

***Шурхал Людмила Олександрівна***

*Національний університет «Одеська юридична академія»,*

*старший викладач кафедри фізичного виховання*

***Суліма Ірина Леонідівна***

*Національний університет «Одеська юридична академія»,*

*старший викладач кафедри фізичного виховання*

## **ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ**

Проблеми збереження й зміцнення здоров'я людей є досить актуальними. В наш час, час науково-технічної революції значно змінилися умови праці: механізуються способи пересування, скорочуються фізичні навантаження, однієї з головних стає розумова діяльність. Поняття здорового способу життя містить у собі раціонально організовану фізіологічно оптимальну працю, морально-гігієнічне виховання, виконання правил і вимог психогігієни, раціонального харчування й особистої гігієни, активний руховий режим і систематичні заняття фізичною культурою, ефективне загартовування, продуману організацію дозвілля, відмову від шкідливих звичок [1, с.25].

Здоровий спосіб життя - це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження й поліпшення здоров'я населення. Тому формування цього стилю - найважливіша соціальна технологія державного значення й масштабу. Всю свою діяльність по формуванню здорового способу життя педагог повинен проводити з обліком вікових і індивідуальних морфофізіологічних і психологічних особливостей.

У програмі, спрямованій на формування здорового способу життя, входять наступні напрямки роботи: раціональний режим праці (навчання) і відпочинку, заснований на індивідуальних біоритмологічних особливостях; оптимальна й систематична фізична активність; ефективне, науково обгрунтоване загартовування; нормальне харчування відповідно до концепції

адекватного харчування; комплекс психогігієнічних і психопрофілактичних впливів; облік і корекція впливу на здоров'я навколишнього середовища; аргументована й діюча пропаганда шкідливих для здоров'я факторів (алкоголізму, паління, наркоманії й токсикоманії); формування правильних подань про статеве дозрівання, знань і мер профілактики СНІДу; навчання заходам щодо попередження вуличного й побутового травматизму й правилам особистої гігієни.

Якщо запитати про те, що найважливіше в збереженні й зміцненні здоров'я людини, то багато хто відповість однозначно - виконання раціонального режиму дня. Однак не всі можуть відповісти на запитання: Чому так важливо дотримувати режиму? Наукове обґрунтування ролі режиму як провідного фактору в зміцненні здоров'я отримано лише в останні роки й зв'язано в основному з успіхами розвитку двох наук - біоритмології й нейрофізіології.

Саме циклічність процесів життєдіяльності й обумовлює необхідність виконання режиму, що представляє собою раціональний розпорядок дня, оптимальну взаємодію й певну послідовність періодів підйому і сну. Наукові праці по біоритмології з'явилися лише на початку XIX в. В 1801 р. німецький лікар Аутенрит протягом декількох днів спостерігав за частотою скорочень серця та виявив закономірні зміни в динаміці доби.

В останні роки біоритмологія одержала бурхливий розвиток, у результаті чого встановлене наступне кардинальне положення: практично всі відомі до теперішнього часу процеси, що протікають в організмі людини, мають певну ритмічність, що виступає як універсальна життєва закономірність із найширшим діапазоном проявів - від діяльності окремих кліток до форм інтелектуальної активності людини.

Наукові дослідження показали, що такі фізіологічні функції, як температура тіла, артеріальний тиск, частота пульсу й інші параметри, істотно

розрізняються по своїй добовій динаміці в осіб різних біоритмологічних типів: «жайворонки» - уже з раннього ранку характеризуються високим рівнем основних функцій, вони вже настроєні на роботу, у той же час у «сов» спостерігається низький рівень цих показників, що проявляється в загальмованості, неважливому настрої, зниженні працездатності.

У зв'язку із цим на перший план повинна виступати раціональна організація режиму дня з урахуванням цих особливостей. Як приклад розглянемо питання про взаємозалежність режиму харчування й добових біоритмів. Відомо, що потреба в їжі має ритмічний характер і залежить від багатьох факторів. При цьому в режимі харчування варто враховувати циклічні зміни потреб у живильних речовинах. Важливо не тільки те, що і як людина їсть, але й коли приймається їжа. Який повинна бути раціональна організація харчування з урахуванням індивідуальних особливостей біоритмів? Якщо для «жайворонків» підходить відомий афоризм: «сніданок з'їж сам, обід розділи з товаришем, а вечерю віддай ворогу», то для аритмиків і особливо для «сов» він не годиться. Останнім потрібен не щільний сніданок, а гарна вечеря, тому що саме в цей час у них більше витрачається енергії.

Особливу значимість для раціональної організації режиму дня мають добові коливання працездатності. Зрозуміло, що умови трудової й навчальної діяльності для жайворонків краще зробити більше напруженими в першій половині дня, тоді як для сов у другий. Це положення рівною мірою ставиться й до організації режиму навчальних навантажень для дітей, включаючи старших дошкільників.

Що ж стосується ролі рухів для фізичного й психічного розвитку дитини, то про це говориться майже у всіх книгах про виховання дітей. Дійсно, неможливо представити здорову дитину нерухомою, хоча, на жаль, малорухомих дітей можна все частіше й частіше зустріти серед вихованців дитячих садів, не говорячи про школярів. Не випадково в останні роки однієї з

головних тем більшості популярних книг і статей медико-біологічного характеру стало обговорення впливу на стан здоров'я фізичного навантаження, що різко знизилося у двадцятому сторіччі. Із цього приводу в медичній літературі використовується узагальнений термін – гіпокінезія. Гіпокінезія – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами [2, с.13].

Про те, що рух впливає на всі без винятку психічні функції, відомо давно. У дослідженнях видатних вітчизняних і закордонних психологів Л. С. Виготського (1956), А. В. Запорожця (1967), В.І.Лубовського (1989), О.П.Саннікова (2003), Ж. Піаже (1956), Дж. Брунера (1981) та інших показана наявність прямого кореляційного зв'язку між характером рухової активності й проявами сприйняття, пам'яті, мислення й емоції у дітей різного віку. Загальний механізм цих взаємин можна представити в такий спосіб. Кожний руховий акт здійснюється в просторі й часі, тому що коли активно пересувається дитина-дошкільник, він одержує можливість придбати в одиницю часу більший обсяг інформації, що й сприяє прискореному формуванню його психіки. Наприклад, установлена взаємозалежність рухової активності й розвитку мови. Рухи дітей, зокрема вправи для пальців рук, є потужним стимулюючим фактором не тільки для своєчасного виникнення мови, але й подальшої її вдосконалювання в дошкільному віці. Рухова активність збільшує словникову розмаїтість дитячої мови, сприяє більше осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що поліпшує психічний розвиток дитини.

Отже, спосіб життя посідає провідне місце в детермінації здоров'я і, змінюючи його, людина сама може впливати на своє здоров'я.

### *Список використаної літератури:*

- 1.Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию.- К.: Здоровье. 1991.  
– 245 с.
- 2.Круцевич Т.Ю.Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2.Методика  
фізичного виховання різних груп населення / За ред.Т.Ю.Круцевич. К.:  
Олімпійська література, - 2008.- 353 с.