

Аспірант Львівського державного інституту фізичної культури

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ

Серед найважливіших завдань сьогодення є здійснення системи заходів для збільшення тривалості життя і періоду трудової активності людей, зміцнення здоров'я всього населення. Через вплив ряду негативних чинників стан здоров'я населення нашої країни погіршується. Здоров'я людей залежить не лише від медицини, але і від впливу складного комплексу природних і соціально-економічних умов життя.

Об'єктивні зміни в різних сферах життєдіяльності сучасного українського суспільства зумовлюють необхідність розробки нових підходів до розв'язання комплексної проблеми залучення людей до занять фізичними вправами, збільшення обсягу рухової активності в режимі дня та формування у них звички до ведення здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя має велике соціальне значення. Він дозволяє в значній мірі розкрити ті цінні якості особистості, котрі необхідні в умовах динамічного розвитку суспільства. Це, перш за все, висока розумова і фізична працездатність, соціальна активність і творче довголіття.

Здоровий спосіб життя – це, з одного боку, стан фізичних, психічних, духовних і соціальних показників, а з іншого – сукупність ціннісних орієнтирів людини. У своїй єдності вони розглядаються як сформованість потреби особистості в правильному способі життя. Він передбачає знання і вміння дотримання режиму праці та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і

обов'язкового виконання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, загартування, усвідомлення шкідливості вживання наркотичних речовин, алкоголю, куріння [5].

За словами А.П.Лаптева [3], здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття.

За даним А.В.Магльованого [4], здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу єдиної науково-обґрунтованої, медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів. Важливим чинником у його формуванні є комплексне використання оздоровчо-фізкультурних засобів.

Незаперечним є той факт, що однією з основних умов збереження психічного і фізичного здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Знаючи чинники, які формують здоров'я і причини, що негативно впливають на нього, оволодівши методами і практичними навиками контролю, збереження і корекції свого здоров'я, людина будь-якого віку, статі, ступеня фізичної підготовки може керувати власним здоров'ям, зробити своє життя активним, радісним і безболісним [6].

Здоровий спосіб життя сучасної людини включає відповідне харчування, психопрофілактику, рухові і фізичні вправи, різні оздоровчі системи. На думку В.І.Ковальчука [2], основу підтримання і зміцнення здоров'я складають раціональне харчування та фізична активність.

За даними В.М.Васильєва [1], здоровий спосіб життя - це надійний засіб збереження і зміцнення здоров'я. В його основу покладені такі вимоги: збереження режиму праці, відпочинку, сну; рухова активність, яка включає систематичні заняття різними видами фізичних вправ, оздоровчим бігом, ритмічною гімнастикою, дозованою ходьбою на повітрі; розумне використання методів загартування, водних процедур; раціональне харчування; вміння знімати нервові напруження з допомогою м'язового розслаблення; відмова від шкідливих звичок.

Метою нашого роботи було визначення важливості ведення здорового способу життя для людини.

Нами було проведено анкетування серед працівників вищих закладів освіти м. Львова. Разом в опитуванні взяло участь 385 чоловіків.

У результаті статистичної обробки даних анкетування, ми визначили чинники, що негативно впливають на спосіб життя дорослих чоловіків. На запитання: "Що негативно впливає на Ваш здоровий спосіб життя?", – респондентам було запропоновано декілька варіантів відповідей. Варіанти вибору цих відповідей наведені у таблиці.

Таблиця 1

Чинники, які негативно впливають на здоровий спосіб життя чоловіків

№	ЧИННИКИ	К-сть осіб у %
1	Недостатня рухова активність	10,5
2	Незбалансоване харчування	17,5
3	Порушений режим праці і відпочинку	17,0
4	Лінощі	10,2
5	Заклопотаність домашніми і професійними справами	21,8
6	Шкідливі звички	11,0
7	Недооцінка значущості фізичних вправ	1,5
8	Відсутність умов для занять фізичними вправами і спортом	8,3
9	Ніщо	2,2

Найбільш негативно на здоровий спосіб життя чоловіків впливають заклопотаність домашніми і професійними справами, незбалансоване харчування, порушений режим праці та відпочинку, шкідливі звички. Тому дорослим чоловікам необхідно розумно використовувати резерви організму, тренуючи та розвиваючи їх, дотримуватись вимог здорового способу життя, щоб мати можливість використати всі потенційні можливості, які закладені їм природою.

Здоровий спосіб життя не може скластись сам по собі, його необхідно формувати і постійно підтримувати на основі таких критеріїв, як оптимального режиму праці, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, достатньої рухової активності, повноцінного відпочинку. Здоровий спосіб життя є ефективним засобом збільшення тривалості життя та його активного періоду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – Москва: Знание, 1991. – 160 с.
2. Ковальчук В.И. Регулярные физические упражнения как залог здорового образа жизни // III Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця, 1998. - Ч.І. - С.59-61.
3. Лаптев А.П. Здоровый образ жизни // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №4. – С. 32-34.
4. Магльований А.В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя // Здоров'я і освіта: Матеріали I Всеукр. наук.-практ.конф. – Львів, 1993. - С.159.
5. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.
6. Царенко А.В. Здоров'я як найвища цінність людини // Валеологія. – 1997. – №1. – С. 19-21.