

4. Давиденко Д.М., Зорин В.Е., Барилкевич В.В. и др. Социальные и биологические основы физической культуры /отв. Ред. Д.Н. Давиденко. – СПб: СПбГУ, 2001.

5. Торехова Е.К. Валеогия: Словарь – Справочник. – М: Флинта: Наука, 2002. – 341 с.

О.Ю.РИБАК, Л.І.РИБАК

ЗАГРОЗИ, СПРИЧИНЕНІ НЕПРАВИЛЬНИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ

В роботі проаналізовано соціально-політичні, природні і техногенні впливи сучасної цивілізації на здоров'я людини, описано захворювання, ними викликані, а також дані практичні рекомендації щодо необхідного рухового режиму, оздоровчого тренування для здоров'я, оптимальних режимів харчування.

В работе проанализированы социально-политические, природные и техногенные влияния современной цивилизации на здоровье человека, описано заболевание, ими вызваны, а также данные практические рекомендации относительно необходимого двигательного режима, оздоровительной тренировки для здоровья, оптимальных режимов питания.

In work the socio-political, natural and tehnogenni influencing of modern civilization on the health of man are analysed, the disease is described, by them are caused, and also the given practical recommendations in relation to the necessary motive mode, health training for a health, optimum diets.

Спосіб життя людини визначається її загальною філософією, а також специфікою поведінки і ставленням до конкретного колективу чи суспільства. Він формується умовами життя, прикладами поведінки, культурними факторами тощо. У рекомендованому нами способі життя такі категорії, як здоров'я, рухова активність, фізичні здатності і т.п. проголошуються чільними позиціями в ієрархії загальнолюдських цінностей. Основою зміцнення здоров'я є фізична активність, як одна з найістотніших і найважливіших складових здорового способу життя [3].

Оттавська карта 1986 року окреслює зміцнення здоров'я, як процес, що дасть можливість людині поглибити контроль над власним здоров'ям та покращити його. Над підтриманням доброго стану здоров'я слід працювати постійно, так як здоров'я - це не "дар з небес", даний на ціле життя: це - динамічний стан, який змінюється: покращується чи погіршується.

Забруднення навколишнього середовища негативно впливає не лише на актуальний стан здоров'я людини, а й на модифікацію структури генів дітей, що народжуються. Тому боротьба за екологічно чисте довкілля за останні роки значно пожвавилася в багатьох країнах. Панує хибне уявлення, що буцім-то велика кількість лікарень; поліклінік і травмпунктів у районі, в якому ми проживаємо, дозволяє нам не хвилюватись за власне здоров'я. Слід підкреслити, що вся система охорони здоров'я має лише 10% впливу на стан здоров'я населення. Система охорони здоров'я, незважаючи на її постійне реформування, і надалі обмежена у здійсненні профілактичної функції, хоча вона повинна ширше займатись власне оздоровленням, усвідомлюванням його значення, порадицтвом стосовно способів самостійного покращення власного здоров'я кожною людиною. Дослідження показали, що більшість людей схильні дбати про власне здоров'я, базуючись на контактах з лікарем. Протягом останніх років у Центрально - Східній Європі понад 80% пацієнтів відвідували лікаря, але лише 32% з них відвідали лікарські заклади з профілактичною метою і з власної волі. Загальне схвалення здобуло гасло: "Твоє здоров'я - в твоїх руках": 83% людей вважають його слухним, а 80% вірять, що здоров'я у більшій мірі залежить від способу життя, ніж від медицини.

Як видно з рис. 1, оздоровча діяльність людини детермінує її здоров'я у 53% випадків. Вона передбачає навички правильного харчування, відпочинку, протидії стресам, проте головну роль відіграє систематична фізична активність протягом усього життя. Тому більшість дій, спрямованих на покращення власного здоров'я, знаходиться у руках самих зацікавлених. Змінюючи спосіб життя на активний, ми самі собі підвищуємо шанси на здорове життя, себто на цілком добрий фізичний і психічний стан, що тотожне з тривалістю та повноцінністю життя.

