізичної культури.

Актуальність проблеми. Зростання в державі кількості осіб, що вживають наркотичні та інші психоактивні засоби. Це зумовлено катастрофічним станом здоров'я дітей та молоді: погіршилися показники фізичного розвитку, зросла захворюваність. Серед факторів впливу на організм людини основним є наслідок аварії на ЧАЕС, який спричинив низку захворювань серед різних верств населення.

Про підвищення ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя зазначено у багатьох нормативно-правових та законодавчих документах. Зокрема, у концепції національної системи фізичного виховання, у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» та ін. йдеться про те, що фізична культура і спорт, які є однією із основних частин загальної культури людства, обумовлюють поведінку студентів у навчанні, майбутній професійній діяльності та побуті. Це сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних, патріотичних і оздоровчих завдань.

Важливим завданням реформи освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності розв'язання соціальних та економічних проблем державотворення.

Здоровий спосіб життя тісно переплітається із фізичним вихованням, про що і йдеться в національній доктрині розвитку освіти. Реалізація цієї доктрини дасть можливість підвищити якість життя населення України шляхом оздоровлення нації, виховання молоді та формування здорового способу життя.

Мета та завдання нашого дослідження:

- визначити основні аспекти здорового способу життя та необхідність його усвідомлення;
- з'ясувати роль фізичних вправ, різних видів загартування у формуванні здорового способу життя;
- відзначити найбільш ефективні шляхи зміцнення та збереження стану здоров'я студентської молоді.

Реалізація цих завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно мобілізації її життєвих ресурсів усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану здоров'я людини впродовж усього життя.

На протязі багатьох років на кафедрі теорії та методики фізичного виховання Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка проводяться наукові дослідження актуальних проблем формування здорового способу життя дітей та студентської молоді, розробляються ефективні шляхи їх вирішення.

Насамперед, нами було проведено анкетування студентів (Ф-41, Ф-42, Ф-43) з метою виявлення кількості тих, які мають негативні звички та визначення причин їх виникнення. Результати дослідження:

1. **Ви палите?**

- Так – 5562
- Ні - 3538

2. **Чи вживаєте Ви алкоголь?**

- Так – 3033
- Ні – 2529
- Рідко (згідно події) – 3538

3. **Чи вживаєте Ви наркотичні засоби?**

- Так – 44, 5

- Ні – 8493
 - Інколи – 22, 5
4. **Чи займаєтесь Ви фізичною культурою та спортом?**

- Регулярно – 2529
- Інколи (за бажанням) – 4550
- Не займаюся взагалі – 2021

5. **Які шляхи удосконалення здорового способу життя Ви пропонуєте?**

- Систематичні заняття фізкультурно-оздоровчою роботою – 910
- Щоденна ранкова гімнастика – 712
- Заняття у гуртках, секціях, клубах – 4448
- Участь у спортивних заходах та ін. – 3030

Результати анкетування дають змогу стверджувати, що більшість студентів палять, вживають алкоголь та частково приймають наркотичні засоби. Основними причинами виникнення таких звичок є:

1. Перш за все – прагнення відчувати себе дорослим, цікавість до наркотиків, до нових відчуттів, до «забороненого плоду», яка базується на хибній впевненості, що це «переносить» підлітка у світ дорослих, «піднімає» його авторитет в очах однолітків.

2. Вплив оточення друзів, компанії, де вживають наркотичні засоби, небажання відрізнятись від інших.

3. На третьому місці – недостатні знання про шкідливість і небезпеку наркоманії.

4. Окремим підліткам подобається спілкуватися з тими, які відбували покарання в місцях позбавлення волі, переймаючи у них найбільш шкідливі звички – вживання наркотиків.

5. Не менш важливим є недостатній розвиток внутрішнього забороненого фактору (в неповних сім'ях, при неправильному вихованні), що зумовлює втрату життєвих орієнтирів та феномен «беззмістовного життя».

6. На шостому місці – невдоволеність життям, яка виникає на ґрунті постійних конфліктів у сім'ї, навчальному закладі, а також на ґрунті низького матеріального і соціального рівня.

7. Наступною причиною є сильний душевний стрес, почуття самотності, відсутність уваги і допомоги з боку батьків, педагогів, психологів.

Такі результати насторожують педагогів, медиків, батьків.

Громадянське становлення, формування особистості молоді здійснюється в умовах багатфакторного впливу. Фізична культура є однією з граней загальної культури людини, її здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у побуті, у спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань.

