

Дегтяренко Д. А. здобувачка вищої освіти 2 курсу, група ФР-191
Науковий керівник – Черняков В. В., к.п.н., доцент
Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ВАЖЛИВА СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

Здоров'я це подарунок, яким наділила людину природа. Його відсутність не дозволить щоб життя було цікаве та щасливе! Але дуже часто людина втрачає його не розуміючи, що втратити здоров'я легко, а ось повернути його дуже не легко або й узагалі неможливо. Саме тому кожна людина має прагнути пізнавати таємниці повноцінного життя. Це насамперед, передбачає дотримання сталих принципів християнської моралі, котра стає передумовою дотримання здорового способу життя людиною [4].

Виникнення перших бачень про здоровий спосіб життя ототожнюється з ім'ям Гіппократа, який так визначив його у своєму трактаті «Про здоровий спосіб життя». Отже, у відповідності до віку, пори року, звички, країни, місцевості, будови тіла людина має влаштовувати і спосіб власного життя так, щоб були здатною протистояти викликам спеки та холоду, оскільки тільки за таких умов досягається найкраще здоров'я.

Ще за давніх часів наші предки розуміли, що доки людина буде узгоджувати свої дії з природою, доти вона зберігатиме здоров'я та силу. Як тільки ж людина відступає від цього закону, виникає дисгармонія, яка трансформується у хвороби душі й тіла. Тож у сучасному суспільстві важливо усвідомлювати, що здоровий спосіб життя - це не вигадка вчених, лікарів, дієтологів, це спосіб життя, наближений до природи, до її закономірностей, за якими існує усе живе. Це спосіб життя, який захищає перевагу природних методів над тими, що створені нашими штучними, хибними звичками [2], смаками, схильностями, неприродними потребами, тобто матеріальною і природною дезорієнтацією людини.

Більшість людей народжується здоровими, тобто здатними жити і розвиватися в умовах навколишнього середовища. У результаті тривалої видової еволюції в організмі новонародженого закладені необхідні для цього можливості. Генетична програма передбачає своєчасний розвиток усіх систем і органів, морфологічне і фізіологічне забезпечення тих видів діяльності, які необхідні в процесі життя: харчування, розмноження, пересування, захист, у тому числі і від хвороботворних мікроорганізмів. Отже, здоров'я як здатність відповідати вимогам навколишнього середовища і успішно існувати в ньому властиво людині з народження [2, 6].

Проте постійні зміни пори року, різноманітність кліматичних і природних зон на планеті, вимагають від людини здатності протистояти ним, а деколи ставлять у дуже жорсткі умови виживання. Якщо організм виявляється нездатним адекватно відповідати на зміну навколишніх умов, здоров'я людина втрачає цілісність та потребує особливого втручання.

Переважно межі стану здоров'я звужуються різними дефектами як вродженого, так і набутого характеру. Частина з них є результатом травмування чи інфекцій, частина - наслідки нездорового способу життя, результат низької культури праці, побуту, харчування, гіподинамії. Вони можуть тією чи іншою мірою компенсуватися.

Розвиток пристосувальних можливостей організму значною мірою залежить від самої людини та є одним з ефективних шляхів попередження хвороб. Обмеження рухливості веде до зниження якості здоров'я, що розуміється як недостатня здатність адаптації до змінних умов існування. Саме тому серед найважливіших завдань сьогодення є проведення оздоровчих та реабілітаційних заходів, що сприяють збільшенню тривалості життя і періоду

трудової активності людини, поліпшення здоров'я всього населення [1, 2].

Чим вищими є резерви організму у забезпеченні фізіологічних функцій, тим більш широким арсеналом фізичних можливостей відновлення і продовження активної життєдіяльності володіє людина. Таке розуміння біологічної сутності здоров'я особистості цілком відповідає уявленню про аеробну продуктивність, яка є фізіологічною основою загальної витривалості та фізичної працездатності, а їх обсяг, детермінований функціональними резервами головних систем життєзабезпечення - кровообігу і дихання [3, 5].

В основі забезпечення стійкої дієвості фізіологічних функцій полягає енергопотенціал людського організму. Сутність енергетичного забезпечення можна сформулювати таким чином: чим більше енергії містить клітина, орган, тим більшою може бути виконана фізіологічна робота, тим більш успішною буде протидія негативним чинникам навколишнього середовища та більш високі показники фізичного здоров'я [1].

Фундамент здоров'я людини закладається з раннього дитинства. Про це повинен знати кожен з батьків. Водночас важливого значення при цьому необхідно надавати перед усім раціональному харчуванню та достатній руховій активності дітей. Формування здоров'я людини та її прагнення до здорового способу життя на усіх етапах її еволюційного розвитку відбувається у нерозривному зв'язку з проявом активної м'язової діяльності. Повноцінного розвитку біологічний організм може набути тільки завдяки систематичній руховій активності [1].

Мудрість організму людини, як і його функціональна дієвість у наш час значною мірою покладається на систему оздоровчих засобів фізичного виховання, які доводили свою ефективність протягом існування людства. Особливої актуальності при цьому оздоровчі засоби фізичного виховання набувають у забезпеченні процесу фізичної реабілітації.

Саме тому з огляду на визначальну роль засобів фізичного виховання у формуванні культури здоров'я особистості фізичні вправи важливо розглядати як провідний компонент системи оздоровчих та реабілітаційних заходів, спрямованих на вирішення оздоровчо-реабілітаційних завдань та забезпечення повноцінного існування цивілізації людства [5].

Список використаних джерел

1. Буковский В. А., Сухинина К. В. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: учеб. пособие. Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. 147 с.
2. Вілянський В. М., Висоцька О. Є., Приходько В. В. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики: навч. посібник / за заг. ред. О. Є. Висоцької. Д.: Національний гірничий університет, 2010. 283 с.
3. Іваній, І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
4. Кузьмин В. Принципи християнської моралі – основа здорового способу життя сучасної людини. *Острозька Академія. Наукові записки. Виховання молодого покоління на принципах християнської моралі в процесі духовного відродження України*. Острог, 2000. С. 347-373.
5. Мурахов І. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.: Здоров'я, 1989. 272 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.