

*Басинський А. М.,
м. Київ*

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ І ЙОГО ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки це – основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя [4].

Актуальність статті обумовлена тим, що здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здібність його до праці і що забезпечує гармонійний розвиток особи. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активне довге життя – це важливий доданок людського чинника [3]. Особливо важливо приділяти увагу здоров'ю молоді, адже молодь – це майбутнє країни, запорука її розвитку і добробуту всіх мешканців.

Мета даної роботи розглянути необхідність дотримання всіх форм здорового способу життя, підкреслити необхідність фізичних вправ в поєднанні з правильним харчуванням і гартуванням. А так само в агітаційному порядку, запропонувати рекомендації по дотриманню здорового способу життя, подолання шкідливих звичок.

Були поставлені наступні завдання:

1. Простежити фактори і причини виникнення шкідливих для здоров'я людини звичок, розкрити необхідність дотримання основних складових здорового способу життя.
2. Дати рекомендації по дотриманню здорового способу життя, харчуванню, загартовуванню організму.

Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більш.

На жаль, багато людей не дотримують найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші вживають надмірно в їжі з майже неминучим в цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких – цукрового діабету, треті не уміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що зрештою приводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддавшись згубній звичці до куріння

і алкоголю, активно укорочують своє життя.[7]

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, гартуючий і, в той же час, що захищає від несприятливих дій навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати етичне, психічне і фізичне здоров'я людини.

За визначенням Всесвітньої організації охорони (В03) здоров'я "здоров'я цей стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів".

Взагалі, можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичному, психічному і етичному (соціальному):

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (система саморегульована) правильно функціонує і розвивається.

Психическое здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.[1]

Морально-етичне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмітними ознаками етичного здоров'я людини є, перш за все, свідоме відношення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути етичним виродком, якщо він нехтує нормами моралі. Тому соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я. Етично здоровим людям властивий ряд загальнолюдських якостей, які і роблять їх справжніми громадянами.

Здорова і духовно розвинена людина щаслива – він відмінно себе відчуває, одержує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, гартування, раціональне харчування і т.п.[4]

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'ї людини надають вплив біологічні і соціальні чинники, головною з яких є праця.

Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строгому дотримання режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для

роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики) є наступною ланкою здорового способу життя. Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відображаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недаремно медики вважають, що з курінням безпосередньо пов'язані найсерйозніші хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і забирає сили в найпрямішому сенсі. Як встановили радянські фахівці, через 5-9 хвилин після вкурювання однієї тільки сигарети мускульна сила знижується на 15%, спортсмени знають це з досвіду і тому, як правило, не палять. Зовсім не стимулює куріння і розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки із-за куріння знижується точність виконання тесту, сприйняття учбового матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі, – близько половини дістається тим, хто знаходиться поряд з ними. Не випадково, що в сім'ях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж в сім'ях, де ніхто не палить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне і тривале куріння приводить до передчасного старіння. Порушення живлення тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизистих оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, понижений тембр, хрипкість).[4]

Дія нікотину особливо небезпечна в певні періоди життя – юність, старечий вік, коли навіть слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію. Особливо шкідливий нікотин вагітним, оскільки приводить до народження слабких, з низькою вагою дітей, і годуючим жінкам, оскільки підвищує захворюваність і смертність дітей в перші роки життя.

Наступне непросте завдання – подолання пияцтва і алкоголізму. Встановлено, що алкоголізм діє негативно на всі системи і органи людини. В результаті систематичного споживання алкоголю розвивається комплекс хворобливої пристрасті до нього:

- втрата відчуття міри і контролю над кількістю споживаного алкоголю;
- порушення діяльності центральної і периферичної нервової системи (психози, неврити і т.п.) і функцій внутрішніх органів.

Зміну психіки, що виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю

(збудження, втрата стримуючих впливів, пригніченість і т.п.), обумовлює частоту самогубств, що здійснюються в стані сп'яніння.[5]

Особливо шкідливий вплив алкоголізм робить на печінку: при тривалому систематичному зловживанні алкоголем відбувається розвиток алкогольного цирозу печінки. Алкоголізм – одна з частих причин захворювання підшлункової залози (панкреатиту, цукрового діабету). Разом із змінами, що зачіпають здоров'я того, що п'є, зловживання спиртними напоями завжди супроводжується і соціальними наслідками, що шкодять як що оточує хворого алкоголізмом, так і суспільству в цілому. Алкоголізм, як жодне інше захворювання, обумовлює цілий комплекс негативних соціальних наслідків, які виходять далеко за рамки охорони здоров'я і торкаються, в тому або іншому ступені, всіх сторін життя сучасного суспільства. До наслідків алкоголізму слід віднести і погіршення показників здоров'я осіб, що зловживають спиртними напоями і пов'язане з ним погіршення загальних показників здоров'я населення. Алкоголізм і пов'язані з ним хвороби як причина смерті поступаються лише серцево-судинним захворюванням і раку.

