

газу (вміст якого в атмосфері оцінюється у $2,3 \cdot 10^{12}$ т), яка відбувається трьома шляхами, перші з яких є суто екологічні, а третій – належать до природокористування. Перший – це його поглинання в процесі фотосинтезу (біля 60 млрд. т Карбону в рік), утворення органічних сполук і в кінцевому результаті або повернення у вигляді CO_2 у процесі дихання (48 млрд. т), або збереженні у земній корі у вигляді гумусу (біля 10 млрд. т Карбону в рік) [4]. Гумус після повної мінералізації перетворюється на вуглекислий газ, торф, кам'яне вугілля, осадові породи тощо. Другий – це утворення у водоймах карбонатної системи, де вуглекислий газ переходить у гідрокарбонат- і карбонат-іони, які, в свою чергу, взаємодіючи з йонами Кальцію або Магнію, осаджуються у вигляді карбонатів і утворюють поклади вапняків. Третій шлях колообігу здійснюється під впливом діяльності людини – це масове вилучення й спалювання органічних сполук у вигляді сировини для промисловості та транспорту. Це, в свою чергу, призводить до збільшення CO_2 (на 4 млрд. т на рік) в атмосфері й зміщення рівноважних процесів у біосфері.

Після вивчення колообігів можна зробити **висновок**, що внаслідок порушення рівноваги біогенні елементи, по-перше, накопичуються у ґрунтах; по-друге,

видаляються з них; по-третє, у харчових ланцюгах з'являються нові нехарактерні для них елементи. У першому випадку відбувається утворення карбоновмісних покладів (торф, вугілля, нафта). У другому – вимивання елементів призводить до збіднення ґрунтів. У третьому – змінюється елементний склад живої речовини [4].

Дослідженням з'ясовано, що поняття «екологія» та екологічні поняття у курсі хімії старшої школи (академічний рівень) розкриті недостатньо. Екологічна складова включає більшою мірою дані про природокористування та охорону природи, а не про колообіги елементів, речовин і енергії, та зміни у природі й окремому організмі, що викликає порушення цих колообігів.

Література

1. Вернадский В.И. Биосфера и ноосфера / В.И. Вернадский. – М. : Айрис-пресс, 2004. – 578 с. – (Библиотека истории и культуры.)
2. Вернадский В.И. Очерки геохимии / В.И. Вернадский. – 7-е (4-е русское) издание. – М. : Наука, 1983. – 422 с.
3. Вороненко Т. Наука екологія та екологізація шкільної хімічної науки / Тетяна Вороненко // Біологія і хімія в сучасній школі. – 2012. – № 2. – С. 34–37.
4. Зубилин И.Г. Научные основы охраны природы и рациональное природопользование / И.Г. Зубилин, Ю.В. Холин, В.К. Юшко. – Харьков : Фолио, 1999. – 169 с.
5. Назаренко В.М. Экологическая компонента в школьном курсе химии / В.М. Назаренко // Химия: Первое сентября. – 2006. – № 3. – Режим доступа : <http://him.1september.ru/articlef.php?ID=200602302>
6. Новоженов В.А. Введение в неорганическую химию: учебное пособие. / В.А. Новоженов. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2001. – 650 с.

УДК 378.22:613.86-057.875



Наталія Власенко, Володимир Філенко

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВНЗ

Наталія Власенко, Володимир Філенко. Здоровый образ жизни как фактор укрепления здоровья студентов в условиях профильной подготовки в вузе.

Natalia Vlasenko, Vladimir Filenko. Healthy way of life as a factor of strengthening of students health in the conditions of type preparation in the institute of higher.

А Автори досліджують складові здорового способу життя студентів і його змістові характеристики як фактори впливу на стан здоров'я в умовах профільної підготовки у ВНЗ. У процесі дослідження визначили значущість здорового способу життя у зміцненні здоров'я студентів.

А Авторы исследуют составляющие здорового образа жизни студентов и его содержательные характеристики как факторы влияния на состояние здоровья в условиях профильной подготовки в вузе. В процессе исследования определили значимость здорового образа жизни в укреплении здоровья студентов.

С The authors of the article probe the constituents of healthy way of life of students and his rich in content descriptions as factors of influence on the state of health in the conditions of type preparation in the institute of higher. In the process of research defined meaningfulness of healthy way of life in strengthening of health of students.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, змістові характеристики, здоров'я, професійна освіта, студенти.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, содержательные характеристики, здоровье, профессиональное образование, студенты.