Необхідність радикальної перебудови фізичного виховання, його фізкультурно-оздоровчої спрямованості продиктована необхідністю відмовитися від встановленого остаточного принципу матеріального, фінансового та кадрового забезпечення. Воно пов'язане з різким загостренням питання про здоров'я народу. Мова йде не тільки про несприятливу демографічну ситуацію, але й про відтворення населення у всьому багатстві фізичних можливостей.

Потреба у науковому керуванні цілісного процесу оздоровлення підростаючого покоління, формування особистості, розробок індивідуальних і колективних форм діяльності, скорочення сфери стихійності в організації фізкультурно-оздоровчої спрямованості виховання студентської молоді – це проблема, що розглядається в числі найбільш важливих, пріоритетних.

Про це свідчать такі факти:

- більше 50% студентів, які вступають до вищих навчальних закладів, мають відхилення у стані здоров'я;

- більше 7% страждають захворюваннями нервової системи, на що впливають два фактори: соціальний і екологічний;

- що стосується молоді, яка проживає в зоні радіаційного забруднення, то практично здорові студенти на даній території відсутні.

Дослідженням стану здоров'я молоді займалося ряд вчених (А. Г. Сухарев, 1991; Г. Л. Апанасенко, 1988; 1993; Т. Ю. Круцевич, 1998) засвідчують чітку залежність між здоров'ям, руховим режимом, організацією та методикою підготовки фахівців з фізичного виховання. У більшості студентів, внаслідок порушення режиму праці та відпочинку, зловживання алкоголю, нікотину, наркотичних речовин, на фоні обмеження рухової активності –

незадовільний рівень здоров'я [1, 4, 6].

Аналіз літературних джерел та спостереження науково-педагогічних працівників дають можливість стверджувати, що здоровий спосіб життя має важливе значення для збереження і зміцнення здоров'я людей різного віку, забезпечує гармонійний розвиток організму, високу працездатність, а також дає можливість розкрити найбільш цінні якості особистості, які необхідні в умовах динамічного розвитку нашого суспільства.

За сучасними науковими даними самопочуття населення залежить від наступних факторів: на 50-55% від способу життя; на 20% – від генетичних факторів; на 20% – від екологічних умов оточуючого середовища; на 10% від рівня охорони здоров'я.

Здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: відмова від шкідливих звичок – руйнівників здоров'я (тютюнопаління, алкоголь, наркотики) ; оптимальна рухова активність (фізичні вправи і спорт) ; загартування; раціональний режим праці і відпочинку; особиста гігієна; раціональне харчування та ін..

Безумовна умова здорового способу життя – це викорінювання шкідливих звичок, які є причиною багатьох захворювань і значно знижують тривалість життя та працездатність; залучення основних мас населення до фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів. З цією метою необхідно сприяти студентській молоді у активній руховій діяльності під час занять фізичними вправами і спортом, рухливими та спортивними іграми, туризмом, різними видами загартування, тощо. Зазначені засоби та форми роботи у цьому напрямку ефективно вирішують такі завдання, як: профілактика захворювань, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей та якостей, відновлення працездатності людини.

Систематичне загартування організму є ефективним оздоровчим засобом. Воно дозволяє зменшити найбільш розповсюджені захворювання, продовжити життя і на довгі роки зберегти високу працездатність людини. Загартовуючі процедури знижують кількість застудних захворювань у 2-3 рази, а в деяких випадках – повністю їх викорінюють. Загартовування організму сприяє швидкій адаптації людини до різних кліматичних умов.

Значене місце в загартуванні займає плавання, яке сприяє підвищенню імунітету, формуванню стійких гігієнічних навиків у дітей та молоді. Враховуючи те, що температура води у водоймах завжди нижча від температури тіла людини, слід відзначити, що під час занурення тіло виділяє на 50-80% більше тепла, ніж на повітрі, – так, як вода володіє теплопровідністю (в 30 разів більшою, ніж повітря) і теплоємністю (в 4 рази більшою, ніж повітря).

Слід відзначити, що про лікувальний вплив води на організм людини знали з давніх-давен, але не всі розуміли справжній механізм цієї дії і не усвідомлювали необхідність занять водними процедурами. Відомий спеціаліст галузі гігієни і фізичного виховання І. М. Саркізов-Серазіні відзначав, що слов'яни через свої недуги часто зверталися до води, як до засобу лікування, а також, як до єдиного засобу, який підтримував чистоту тіла.

Необхідним елементом здорового способу життя є відновлювальні заходи, які стимулюють певні процеси в організмі і таким чином сприяють і розвитку розумової активності студентів. Найбільш важливим і формуючим фактором здорового способу життя є оптимальний руховий режим. При цьому необхідно широко використовувати різноманітні види пасивного і активного відпочинку, ефективні гідро процедури (теплий душ, гарячий душ, контрастний душ, теплі ванни і ін.), а також відомі банні процедури і різноманітні види масажу.

