

## ГУМАНІТАРНА ОСВІТА В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ШКОЛИ

### HUMANITARIAN EDUCATION IN HIGHER SCHOOL

УДК 613.7:346.548

**Бабич А.М.**, старший викладач, **Ковбан О.Л.**, старший викладач,  
**Якимишин І.Д.**, старший викладач, **Ковтун А.А.**, асистент<sup>©</sup>  
*Львівський національний університет ветеринарної медицини  
та біотехнологій імені С.З.Гжицького, м.Львів, Україна*

#### **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК ОСНОВНИЙ КОМПОНЕНТ СТАНУ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ**

*Спосіб життя включає основну діяльність людини, куди входять трудова діяльність, соціальна, психоінтелектуальна, рухова активність, спілкування та побутові взаємовідносини.*

*Спосіб життя — це біологічно соціальна категорія, інтегруюча уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Іншими словами, спосіб життя - це „лице" індивіда, що відображає у той же час рівень суспільного прогресу,*

*Звідси, за логікою, визначено, що спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я людини, і в той же час умови життя якби опосередковано здійснюють вплив на стан здоров'я людини.*

**Ключові слова:** *спосіб життя, трудова діяльність, соціальна активність, психоінтелектуальна активність, рухова активність, біологічно соціальна категорія, тривалість життя, депопуляція, генеративна функція, шкідливі звички, самоконтроль, де тренування організму, нервові напруження.*

УДК 613.7:346.548

**Бабыч А.М.**, старший преподаватель, **Ковбан О.Л.**, старший преподаватель  
**Якимышин И.Д.**, старший преподаватель, **Ковтун А.А.**, ассистент  
*Львовский национальный университет ветеринарной медицины  
и биотехнологий им.С.З.Гжицького, г. Львов, Украина*

#### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ**

*Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальна, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.*

© Бабич А.М., Ковбан О.Л., Якимишин І.Д., Ковтун А.А., 2014

*Образ жизни - это биологически социальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Другими словами, образ жизни - это „лицо“ индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса,*

*Отсюда, по логике, определено, что образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, и в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья человека.*

**Ключевые слова:** *образ жизни, трудовая деятельность, социальная активность, психоинтеллектуальная активность, двигательная активность, биологически социальная категория, продолжительность жизни, депопуляция, генеративная функция, вредные привычки, самоконтроль, где тренировки организма, нервное напряжение.*

UDC 613.7:346.548

**Babych, A. M.**, senior lecturer, **Covban O.L.**, senior lecturer

**Jakymyshyn I.D.**, senior lecturer, **Kovtun A.A.**, assistant

*Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies  
named after S.Z. Gzhytskyj, Lviv, Ukraine*

## **A HEALTHY LIFESTYLE AS A MAJOR COMPONENT OF HEALTH**

*Lifestyle includes a basic human activity, including work, social, psychoteleology, physical activity, communication, and household relationship.*

*Lifestyle is biologically social category, integrating ideas about a specific type of human activity and characterized his work, life, form the satisfaction of material and spiritual needs, the rules of individual and social behavior. In other words, a way of life - is the "face" of the individual, reflecting at the same time, the level of social progress,*

*Hence, logically, it is determined that the lifestyle directly affects human health, and at the same time living conditions as would indirectly affect human health.*

**Key words:** *lifestyles, work, social activity, psychoteleology activity, physical activity, dietary, social class, life expectancy, depopulation, generative function, bad habits, self-control, where the training of the body, nervous tension.*

Від стану здоров'я людини залежить успіх його у навчанні, професійній та творчій діяльності. Той, хто має серйозні відхилення у стані здоров'я, а також веде неправильний спосіб життя, не може у повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, із усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. Особливо це стосується дітей та молоді, які поки що не замислюються над проблемою здоров'я (немає потреби в його збереженні та зміцненні) і лише пізніше, втративши його, розпочинають

відчувати велику потребу у ньому. Звідси зрозуміло, наскільки важливо, розпочинаючи із самого раннього дитинства, виховувати у дітей свідоме відношення до особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я - найбільша цінність, що природа подарувала людині. Нерідко буває так, що до 30-40 років малорухливого способу життя з переїданнями та шкідливими звичками людина втрачає здоров'я і тоді звертається за допомогою до медиків. Як наслідок, здоров'я підірвано, кращі роки життя витрачаються на його відновлення, страждає при цьому сім'я і суспільство.

Давньоримський філософ говорив: „Люди не вмирають. Вони вбивають самі себе". Загальновідомо, що стан здоров'я залежить від:

- спадковості на 20 %;
- умов навколишнього середовища на 20 %;
- рівня розвитку галузі охорони здоров'я на 10 %;
- способу життя людини на 50 %.

