

2. Васильева Н.В. Комплексный подход к организации здоровьесозидающего учебного процесса / Н.В. Васильева // Служба здоровья образовательного учреждения: Методическое обеспечение деятельности специалистов: Сборник методических материалов / Служба здоровья образовательного учреждения: от замысла до реализации: Учебно-методический комплект / Под науч. ред. М.Г. Колесниковой. – Спб.: АППО, 2006. – Вып. 2. – С. 5-8.
3. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти: станом на 14 січня 2004 року / Верховна Рада України: Офіц. вид. – К.: Парлам. видав., 2004. – 102 с. – (Бібліотека офіційних видань).
4. Сизен Т.В. Формирование основ социально-валеологической культуры старшеклассников в молодежной среде общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в разных образовательных областях и на всех уровнях системы образования)» / Т.В. Сизен. – М., 2008. – 32 с.
5. Тарапата Н.И. Системный анализ психофизиологических факторов при оптимизации успешности обучения в медицинском лицее // Индивидуальные психофизиологические особенности человека и профессиональная деятельность: Тезисы докладов II научной конференции. / Н.И. Тарапата, В.В. Латышев, В.А. Антонов. – Черкассы, 1997. – С. 121
6. Тарапата Н.И. Валеологические аспекты организации и проведения учебно-воспитательного процесса в медицинском лицее // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Материалы всеукраинской научно-методической конференции / Н.И. Тарапата, Б.Г. Попов, Т.В. Латышева; Под ред. А.Г. Рыбковского. – Донецк: ДонГУ, 2000. – С. 106.

In this article authors exposed maintenance of new conceptual approaches in organization educational-educate to the process of lyceum with the increased military-physical preparation through the prism of forming athletic-social bases of culture of conduct of future soldiery.

**Key words:** student of lyceum, lyceum with the increased military-physical preparation, conceptual model, healthy way of life of student of lyceum, educational technologies.

*Отримано 2.10.2009*

УДК 614

**Р. С. Бутов**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

У статті розглянуто питання дослідження причин погіршення стану здоров'я людей, та аналіз впливу дотримання здорового способу життя на здоров'я суспільства.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я людини.

**Постановка проблеми.** Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо

доведеться, то і значні перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя.

На жаль, багато людей не дотримують найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя.

**Метою** роботи було теоретичне дослідження визначення впливу дотримання здорового способу життя на організм людини.

**Результати дослідження.** Тільки дуже втомлена від життя, скривджена долею людина може відмовитися від можливості прожити 100 і більш років, залишаючись при цьому здоровою і енергійною. Однак така можливість надається деяким. І справа тут не стільки в генетичній схильності, скільки в бажанні людини стати довгожителем. Фахівці стверджують, що резерви людського організму використовуються людьми слабо, і тривалість життя вже сьогодні може бути істотно збільшена. Цифри називаються різні: 120, 150 років.

Напевно багато хто чув про людину по імені Поль Брег, він був ентузіастом і пропагандистом здорового способу життя. Брег трагічно загинув, катаючись на дошці по океанічних хвилях, у віці 95 років. До самої смерті він був абсолютно здоровий. Відзначимо, що ентузіастам здорового способу життя в минулому були не доступні багато сучасних засобів, що збільшують тривалість життя.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. До його основних складових належать:

- рівень культури суспільства і особи;
- місце здоров'я серед потреб людини;
- мотивації збереження і зміцнення здоров'я;
- зворотні зв'язки;
- настанова на довге здорове життя;
- навчання засобам збереження і зміцнення здоров'я.

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими до глибокої старості. Справедливо зазначає видатний український хірург Микола Амосов: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності».

Збереження і відновлення здоров'я залежить від рівня культури. Це – не тільки сума знань, а й поведінка людини, сукупність її моральних засад.

Серед потреб людини здоров'я не завжди посідає перше місце порівняно з побутовими речами та іншими матеріальними благами. Звичайно, здоров'я залежить від добробуту, але збагачення, накопичення модних і дорогих речей для багатьох людей стало, на жаль, метою всього життя, заради якого вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, забруднюють довкілля, чим шкодять не лише собі, а й своїм нащадкам.

Чому слід дбати про здоров'я? Яка мотивація людини в цьому випадку? У кожного – своя мотивація бути здоровим: хтось хоче бути гарним, струнким; дехто вважає на те, що для досягнення успішної кар'єри в певній професії треба бути здоровою людиною; для когось здоров'я означає заощадження коштів на ліках, а для декого – це активне довголіття, радість повноцінного життя. Як би там не було, але загальновідомим є те, що лікуватися набагато дорожче, ніж вести здоровий спосіб життя.

Багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму, коли зловживають, наприклад, алкоголем, курять або вживають наркотики. Інколи дуже швидко, а інколи лише через тривалий час виявляються наслідки такого життя, спрацьовують зворотні зв'язки: людина починає хворіти на важкі, часом невиліковні хвороби. Тоді люди звільняються від своїх шкідливих звичок, проте буває запізно.

На щастя, є не лише негативні зворотні зв'язки. Ефект від ранкової зарядки чи загартування холодною водою виявляється не раніше ніж через місяць, але в цьому випадку зворотний зв'язок – позитивний. Сповільнена дія і довге невиявлення ефекту позитивних зворотних зв'язків – одна з головних причин валеологічно недоцільної поведінки людей, недооцінки значення здорового способу життя для збереження здоров'я та досягнення активного довголіття.

Настанова на довге здорове життя – важливий чинник здоров'я. Якщо людина думає тільки про хворобу, «входить» у неї, не мобілізує внутрішні резерви, їй складно, а то й неможливо досягти певного рівня здоров'я. Настава на довге здорове життя допомагає зміцнити здоров'я, а при потребі – перемогти хворобу.

**Висновки.** Отже навчання здоров'ю, на перший погляд, – простий процес. Адже зараз є так багато інформації про здоров'я, про засоби його зміцнення. Цьому можна вчитися в школі, від батьків і друзів, читаючи книжки і газети, слухаючи радіо- і телепередачі. Але навчитися цьому людина може лише сама. Ось тут і виявляється позитивна щодо здоров'я культура людини, її мотивація, настава на життя, розуміння сутності зворотних зв'язків при оцінюванні дії чинників здоров'я і нездоров'я. Видатний український фізіолог Олександр Богомолець зазначав: «Уміння продовжувати життя – це, насамперед, уміння не скорочувати його».

#### **Список використаних джерел:**

1. Амосов М.М. Преодоление старости. – М.: Будь здоров, 1996. – 190 с.
2. Андреев Ю.А. Три кити здоров'я. – СПб.: РЕСПЕКС, 1994. – 382 с.
3. Войтенко В.П. Смертність і тривалість життя: аналіз та прогноз. – К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
4. Глухов В.І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя. – К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.
5. Паффенберг Ральф С., Ольсен Эрих. Здоровый образ жизни. – К.: Олимп. лит., 1999. – 319 с.

The main subject of the article is the investigation of the reasons of people's health getting worse and the analysis how to keep fit influences the health of the society.

**Key words:** health style of life, a person's health.

*Отримано 1.10.2009*