Key words: healthy way of life, rich in content descriptions, health, trade education, students.

Постановка проблеми та її зв'язки з важливими науковими чи практичними завданнями. Виразом саморегуляції особистості у життєдіяльності є її стиль життя. Це поведінкова система, що характеризується певною постійністю складових її компонентів і включає прийоми поведінки, що забезпечують досягнення студентом намічених цілей із найменшими фізичними, психічними та енергетичними витратами. Стаючи звичкою, стиль життя набуває деякої свободи від сфери свідомого контролю. Але для сфери самоврядування особистості можуть бути характерні й цілеспрямовані вольові акти самовпливу. Цей рі-

вень саморегуляції стане можливим при розвиненості ієрархії мотивів особистості, наявності мотивацій високого рівня, пов'язаного із загальною спрямованістю інтересів і ціннісних орієнтації, узагальнених соціальних установок [5, с. 26].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить про її невпорядкованість і хаотичну організацію. Це відбивається в таких найважливіших компонентах, як невчасна їжа, систематичне недосипання, недостатнє перебування на свіжому повітрі, рухова активність, відсутність гартуючих процедур,

виконання самостійної навчальної роботи в час, призначений для сну, куріння тощо. Вплив окремих компонентів способу життя студентів, якщо їх прийняти за 100%, сучасних підлітків у процентному відношенні показує переважає одних, та нівелювання – інших. Так, на режим сну доводиться 24–30%, на режим харчування – 10–16%, на режим рухової активності – 15–30%. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності найяскравіше виявляються до часу його закінчення (збільшується число захворювань). А оскільки ці процеси спостерігаються протягом 5–6 років навчання, то вони мають істотний вплив на стан здоров'я студентів. Так, за даними обстеження 3500 студентів педагогічного університету зафіксовано погіршення стану їхнього здоров'я за час навчання. Якщо прийняти рівень здоров'я студентів I курсу за 100%, то на II – знижується в середньому до 91,9%, на III – до 83,1, на IV – до 75,8 [1, с. 12–17].

Ці факти дозволяють зробити висновок, що практичні заняття з фізичного виховання у ВНЗ не гарантують автоматичного збереження та зміцнення здоров'я студентів. Його забезпечують й інші складові способу життя, серед яких важливе місце належить регулярним заняттям фізичними вправами, спортом та оздоровчими програмами, зокрема.

Найширшого поширення на даний час набув функціональний підхід, особливість якого полягає в здатності індивіда здійснювати властиві йому біологічні та соціальні функції, зокрема, виконувати суспільно корисну працю, виробничу діяльність. Їхня втрата є найпоширенішою і значущою для людини, сім'ї, суспільства соціальним наслідком хвороб людини.

У зв'язку з функціональним підходом до здоров'я виникло поняття «практично здорова людина», оскільки можливі патологічні зміни, що істотно не позначаються на самопочутті та працездатності людини. Проте, при цьому найчастіше не враховується, яку ціну організм платить за збереження працездатності [2, с. 21–26].

Походження хвороби має два джерела: стан людського організму, тобто внутрішні і зовнішні чинники, що на нього впливають. Отже, для попередження хвороб – підвищення життєстійкості організму є два способи: або видалення зовнішніх причин, або оздоровлення, зміцнення організму для того, щоб він був у змозі нейтралізувати ці зовнішні причини. Перший спосіб мало надійний, оскільки людині, що живе у суспільстві, практично неможливо усунути всі зовнішні чинники хвороби. Другий спосіб результативніший. Він полягає в тому, щоб у міру можливості уникати приводів, що провокують хвороби, і в той же час загартувати свій організм, привчати його пристосовуватися до зовнішніх впливів, щоб понизити чутливість до дії несприятливих чинників. Тому здатність до адаптації – один із найважливіших критеріїв здоров'я.

Потреба у здоров'ї носить загальний характер, вона властива як окремим індивідам, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідомо орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури особистості. Гуманістичний напрям охорони й зміц-

нення здоров'я суспільства покладає на особистість відповідальність не лише за свою валеологічну поведінку перед суспільством, колективом, близькими людьми, але й за ставлення до свого власного здоров'я як соціальної цінності [4, с. 34–37].