Рухова активність є дуже істотною складовою частиною здорового способу життя, так як позитивно впливає на здоров'я у всіх трьох його площинах: фізичній, психічній і суспільній. Нажаль, як слідує з наступних досліджень СВOS – польського центру вивчення громадської думки (1997) [3], мешканці цього регіону Європи занедбують рухові вправи - лише 7% осіб задекларували, що займаються ними регулярно і часто, 7% - досить часто, 12% - час від часу, та аж 74% не займаються ними взагалі. Спортом частіше займаються чоловіки, особливо у віковій групі до 24 років, які проживають у містах з чисельністю населення понад 500 тисяч осіб. Серед осіб з вищою освітою спортом займається у вісім разів більше людей, ніж серед осіб із середньою освітою [7].

Прагнення зберегти здоров'я та добре самопочуття без будь-яких зусиль також дуже розповсюджене. Люди пояснюють собі, що організм слід ошаджувати, а не експлуатувати. Вони вважають, що під час фізичного навантаження здоров'я витрачається; коли доводиться фізично попрацювати, вони вважають це "шкодою для здоров'я". Тим часом, для того, аби підвищити потенціал свого здоров'я, потрібно трохи самообілізації і

мотивації, аби зуміти втомитися і пролити трохи поту, так як без праці неможливо досягти успіху. Нам бракує переконання, що часом самому можна зробити для власного здоров'я більше, ніж не один лікар чи шпиталь. Кошти лікування постійно зростають, стаючи часто бар'єром, який не подолати. Кожен з нас повинен подбати про власну фізичну кондицію, перейняти ініціативу турботи про здоров'я, а не зволікати, і потрапити до лікаря, коли вже запізно.

система
охорони здоров'я
10.0%

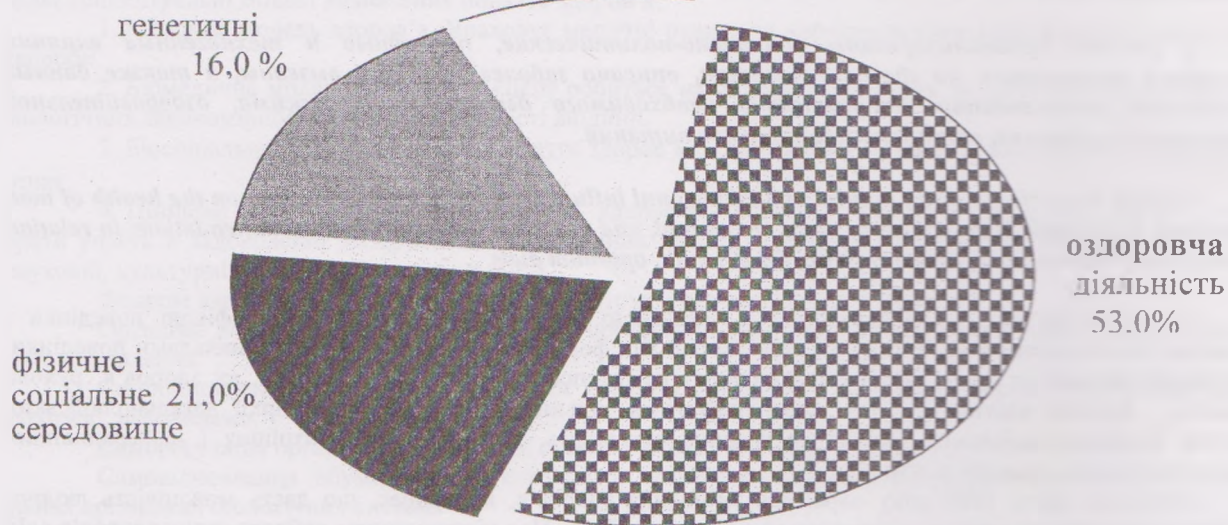


Рис. 1. Фактори, які впливають на стан здоров'я людини [за 6]

Здоров'я є категорією самою в собі, яка дає можливість досягнути інших вартостей, тому варто неухайно інвестувати у потенціал власного здоров'я. Нажаль, часто буває так, що ціна здоров'я зростає для нас тоді, коли його можливості значно зменшуються.

