

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ПІДСИСТЕМА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Відомо, що основними факторами, які визначають здоров'я, є спосіб життя, систематична рухова активність, котрі ведуть до підвищення працездатності, зниження ризику захворіти в майбутньому.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) — це реалізація комплексу єдиної науково-обґрунтованої медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних міроприємств. Важливим фактором в його формуванні є комплексне використання оздоровчо-фізкультурних засобів.

Людина живе цілеспрямовано під час рухової активності, а рухова активність — це різноманітні фізичні вправи. Ми ставимо питання про використання фізичних вправ для забезпечення здоров'я здорових людей та в розробці системи здорового способу життя.

Що таке здоров'я здорової людини? В здоров'ї можна виділити два аспекти: медико-біологічний і соціально-гуманітарний. Здоров'я ми розглядаємо як нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольнити основні життєві потреби (харчування, здатність до фізичних навантажень, авторегуляція своїх функцій, фізична здатність до праці, нормальне адаптування до постійного змінного зовнішнього середовища тощо). Здоров'я і є соціальна можливість, яка опирається на психофізіологічний стимул для впровадження особистих установлень.

В сучасний період розвитку суспільства, ми отримуємо знання з питань: що таке хвора людина, що таке “практично здорова людина”. А що таке здоров'я і здорова людина?

Цей невеликий вступ потрібен для того, щоб показати, що нам потрібна така система охорони здоров'я, яка б головним розділом своєї діяльності вважала боротьбу за здоров'я здорової людини. Тільки таким шляхом ми зможемо зрушити з мертвої точки наше відношення до здорової високопрацездатної людини, людини майбутнього, яка буде будувати високорозвинену українську державу.

Одним із аспектів нової системи охорони здоров'я людини має бути зв'язок медицини з цілим рядом правових, економічних, екологічних, санітарно-епідеміологічних, рекреаційних, фізкультурно-спортивних і інших впливів. А це в свою чергу веде до повної зміни правових і економічних програм країни в цьому напрямку.

Ми навчені мало турбуватися про своє здоров'я. Однак зараз відомо багато засобів, що дають змогу без лікаря зберегти здоров'я і бадьорість аж до глибокої старості. Це фізичні вправи. Щоб зміцнити серцево-судинну систему, одна надають перевагу бігу, інші плаванню, лижам чи прогулянці на велосипеді.

Природні засоби мають велику оздоровчу ефективність, приносять справжню радість, причому потреба в них і задоволення, яке вони дають, тим більші, чим триваліше їх застосовують.

Якщо вранці в автобусі, на вулиці чи на роботі ви бачите в'ялу, дратівливу людину з поганим настроєм, то знайте, що вона страждає від хронічного фізичного недовантаження, що знижує життєвий тонус і одночасно підвищує емоційну збудливість. Тому, якщо людина вранці прокидається дратівливою і з поганим настроєм, негайно треба збільшити фізичне навантаження на організм, причому особливу увагу слід приділяти заняттям у ранкові години.

Ранкова гімнастика — це традиційний оздоровчий засіб. За їх допомогою розв'язують цілий комплекс завдань: від швидкої активізації всіх систем організму після нічного сну до розвитку окремих фізичних якостей і корекції деяких дефектів. Роль фізичної активності не закінчується впливом на фізичне удосконалення. Фізична активність належить до фізіологічно важливих елементів нормальної життєдіяльності, вона впливає на кістково-суглобовий апарат, кровообіг, дихання, обмін речовин, ендокринну рівновагу, на діяльність нервової та інших систем організму. Тому адекватний рівень рухової активності гармонійно формує організм анатомічно і функціонально, переважно визначає стійкість людини до несприятливих умов навколишнього середовища, до хвороботворних факторів.

Обмеження рухової активності сприяє зниженню функціональних можливостей м'язової системи. Унаслідок обмеження м'язової активності виникає детренованість серцево-судинної системи, збільшується частота серцевих скорочень у спокої. Порушується також регуляція артеріального тиску (він підвищується).

Недостатня рухливість студентів і тривале перебування в одному положенні за столом чи партою можуть спричинити порушення постави, виникнення сутулості, деформації хребта.

Зниження рухової активності у середньому і старшому віці може прискорити старіння організму. Унаслідок сидячого способу життя передчасно виникає слабкість та млявість м'язів, порушується загальний мозковий кровообіг. Хворим, які тривалий час перебувають на ліжковому режимі, призначають комплекс лікувальної гімнастики.

Ходити щоденно довго і в належному напрямі — це перший, хоч і незначний, але обов'язковий крок до здорового способу життя.

Ще стародавні мислителі Платон і Арістотель звернули увагу на те, що при ходьбі краще думається, що найяскравіші думки звичайно приходять до людини під час прогулянок. Цілеспрямовані прогулянки дуже корисні для здоров'я, особливо для тих, у кого робота пов'язана із сидінням.

Слід підкреслити, що при використанні фізичних вправ необхідно врахувати стан здоров'я, фізичні та психічні можливості, фізичний розвиток та вік людини, рівень тренуваності серцево-судинної системи.

Фізичні вправи слід розглядати як важливий фактор збереження високої і продуктивної не тільки фізичної, але і психічної активності людини на довгі роки. Люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5% менше, ніж ті, хто ними нехтує (М.К. Фуркало, А.П. Дорогий, 1986).

Фізичне тренування організму людини повинно регулярно здійснюватись на всіх етапах її розвитку, що забезпечить тривалу молодість і старість без хвороб, життя з трудовим піднесенням та натхненням.

Висновок. Для збільшення фізичної активності протягом дня потрібне виконання фізичних вправ — шлях до здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанесенко Г.Л. Здоровий спосіб життя // Актуальні проблеми здорового способу життя: Тези доповідей I Української науково-практичної конференції. — Київ, 1992. — С. 3–7.
2. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
3. Колбанов В.В. Двигательная активность, образ жизни и здоровья учащихся, студентов, педагогов и физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи. — Гродно, 2001. — 289 с.
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. — Київ: Здоров'я, 1996. — 253 с.
5. Свирида С. Навчасмо дітей ЗСЖ // Учитель. — 2000. — № 46. — С. 27–31.
6. Сологуб А. Здоровий спосіб життя / Рідна школа. — № 12. — 1995. — 127 с.

Мирон ВАЧЕВСЬКИЙ

СУЧАСНА ЕКОНОМІЧНА ОСВІТА У ПІДГОТОВЦІ МАРКЕТОЛОГІВ

У статті висвітлено аспекти економічної освіти молоді. Доведено, що навчання вимагає модернізації системи освіти, вивчення основ економіки, менеджменту, інформації, інтелектуальної власності, дисциплін, які мають відношення до формування професійної компетенції майбутніх маркетологів.

Аналіз останніх досліджень засвідчує, що, незважаючи на посилену увагу вчених до проблем організації економічної освіти, підготовки майбутніх вчителів до педагогічної діяльності, деякі важливі аспекти готовності до формування у майбутніх маркетологів професійних компетенцій в умовах ринкової економіки залишаються недостатньо або зовсім не дослідженими. До них належить проблема економічної освіти учнів загальноосвітніх шкіл та студентів ВНЗ. А формування у майбутніх маркетологів професійних компетенцій не має систематизованого характеру, вирішуючи лише окремі локальні питання. Запровадження