На початку третього тисячоліття, коли у складній екологічній ситуації людина відчуває значне зниження життєвих сил організму, коли більше половини випадків смерті трапляється від серцево-судинних захворювань і людство знаходиться на межі поступового вимирання, необхідно докорінно людям переглянути споживацький підхід до свого здоров'я і переорієнтуватися на ведення здорового способу життя.

На превеликий жаль, здоров'я населення України, і зокрема молоді, сьогодні бажає бути кращим. Основний показник здоров'я нації - тривалість життя.

В Україні, згідно з даними Держкомстату України, тривалість життя у чоловіків 57, а у жінок - 63 роки. Тоді як в економічно розвинених країнах таких як США, Японія, Франція, Норвегія, Швеція, Канада та ін. тривалість життя на 10-15 років більша. В Україні спостерігається процес депопуляції. Щорічно у нашій країні вмирає майже удвічі більше, ніж народжується. За останні 15 років кількість населення зменшилась більше, ніж на 5 млн. чоловік. В Україні населення зменшується у 6 разів швидше, ніж у Росії. В останні роки різко зросла захворюваність усіх верств населення, в тому числі на гіпертонію - у 3 рази, стенокардію - 2,4 рази, інфаркт міокарда - на 30%, більше 670 тис. хворих туберкульозом.

Досить інформативним показником здоров'я людини є її відношення календарного віку до біологічного. Так, якщо за даними вчених у 1989 році у молоді різниця між календарним і біологічним віком сягала 3-5 років, то у 2014 році ця різниця у дівчат становить 18 років, а у хлопців - 26. Отримані результати свідчать, що за останні 25 років значно прискорились темпи старіння населення.

Основні функції організму людини полягають у реалізації генетичної безумовно-рефлекторної програми, інтенсивної діяльності, генеративної функції, природженої і набутої нервової та соціальної діяльності.

Здоров'я забезпечує пристосування організму до умов внутрішнього та зовнішнього середовища, що змінюється, збереження та розширення резервів функціонування систем організму, генеративну, пізнавальну, соціальну діяльність. Дуже важливу роль у цьому відіграє спосіб життя людини.

Здоровий спосіб життя - це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе. Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримувати певних правил. На погляд авторів їх вісім.

1. Саме головне - запрограмувати себе на ведення здорового способу життя, виявити бажання бути здоровим.

2. Відмовитись від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, зловживання статевим життям).

3. Дотримувати правил особистої і суспільної гігієни; прагнути до чистоти та охайності.

4. Навчитися правильно та ефективно поєднувати працю та відпочинок, використовувати скарби Природи - сонце, повітря і воду.

5. Навчитись раціонально харчуватись виходячи з умов нашого життя та особливості національної.

6. З повагою та любов'ю відноситись до засобів фізичної культури - правильне регулювання необхідного обсягу фізичного у навантаження.

7. Навчитися проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи при цьому прості і доступні методики:

- ЧСС (частота серцевих скорочень за 1 хв);
- ЧД (кількість дихальних актів за 1 хв),
- АТ (артеріальний тиск);
- ЖЄЛ (життєва ємність легенів);
- проба Генчі (затримка дихання на видиху);
- маса (особиста вага).

8. Уміти керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм; навчитися жити у злагоді з оточуючим світом.

Згідно з твердженнями науковців-медиків практично здорові люди з незначною руховою активністю частіше за все скаржаться на:

- втому під час виконання незначних фізичних навантажень;
- швидку втому і зниження працездатності;
- запаморочення та біль в області серця;
- біль у спині (як наслідок слабкості м'язового корсету);
- розлади сну;
- зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкісної реакції;
- підвищення нервово-емоційного збудження.

Обмеження рухової активності сприяє детренуванню організму, призводить до значних змін функцій та резервних можливостей внутрішніх органів людини. При цьому особливою ураженістю відзначається серцево-судинна система: погіршується функціональний стан міокарда, відповідно знижується „економічність" його роботи, виникають зміни ультрамікроструктурних елементів, обумовлюючи порушення процесів біологічного окислення і погіршення тканевого дихання міокарда.

Нині хвороби серцево-судинної системи посідають одне із перших місць серед інших хвороб. Що ж є причиною цього, чому ці хвороби набули характеру справжньої епідемії в останні десятиріччя? Адже навіть на початку ХХ століття ці захворювання були не такими частими, а в минулому столітті (ХІХ ст.) - траплялися й зовсім поодинокі випадки, згадувані у підручниках для лікарів серед рідкісних захворювань.