М.Амосов [1] пропонував наступні принципи оздоровлення: у більшості хвороб винна не природа і не суспільство, а сама людина, яка хворіє через лінощі, пожадливість до їжі і нерозумність; медицина чудово лікує, але не здатна зробити людину здоровою; щоб стати здоровим, досить докласти власних зусиль, постійних і значних, які зростають по мірі старіння і поглиблення хвороб; стимули і характер необхідні для досягнення кінцевої мети - досягти здоров'я; для здоров'я необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартовування і час та уміння відпочивати; вистачає 20 - 30 хвилин щоденної фізкультури, але вона повинна виснажити організм, заставити його потіти і підвищити ЧСС удвічі; обмежуйте себе у харчуванні - маса тіла повинна бути рівною довжині тіла мінус 100.

На думку [2], з усіх видів спорту, якими можна займатися з метою зміцнення здоров'я, найдоступнішим є оздоровчий біг.

Розвиток витривалості, який дає біг, створює міцний фундамент для Вашого активного способу життя. Найбільш підходящим для початківців є оздоровчий біг (біг підтюпцем). Він не вимагає ніякого спеціального спорядження: звичайний спортивний костюм, вигідне взуття (краще - кросівки) - ось і все, що потрібно. Але слід дотримуватися наступних правил: бігати можна де-завгодно - вранці, після роботи або увечері перед сном; бігати можна круглий рік при будь-якій погоді - просто треба як слід одягнутися; бігати потрібно регулярно, не пропускаючи жодного заняття; бігати слід для себе, для власного здоров'я, задля насолоди і відчуття радощів.

В процесі бігу організм виділяє специфічний гормон який "відповідає" за хороший настрій і самопочуття - бета-ендорфін. Встановлено, що рівень цього гормону в крові значно підвищується з тривалістю бігу: через 10 хвилин навантаження - на 10%, а через 20 хвилин - вже на 110%!

Біг - це витривалісна активність, це не лише один з найкращих способів, що запобігають хворобам цивілізації, а й засіб дійової профілактики сучасних шкідливих звичок вживання алкоголю, наркотиків чи нікотину [5].

В погоні за професійною кар'єрою та грішми батьки забувають про своїх підростаючих дітей, полишаючи їх самим собі, не приділяючи уваги організації їх дозвілля. За даними ESPAD - міжнародної організації, яка досліджує узалежнення молодих людей до шкідливих звичок - молодь без конкретних зацікавлень не дає собі ради з нудьгою, не може з користю провести вільний час, шукає вражень та емоцій, які

часто дають такі шораз доступніші засоби одурманення, як наркотики, алкоголь та ін. П'ятнадцяти-шістнадцятирічна молодь країн Центрально-Східної Європи займає перше місце у Європі за споживанням наркотиків, сильніших від маріхуани та гашишу, а саме амфітаміну та екстазі. У 1995 році наша молодь була усередині цього списку, а сьогодні займає друге місце: гірша ситуація - лише у Великобританії. Щодо вживання алкоголю наша молодь зайняла 12-те, а щодо тютюнопаління - 18-те місця в Європі. Дослідження проведено двічі: у 1995 і 1999 р.р. в 31 країні Європи. Учні анонімно заповнювали анкети із запитаннями; у кожній країні анкетуванням охоплено біля 2,5 тисяч учнів віку 15-16 років [6].

Спортивні зацікавлення позитивно впливають на правильний розвиток особистості та її здоров'я: особа, яка займається спортом і бажає досягти успіху, повинна розвиватися як фізично, так і психічно, і піклуватися про свій організм. Тому кожен потенційний спортсмен чи аматор масового спорту не буде отруюватися тютюном, алкоголем чи наркотиками, знаючи, що деградація є противником розвитку.

Позашкільна спортивна активність у вільний час молодої людини - дуже важливий виховний чинник. Спортивно активна молодь більш смілива, легше переймає ініціативу, здатна опанувати власне тіло та власні емоції. Індивідуальні види спорту, в основному витривалісного характеру, навчають систематичності, обов'язковості, наполегливості та планування цілей і шляхів їх реалізації.

Не вистачає справжніх вихователів, які уміють вказати молоді шлях до здоров'я, одержання задоволення від такого життя, яким воно є, до життя у злагоді з природою, не забуваючи, що кожен з нас є її невід'ємною часткою. Як висловлювався Гіршфельд: "Хто хоче запалити інших, сам мусить горіти".