Актуальність обраної теми полягає в тому, що суспільству важливо мати здорове підростаюче покоління. І завдання фізичної культури – проводити пропаганду здорового способу життя, залучати більшу кількість осіб до систематичних занять фізичною культурою.

Об'єкт нашого дослідження – здоровий спосіб життя підлітків і його змістові характеристики як способи зміцнення здоров'я в умовах професійної підготовки у ВНЗ.

Мета дослідження: визначити значущість здорового способу життя в зміцненні здоров'я людини.

Завданнями дослідження: визначити змістові характеристики здорового способу життя; виявити значення змістових характеристик здорового способу життя у зміцненні та підтримці здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними наших досліджень 3500 респондентів встановлено, що 54,2% вважають, що «здоров'я – найголовніше в житті», 35,7% – «здоров'я – необхідна умова повноцінної життєдіяльності», тобто 89,9% – відносять здоров'я до найважливіших і необхідних цінностей життя, 2,9% – висловлюють думку, що «є й інші цінності, які також важливі для здоров'я» (на думку 2,3%, існують цінності, заради яких можна поступитися здоров'ям, 4,6% «вважають за краще жити, не роздумуючи про здоров'я») [3, с. 12].

Перед нами – суперечність між досягненням матеріального благополуччя та необхідністю бути здоровим, яка виникає на шляху вдосконалення об'єктивних умов життєдіяльності людей. Але не менш важливі власні установки й стереотипи щодо реального ставлення до свого здоров'я як до нескороминущої цінності.

Ставлення до здоров'я зумовлене об'єктивними чинниками, зокрема вихованням і навчанням. Воно виявляється у діях і вчинках, власне думках і думках людей щодо чинників, які впливають на їхнє фізичне та психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення до здоров'я на адекватне (розумне) і неадекватне (безтурботне), ми тим самим умовно виділяємо два діаметрально протилежні типи поведінки людини щодо ставлення до чинників, які сприяють або загрожують здоров'ю людей [5, с. 65].

Критерієм міри адекватності ставлення до здоров'я у поведінці може служити ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя, а також нормативним вимогам медицини, санітарії, гігієни. На думку більшості респондентів, воно виступає як рівень обізнаності й компетентності індивіда. Ставлення до здоров'я включає самооцінку людиною свого фізичного і психічного стану, яка є свого роду індикатором і регулятором її поведінки. Самооцінка фізичного і психічного стану виступає як реальний показник здоров'я людей.

Кожна людина хоче бути здоровою. Проте, навіть у ситуації хвороби люди нерідко поводяться неадекватно своєму стану, не говорячи вже про те, що у разі відсутності хвороби, вони далеко не завжди дотри-

муються санітарно-гігієнічних вимог. Отже, причина невідповідності між потребою у здоров'ї та її дійсною повсякденною реалізацією людиною полягає в тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось безумовне дане, як сам собою зрозумілий факт, потреба в якому, хоча й усвідомлюється, але подібно до кисню, відчувається лише у ситуації його дефіциту. Таким чином, чим адекватніше ставлення людини до здоров'я, тим інтенсивніше турбота про нього [5, с. 97].

У повсякденному житті турбота про здоров'я асоціюється, перш за все, з медициною, лікувальними установами та лікарською допомогою.

Чим пояснити низьку потребу звернення до лікаря у разі хвороби людей, що мають погану самооцінку здоров'я? Перш за все, неорганізованістю їхньої життєдіяльності. Побічно це підтверджується тим, що серед таких осіб переважають ті, хто не робить ранкову гімнастику, не здійснює вечірніх прогулянок, не залучений до занять спортом, не дотримується режиму харчування.

Відмінності, зумовлені самооцінкою здоров'я, спостерігаються і в способі життя наших респондентів – студентів педагогічного університету!

Однією з головних причин цих відмінностей є чинники мотиваційного порядку, зокрема усвідомлення студентом міри своєї відповідальності за збереження та зміцнення здоров'я. Так, якщо студенти з хорошою самооцінкою здоров'я в 52,5% випадків вважають, що «стан здоров'я людини, перш за все, залежить від нього самого», то студенти із задовільною й поганою самооцінкою – відповідно – 35,5 та 37,3% [3, с. 112].