Тут є кілька причин: одна із них - вельми швидкий ритм нашого життя і неадекватність нервових напружень фізичним навантаженням, рівню м'язової діяльності. Природа створила організм як одне ціле, в дивовижній гармонії, і нервова система розвивалась у процесі еволюції як фактор, що забезпечує висококоординовану, досконалу рухову активність організму. Ці дві системи нерозривні. І тому м'язова діяльність впливає на стан нервової системи і навіть на її розвиток. Вчені помітили, що діти, яких сповивають, не дають їм змоги і простору для рухів з перших днів життя, гірше розвиваються, пізніше починають говорити, дещо запізнюється у них розумовий розвиток. Саме тому лікарі рекомендують не сповивати немовля, а вдягати його у просторі сорочечки (зашиваючи рукава, щоб, бува, воно не подряпало себе нігтями), ні в якому разі не обмежуючи його рухів. Потрібно допомагати дитині активно пізнавати навколишній світ. Це дуже важливо саме для її розумового розвитку.

У людини більше 600 м'язів. Отже їхня бездіяльність викликає не тільки дегенерацію самих м'язів, але й різке ослаблення механізмів, що регулюють роботу серця, судин, суттєво впливаючи на центральну нервову систему. Людина стає піддатливою різним захворюванням, і передусім враженням серцево-судинної системи.

Друга причина враження серця і судин - нервове напруження. Сучасна людина часто-густо змушена обробляти величезний обсяг різної інформації, а також виникають різні життєві негаразди, що пов'язані з найрізноманітнішими проблемами, породженими сьогоденням. Все це створює нервове напруження, верхня межа якого надто небезпечна для серця. Слід при цьому відзначити, що до нервового напруження, яке переходить у негативні емоції, більш схильні люди, котрі ведуть малорухливий спосіб життя. І це не випадково. Стійкість мозку до нервового напруження певним чином зумовлюється ступенем фізичної активності організму. За будь-якого навантаження мозок мобілізує внутрішні резерви організму, щоб упоратись із завданням. А резерви ці складаються із запасів інформації, набутої протягом життя (життєвого досвіду, навичок, умінь), а також із запасів енергії, що є в організмі. Якщо цих резервів не вистачає, то виникає нервове напруження, і воно тим вище, чим складніше завдання і чим менше внутрішніх ресурсів має організм.

Напруження - це захисна реакція. Вона допомагає організму досягти визначеної мети, але нерідко дорогою ціною, бо ж не кожному стан здоров'я дозволяє витримувати високі рівні напруження. Щоб їх витримувати, необхідні регулярні тренування і мозку, і м'язів, а людина, яка прагне такого собі легенького, безтурботного існування, уникаючи в житті всього, що може примусити напружуватись, перевтомлюватись, прирікає себе на вельми неприємні наслідки.

Третя причина зростання серцево-судинних захворювань - це надмірне споживання калорій. Вони відкладаються в організмі про запас. Наш апетит значно переважає наші потреби. Більше того, чим напруженіше в людини життя, тим більше нервової енергії вона витрачає, тим більший у неї, здебільшого, апетит. Тому необхідно навчитись слідкувати за своєю масою, обмежувати доступ калорій. Необхідно пам'ятати про те, що продукти харчування у нас, здебільшого, білково-жирові, а не білково-вітамінні, як у економічно розвинених країнах.

Природа створила людину з великим запасом міцності. І те, що сучасній людині вдається довести себе, свій організм до хворобливого стану, свідчить про те, що ми не розуміємо біологічної природи організму і вимог, які вона висуває. Біологічна еволюція людини зупинилась на рівні кроманьйонської людини, яка жила понад 100 000 років потому, за кам'яного віку. А ми живемо у космічному. Умови життя докорінно змінилися, проте вимоги біологічної природи консервативні. Виникли „ножиці” - розбіжності між сучасними умовами і вимогами біологічної природи. Природа створила людину для інтенсивних м'язових рухів, тільки так міг наш далекий предок вижити, перемогти в боротьбі за існування. Нині ж людині м'язи для цього майже не потрібні. Для того, щоб натискати на клавіатуру комп'ютера, включати тумблери, складати програми для комп'ютерів, фізична сила не потрібна. І чи не тому є ще батьки та студенти, які заняття з фізичного виховання не поважають, а заняття фізичними вправами - вважають марним витрачанням вільного часу, надаючи перевагу комп'ютерним іграм. Проте, детренуючи м'язову систему свого сина чи дочки, батьки свідомо прирікають їх організм на ряд важких наслідків (виникнення різних захворювань, погане самопочуття).

#### Література

1. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя». – Київ, 2000. – 345 с.
2. Гриневиц І.І. Сутність здорового способу життя. – Ніжин, 2001. – 386 с.
3. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя. – Ніжин, 2002. – 264 с.
4. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя. – Київ, 2000. – 286 с.
5. Назарова Е.Н., Жиров Ю.Д.. Здоровый образ жизни и его составляющие. – Москва, 2007. – 186 с.
6. Макаров В.В. Основы здорового способа жизни и профилактика болезней. – Москва, 2001. – 218 с.
7. Свяш А.Г. Здоровье в голове, а не в аптеке. – Москва, 2007. – 316 с.

Рецензент – к.філол.н., професор Падура М.Ф.