З початку 90-х років модними стають так звані фітнес-клуби, тренажерні зали і культуризм: мода на здоров'я, а на модний зовнішній вигляд. Фігура, насичена перерозвинутими гіпертрофованими м'язами, - мрія кожного "надцятирічного" хлопця. Модою на пересичене м'язами тіло чітко керують ЗМІ, в першу чергу у професійних виданнях, де кожна публікація "огорнена" рекламним матеріалом виробників протеїнових (білкових) харчових додатків. Таким способом здійснюється вплив на свідомість молодих людей, яким нав'язують переконання в тому, що нічого не можна досягти без відповідної фармакологічної допомоги. Культурист, для якого піднімання тягарів є найважливішим, обов'язково вживатиме фармакологічні засоби і напевне збільшить масу власного тіла. Натомість молода людина, яка не піддалася впливу такої моди, швидше знайде воду в пустелі, ніж досягне успіху. Кольорові журнали, які презентують 100-кілограмових велетнів, спричиняють виникнення у молодих людей комплексу неповноцінності відносно вигляду власного тіла (психіатри окреслюють цей стан, як м'язову дисморфію). Молоді люди, бажаючи швидко досягти омріяного ефекту занять в силових тренажерних залах, часто звертаються до допінгуючих засобів, не задумуючись про їх надзвичайно негативний вплив на здоров'я. Використання анаболічних засобів аматорами та їх легка доступність в тренажерних залах - це істинний бич останніх років.

Нажаль, у школах надалі відсутній урок оздоровчого виховання, а фізичне виховання не виконує завдань, що полягають в усвідомленні і пропаганді здоров'я. Урок фізичного виховання в школі є дорогою не до спорту, а до фізичної культури, проте вчителі часто про це забувають. Не кожен може займатися професійним спортом, але кожен здатний марширувати, бігати підтюпцем чи грати в рухливі ігри для власного здоров'я й задоволення. Метою фізичного виховання не може бути виключно фізичний і руховий розвиток: необхідно також навчити, як займатися фізичними справами все життя. Аби гарно бавитися, граючи у футбол, немає потреби володіти великою кількістю технічних прийомів або швидко бігати, хоча при цьому будується потенціал здоров'я; це необхідно усвідомлювати. Не можна забувати про те, що інвестиції в здоров'я набагато важливіші, ніж інвестиції в машини [4].

Інвестувати належить перед усім в свідомість людей та їх різнобічний психофізичний розвиток, так як це - внесок в здоров'я усього суспільства.

Дослідження наслідків обмеженої рухової активності - гіпокінезії - виявили наступні відхилення в здоров'ї пацієнтів: атрофію м'язів (зменшення м'язової сили); атрофію тканин та органів (наприклад, зменшення об'єму серця); остеопороз (ламкість костей); зниження обміну тканин (порушення біосинтезу м'язових білків); підвищене виділення з організму вапна, фосфору, поташу, азоту та негативний вапняний баланс; зміну об'єму функціональних рідин, зменшення об'єму крові та кількості гемоглобіну (Hb), зменшення об'єму позаклітинної рідини і обезводнення клітин; зменшення опірності організму до захворювань; зниження функціональних можливостей організму (зниження максимальної легеневої вентиляції та життєвого об'єму легень); ріст частоти серцевих скорочень у спокої і після навантаження, зниження об'єму серцевого викиду крові, зменшення хвилинного об'єму серця в спокої і під час навантаження, збільшення тривалості відбудови і відновлювальних процесів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / Пер. з рос. М.І.Чубук. - К.: Здоров'я, 1990. - 168 с.
2. Грегор О. Жить не старея / Пер. с чешского, предисл. Н.Коростелева. - М.: Физкультура и спорт, 1991ю. - 271 с.
3. Мацянтівіч Є., Рибак О. Цивілізація і рухова активність людини. - Л., 2004. - 114 с.
4. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я: Навч. посіб. для студентів ін-тів. фіз. культури. - Л.: Ліга-Прес, 2001. - 112 с.
5. Caroll S., Smith T. Poradnik rodzinny. Jak żyć zdrowo. - Warszawa: Muza SA, 1993.- 193 s.
6. Kuński H. Promowanie zdrowia. - Łódź, 2000. - 124 s.
7. Ostrowska A. Styl życia a zdrowie. - Warszawa: PWN, 1999. - 142 s.