Раціональне харчування – складовою здорового способу життя. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон – рівновага одержуваної енергії, що витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і хорошого самопочуття, – ми повніємо. Зараз більш третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна – надмірне живлення, що у результаті приводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілого ряду інших недуг [3].

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Живлення повинне бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато хто з цих речовин незамінний, оскільки не утворюються в організмі, а поступають тільки з їжею. Відсутність хоч би одного з них, наприклад, вітаміну С, приводить до захворювання і навіть смерті. Вітаміни групи В ми одержуємо головним чином з хлібом з муки грубого помелу, а джерелом вітаміну А і інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риба, жир, печінка.

Не кожний з нас знає, що потрібно навчитися культурі розумного споживання, утримуватися від спокуси узяти ще шматочок смачного продукту, що дає зайві калорії, або що вносить дисбаланс. Адже будь-яке відхилення від законів

раціонального харчування приводить до порушення здоров'я. Організм людини витрачає енергію не тільки в період фізичної активності (під час роботи, занять спортом і ін.), але і в стані відносного спокою (під час сну, відпочинку лежачи), коли енергія використовується для підтримки фізіологічних функцій організму – збереження постійної температури тіла. Встановлено, що у здорової людини середнього віку при нормальній масі тіла витрачається 7 кілокалорій в годину на кожен кілограм маси тіла.

Першим правилом в будь-якій природній системі живлення повинно бути: – Їда тільки при відчуттях голоду.

– Відмова від їди при болях, розумовому і фізичному нездужанні, при лихоманці і підвищеній температурі тіла.

– Відмова від їди безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Дуже важливо мати вільний час для засвоєння їжі. Уявлення, що фізичні вправи після їжі сприяють травленню, є грубою помилкою.[3]

Їда повинна складатися із змішаних продуктів, білків, що є джерелами, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних чинників живлення, забезпечити не тільки високий рівень переварювання і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування до тканин і кліток, повне їх засвоєння на рівні клітини.

Раціональне харчування забезпечує правильне зростання і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя.

Особам, страждаючим хронічними захворюваннями, потрібно дотримувати дієту.

Гартування – могутній оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Гартування надає загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати в першу чергу найціннішу якість – витривалість в поєднанні з гартуванням і іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму, що росте, надійний щит проти багатьох хвороб.[8]

Спочатку рекомендується протягом декількох днів розтирати голе тіло сухим рушником, потім переходити до вологих обтирань. Після вологого обтирання необхідно енергійно розтерти тіло сухим рушником. Починати обтиратися слід

теплою водою (35-36°), поступово переходячи до прохолодної, а потім – до обливання. Влітку водні процедури краще проводити на свіжому повітрі після уранішньої зарядки. Корисно якомога більше бувати на свіжому повітрі, загоряти купатися.

Люди харчуються по-різному, проте існує ряд вимог які повинні враховуватися всіма. Перш за все їжа повинна бути різноманітною і повноцінною, тобто містити в потрібній кількості і в певних співвідношеннях всі основні живильні речовини. Не можна допускати переїдання: воно веде до ожиріння. Вельми шкідливо для здоров'я і живлення з систематичним введенням непомірних кількостей якого-небудь одного продукту або харчових речовин одного класу (наприклад, рясне введення жирів або вуглеводів, підвищене споживання куховарської солі) [6].

Проміжки між їдою не повинні бути дуже великими (не більше 5-6 год.). Шкідливо приймати їжу тільки 2 рази на день, але надмірними порціями, оскільки це створює дуже велике навантаження для кровообігу. Здоровій людині краще харчуватися 3-4 рази на добу. При триразовому живленні найситнішим повинен бути обід, а найлегшим – вечеря. Шкідливо під час їжі читати, вирішувати складні і відповідальні задачі. Не можна поспішати, є, обпалюючись холодною їжею, ковтати великі шматки їжі, не пережовуючи. Погано впливає на організм систематична їжа в сухом'ятку, без гарячих блюд. Необхідно дотримувати правила особистої гігієни і санітарії. Людині, що нехтує режимом харчування, з часом загрожує розвиток таких важких хвороб травлення, як, наприклад, виразкова хвороба і ін. Ретельне пережовування, подрібнення їжі певною мірою оберігає слизисту оболонку травних органів від механічних пошкоджень, подряпин і, крім того, сприяє швидкому проникненню соків в глибоку харчову масу. Потрібно постійно стежити за станом зубів і ротової порожнини [7].

