

навчальний заклад повинен формувати цілісну систему універсальних знань, умінь та навичок, а також досвід самостійної діяльності й особистої відповідальності учнів, тобто ключові компетентності, що визначають якість змісту освіти.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Дмитриев А. А. Оздоровительная направленность обучения как один из важнейших принципов педагогической валеологии // Проблемы педагогической валеологии: сб. научн. трудов / под ред. проф. Колбанова В. В. – СПб., 1997. – С. 15-17
2. Кириленко С. В., Михайлов О. М., Павлютенков Є. М., Сергієнко В. П. Моніторинг школи культури здоров'я. – Х.: Основа, 2008. – 176 с.
3. Мармаза О. І. Інноваційні підходи до управління навчальним закладом. – Х.: Основа, 2004. – 240 с.

## **ЗДОРОВ'Я – ЗАПОРУКА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ**

***Н.Г. НАВРОЦЬКА, О.В. ВИШНІКІНА***

*Академія митної служби України,  
Дніпропетровськ, Україна*

Людина народжена для щастя. Зрозуміло, що кожна людина розуміє поняття «щастя» по-своєму. Скільки людей, стільки ж думок. Проте для будь-кого, незалежно від особистих поривань і цілей, основою щастя є його здоров'я.

Протягом багатовікової історії людства, на різних етапах розвитку суспільства, проблемам здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємницю феномену здоров'я, виявити його сутність з тим, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби його збереження [1, с. 111].

Сучасна середньостатистична молода людина занадто багато часу проводить за комп'ютером, а відтак стає малорухомою, що призводить до атрофії м'язів, фізичної слабкості, зниження імунітету і як результат збільшення кількості захворювань, особливо вірусного характеру та застуд. Таким чином, здоров'я молоді, від якого залежить життя і здоров'я майбутніх поколінь, завжди є актуальним.

Вивчення джерел різних систем оздоровлення та їх аналіз; спостереження за поведінкою студентів у вищих навчальних закладах.

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: кліматичних умов, стану навколишнього середовища, забезпечення продуктами харчування і їх цінності, соціально-економічних умов, а також стану медицини. Доведено, що приблизно 50 % здоров'я людини визначає спосіб життя. Негативними його чинниками є шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне навантаження, малорухомий спосіб життя, погані

матеріальні умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо [1, с. 114].

Зрозуміло, що здоровий спосіб життя – це не лише відмова від шкідливих звичок та виконання фізичних вправ, це сукупність різноманітних дій, звичок стосовно режиму дня, харчування, гігієни, відпочинку тощо. Зрозуміло, що фізична культура, фізичні вправи повинні займати важливе місце в житті людини. Тіло людини повинно бути красивим і здоровим. Недарма існує поговорка: «У здоровому тілі – здоровий дух». Проте людина повинна свідомо обирати свій стиль життя, розуміти наслідки від своїх дій.

Коли загроза смерті стає реальністю, людина або підкоряється долі, або шукає шляхи для відновлення здоров'я. Так з'явилися системи оздоровлення П. Брега, К. Ніші, М. Норбекова, П. Іванова та ін. Проведення клінічних досліджень призвели до появи систем оздоровлення Джарвіса, Уокера, Залманова.

У людини, яка має зайву вагу, як правило, порушено обмін речовин, що призводить до проблем зі здоров'ям. Г. Чайлдерс протягом 4,5 років проводила дослідження щодо фізіології людини і впливу на її організм дихання. Результатом цього дослідження стала розробка програми «Бодіфлекс». Свою програму зниження ваги розробила Ліссі Мусса.

Вправи, що використовуються системою здоров'я Ніші, допомагають очистити капіляри, відновити їх еластичність, а відтак більш ефективно виводити з організму різноманітні шлаки та токсини, з одного боку, і доставляти поживні речовини усім органам, з іншого боку.

Система здоров'я Ніші певною мірою перекликається зі скипидарними ваннами доктора Залманова, який застосовував їх для лікування різних хвороб наприкінці XIX століття. Дія скипидарних ванн також спрямована на очищення капілярів та відновлення їх еластичності.