Наукові дослідження показують і практика підтверджує, що вищезазначені заходи сприяють формуванню здорового способу життя, позитивних звичок у сучасної молоді, розвивають інтерес та бажання до фізичної культури та спорту. Студенти прагнуть загартовувати свій організм за допомогою різноманітних засобів, дотримуватися режиму праці і відпочинку, брати участь у спортивних заходах та ін. Для цього їм необхідно:

- ознайомитися з науково-методичною літературою з даних питань;
- у повсякденному житті використовувати різноманітні засоби фізичного виховання, туризм і спорт;
- дотримуватися рухового режиму та режиму дня, використовуючи свіже повітря;
- по чергово змінювати працю на відпочинок і навпаки;
- відмовитися від шкідливих звичок;
- самостійно займатися фізичною культурою і спортом.

Іванова Г. В. стверджує, що фізкультурно-оздоровча робота у вищих технічних закладах освіти можлива через валеологічну освіту, програма якої передбачає формування у студентів знань, умінь та навичок з питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Досвід роботи та особисті спостереження за студентами дали змогу зробити висновок, що ефективний вплив на формування здорового способу життя мають, як фізична культура, так і різноманітні загартовуючі процедури, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.

Зокрема, слід виділити такі види фізкультурно-оздоровчих занять: реактивно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі та кондиційне тренування [4]. Перші забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволення емоційних потреб. Профілактико-оздоровчі спрямовані на профілактику хронічних захворювань, використовуючи засоби тренувань та реабілітаційної фізичної культури. Кондиційне тренування відрізняється від спортивного тим, що воно використовує фізичне навантаження не для досягнення рухових результатів, а – з метою покращення фізичного стану до необхідного рівня.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що для досягнення оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами та загартовуючими процедурами, необхідно враховувати індивідуальні та вікові особливості людини. З метою удосконалення здорового способу життя слід пропонувати різноманітні підходи до кожного студента індивідуально та до окремих груп, що дасть можливість зацікавити студентів фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою діяльністю, врахувавши їх можливості та бажання.

Лише в такому випадку вищезазначені заходи дадуть позитивний результат як у зміцненні та збереженні здоров'я студентської молоді, так і у формуванні їх здорового способу життя.

Враховуючи вищесказане та складний економічний стан в Україні, виникає потреба в пошуку ефективних шляхів та підходів для вирішення проблеми формування репродуктивного здоров'я студентської молоді.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблема залежності від негативних звичок є актуальною і потребує комплексного підходу до її вирішення.

Перелік використаної літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Методика оценки уровня здоровья по прямым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. сб. – К., 1988. – Вып. 19. – С. 28 – 31.
2. Богдан Мицкан, Ганна Презлята. Оздоровча функція фізкультури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи. Збірник наукових праць «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні» – Рівне: редакційно-видавничий центр Міжнародного університету «РЕГІ» ім. академіка С. Дем'янчука, 2003. – Ч. II. – С. 59 – 64.
3. Іванова Г. Є. Спосіб життя студентів технічного вузу як фактор формування стану здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць ВДУ. – Луцьк: 1999. – С. 367 – 371.
4. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Круцевич Т. Ю. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 213 – 218.
5. Формування здорового способу життя молоді: Проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко та ін. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 15 с.
6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. : Медицина, 1991. – С. 28 – 65.

ВІДПОВІДНІСТЬ ПОБУТОВОГО ТА ВИРОБНИЧОГО ОДЯГУ ГІГІЄНИЧНИМ ВИМОГАМ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

*Чайка Марія Вячеславівна
м. Полтава*

***Анотація.** У статті аналізуються гігієнічні вимоги та особливості поділу їх на групи. Розглянуто гігієнічні вимоги до тканин, побутового та виробничого одягу та взуття. Визначено вплив недотримання гігієнічних вимог на стан здоров'я людини.*

***Ключові слова:** побутовий одяг, виробничий одяг, гігієнічні вимоги до одягу, здоровий спосіб життя.*

В Україні діє велика кількість державних стандартів щодо виготовлення тканин, пошиття одягу, перевірки їх якості тощо. Документом, що регламентує гігієнічні вимоги є ДСТУ 4239:2003 «Матеріали та вироби текстильні і шкіряні побутового призначення – основні гігієнічні вимоги». Згідно нього гігієнічні вимоги поділяються на групи: 1) гігієнічне нормування хімічних речовин у складі продукції (допустимий рівень масової частки хімічних волокон у різних видах продукції); 2) гігієнічне нормування комфортності перебування людини