Отже, кожна людина має великі можливості для зміцнення і підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності і бадьорості до глибокої старості.

Багато батьків з побоювання застудити дитину вже з перших днів місяців його життя починають займатися пасивним захистом від простуди: укутують його, закривають кватирки і т.д. Така "турбота" про дітей не створює умов для хорошої адаптації до змінної температури середовища. Навпаки, вона сприяє ослабленню їх здоров'я, що приводить до виникнення простудних захворювань. Тому проблема пошуку і розробки ефективних методів гартування залишається однією з найважливіших. Адже користь гартування з раннього віку доведена величезним практичним досвідом і спирається на солідне наукове обґрунтування.

Ефективність гартування зростає при використанні спеціальних температурних

дій і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати все: систематичність і послідовність; облік індивідуальних особливостей, стани здоров'я і емоційні реакції на процедуру [1].

Ще одним дієвим гартуючим засобом може і повинен бути до і після занять фізичними вправами контрастний душ. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини, удосконалюючи фізичну терморегуляцію, надають стимулюючу дію і на центральні нервові механізми. Досвід показує високу гартуючу і оздоровчу цінність контрастного душу, як для дорослих, так і для дітей. Добре діє він і як стимулятор нервової системи, знімаючи стомлення і підвищуючи працездатність.

Оптимальний руховий режим. Фізичне виховання у вузі проводиться впродовж всього періоду навчання студентів і здійснюється в багатобразних формах, які взаємозв'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання студентів [8].

Учбові заняття є основною формою фізичного виховання у вищих учбових закладах.

Вони плануються в учбових планах по всіх спеціальностях, і їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню учбового матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним з шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Підводячи підсумок, можна зробити наступні висновки:

1. Щоб зберегти здоров'я, необхідно дотримуватися таких основних принципів: раціональне харчування, мета життя, оптимізм і вміння володіти своїми емоціями, режим праці і відпочинку, рухова активність, ходьба, біг, плавання, відмова від шкідливих звичок, нормальний сон, гартування організму.

2. Спорт – необхідне джерело підтримання форми і гармонійного розвинення особистості. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи направлені на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організуються у вільний від учбових занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час учбових практик, табірних зборів, в студентських будівельних загонах. Ці заходи проводяться спортивним клубом вузу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання. Система фізичних вправ, направлених на підвищення функціонального стану до необхідного рівня, називається оздоровчою, або фізичною,

тренуванням. Першочерговим завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, що гарантують стабільне здоров'я. Найважливішою метою тренування для людей середнього і літнього віку є профілактика серцево-судинних захворювань, що є основною причиною непрацездатності і смертності в сучасному суспільстві [2].

3. У сукупності з учбовими заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися в зовнішній учбовий час за завданням викладачів або в секціях.

Л і т е р а т у р а

1. Хрестоматія по психології / Под. ред. А. В. Петровського. – М., 1987.
2. Кляйн, Ганс, Внимание и спорт. – М., 1996.
3. Коц Я.М., Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Апанасенко Г. Л. Здоровый образ жизни. – Л., 1988.
5. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Здоровье человека. – М., 1984.
6. Педагогика: под редакцией С.П. Баранова и др. – М.: Просвещение, 1976.
7. Педагогика: под редакцией П.И. Пидкасистого. – М.: Роспедагентство, 1996.
8. Педагогическая энциклопедия. – Том 2. – М.: Советская энциклопедия, 1965. – 659 с.

*Костенко В. А.,
м. Київ*

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ (ФАХОВИЙ МОДУЛЬ)

Назріла необхідність нового розуміння навчально-виховного процесу в професійній підготовці працівників Державної кримінально-виконавчої служби України (далі – слухачів), яке ми вбачаємо в інтеграції навчання і виховання, навчання і викладання та оцінювання, що може залишитись лише на рівні змісту, конкретних освітніх технологій, форм та методів, а саме, об'єднання їх в єдиний процес формування професійних компетентностей (далі ФПК).

Нами визначено, що під процесом формування професійних компетентностей слід розуміти об'єднання зусиль діяльності викладача і слухача на досягнення спільних цілей – результатів навчання в термінах виконавських вмінь, тобто професійних компетентностей, інтегруючих в єдиний процес навчання слухачів, викладання педагогів, спільне оцінювання, як самими слухачами в цілях самоконтролю