Існує багато різноманітних гімнастичних систем: аеробіка, пілатес, калланетік, фітнес, боді-білдінг тощо. Усі ці системи, як і бодіфлекс, направлені на розвиток тіла, запобігають виникненню гіподинамії, хоча й ґрунтуються на різних основах: активного руху чи стаціонарних позах.

Деякі системи оздоровлення спрямовані на духовний розвиток людини (П. Іванов, В. Синельников, Г. Ситін); у деяких головний акцент зроблено на харчування (вегетаріанство, роздільне харчування, М. Друзьяк, Джарвіс, Ліссі Мусса); певні системи спираються на фізичні вправи (Ніші, Чайлдерс); у деяких поєднуються фізичні вправи з духовним світом людини (Норбеков, цигун, йога).

Проте, якою б не була система оздоровлення, їх єднає те, що людина повинна мати позитивне відношення, по-перше, до себе і, по-друге, до навколишнього світу. Тоді ефективність тієї чи іншої системи значно збільшиться.

Кожна людина – це безмежний внутрішній всесвіт, який потребує ретельного вивчення, самопізнання. Чомусь навчитися людина може тільки сама; рідні, друзі, вчителі, ті, хто знаходиться поруч, можуть лише підказати, порадити, надати певну інформацію. Вчиться й розвивається людина тільки самотужки. Легко й просто давати поради комусь. Значно складніше позбутися шкідливих звичок, змінити себе, бо людина завжди знайде виправдання своїм діям. Наприклад, кожна людина знає про шкідливі наслідки від алкоголізму та куріння, проте

молодь не замислюється над тим, що це вплине на здоров'я майбутніх поколінь. За статистичними даними 29 % молоді України є активними курцями; 85 % вживають алкоголь. На жаль курці навіть не замислюються над тим, що вони отруюють не лише себе, а тих, хто знаходиться поруч з ними. Внаслідок різних причин, серед яких є тютюнопаління та вживання алкоголю, 70 % вагітних мають різні патології. Жодна з розглянутих систем оздоровлення не підтримує тютюнопаління.

Життя складається з ланцюга подій, ситуацій, іноді дуже складних. До екстремальних ситуацій можна віднести й хворобу. Проте людина має взяти на себе відповідальність за своє життя. І, якщо вона хоче бути здоровою та щасливою, треба прикласти певних зусиль.

У сучасному житті існує велика низка різних систем та методів оздоровлення і підтримки належного стану організму. Вони вбирають в себе фізичні вправи, режим дня, певні дієти. Здоров'я – найбільша цінність людини, запорука щасливого та радісного життя, а тому його слід берегти змолоду. Краще не допустити хворобу, ніж її лікувати. До того ж, здорова людина адекватно сприймає навколишнє середовище, а відтак її життєдіяльність більш безпечна, ніж у хворої людини.

Ми не ставимо за мету детально розбирати кожен з цих методів чи систем. Врешті решт, кожна людина має повне право сама обирати спосіб життя. Не можна зробити людину щасливою чи здоровою проти її волі. Проте кожна людина повинна знати, з чого й що їй обирати. А для цього вона має отримати відповідну інформацію, бо здоров'я нації залежить від здоров'я кожної людини. Разом з тим не більше 5 % студентів знайомі лише з деякими з цих систем оздоровлення. Тому вважаємо, що ознайомлення з цими системами оздоровлення доцільно включити до програми з дисципліни «Безпека життєдіяльності».

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності / Є. П. Желібо, Н. М. Заверуха, В. В. Зацарний, Київ «Каравела», 2005, 344 с.

## **ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ**

***Л.М. ТУШИНСЬКА, В.М. БОНДАРЕНКО***

*Національний університет державної податкової служби України,  
Ірпінь, Україна*

Останніми роками рівень здоров'я населення України значно погіршився, тому особливої актуальності набуває вивчення шляхів подолання цієї проблеми. Одним з таких шляхів може бути виховання здорової особистості. Складові здорової особистості: характер харчування, розпорядок дня, якісний бік самонавантаження з метою запам'ятовування найбільше інформації, риси характеру та темпераментність як визначник підлягання під вплив шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія) – створюють певний бар'єр для правильного способу життя – життєдіяльності людини з урахуванням