Відповідно до цього, серед наших респондентів виділяємо два типи орієнтації (відносин) до здоров'я. Перший тип – в охороні здоров'я – зорієнтований, перш за все, на зусилля самого студента, або умовно «на себе». Другий – переважно «зовнішній», коли власним зусиллям відводиться другорядна роль. До першого типу відносяться, в основному, студенти з хорошою самооцінкою здоров'я; вони є переважно інтеріалами, яких характеризує схильність приписувати відповідальність за результат своєї діяльності власним зусиллям і здібностям. До другого – відносяться особи переважно з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я, екстеріали, що приписують відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам. Отже, характер турботи студентів про здоров'я пов'язаний з його особистісними властивостями [3, с. 86–89].

На основі результатів анкетування дійшли висновку, що виховання адекватного ставлення до здоров'я студентів в умовах профільного навчання нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому і припускає відмінності у змісті, засобах і методах цілеспрямованих дій, т. з. змістових характеристик.

Серед чинних змістових характеристик – вплив навколишнього середовища на здоров'я. На сьогодні накопичений вагомий науковий матеріал, що доводить безпосередній вплив цілої низки чинників навколишнього середовища (клімат, погода, екологічна ситуація) на здоров'я людини. З цього приводу, рекомендуємо звернутися до біометрології – науки, що займається вивченням залежності самопочуття

від погоди, і розробили своєрідний «календар» хвороб, характерних для середніх географічних широт північної півкулі, Полтавський регіон. Так, взимку грип і простудні захворювання зустрічаються частіше, ніж влітку, проте, якщо випадає суха зима, хворіють менше; якщо погода з різкими коливаннями температури – то сила її впливу порівнюється з утратою здоров'я, що наноситься епідеміями. На запалення легенів частіше хворіють у січні; пік виразкових кровотеч доводиться на лютий; ревматизм загострюється у квітні. Для зими і літа характерні шкірні захворювання. «Сезонно» працюють й ендокринні залози: взимку основний обмін знижений із ослаблення їхньої діяльності; навесні і восени підвищений, що позначається на нестійкості настрою. Таким чином, пропонуємо до змісту фізкультурно-оздоровчих заходів і режиму харчування включати такі засоби і продукти харчування, які б мали профілактичний і загартовуючий вплив у контексті формування здатності індивіда протистояти цим хворобам [2, с. 23].

На самопочуття впливають і зміни електромагнітного поля. У магнітоактивні дні загострюються серцево-судинні захворювання, посилюються нервові розлади, підвищується дратівливість, спостерігається швидка стомлюваність, погіршується сон. Також доведено, що сплески сонячної активності розігривають зовнішні шари атмосфери Землі, міняють їхню щільність і хімічний склад, могутні потоки заряджених частинок і випромінювань вторгаються в атмосферу. Від цього змінюється і сама погода, і реакція на її зміни у людини. Протистояти негативному впливові цих аномалій допоможуть відповідні фізичні навантаження та здоров'язбережувальні технології.

Екологічна ситуація також впливає на здоров'я студентів. Порушення екологічної рівноваги або так звані екологічні ножиці небезпечні зривом механізму адаптації осіб, зокрема тих (студенти з інших областей України чи зарубіжних країн), які тривалий час проживали в інших кліматичних зонах. Організм відповідає різними розладами на шкідливі дії фізичних випромінювань; професійними захворюваннями на невідповідність до нових професій; нервово-психічною нестійкістю на інформаційні перевантаження і перенаселеність, надмірний шум у містах; алергічними реакціями на зміну хімічного складу навколишнього середовища. Здатність пристосовуватися до негативних дій різна у студентів із різним рівнем здоров'я, фізичною підготовленістю. Адаптаційні особливості останніх залежать від типу їхньої нервової системи. Слабкий тип (меланхолійний) пристосовується важче і часто схильний до серйозних зривів. Сильний, рухливий тип (сангвінік) психологічно легше пристосовується до нових умов. Ураховуючи характерні особливості нервової системи окремих студентів, доцільно розробляти індивідуальні оздоровчі програми, або обирати для систематичних занять той вид спорту, який матиме позитивний вплив на її становлення. Особливо у даному контексті, варто враховувати спадкові характеристики та їхній вплив на здоров'я [2, с. 25].

Таким чином, рівень здоров'я індивіда залежить від генетичного «фону», стадії життєвого циклу, адаптивних здібностей організму, ступеня його активності, а також кумулятивного впливу чинників

зовнішнього (зокрема соціального) середовища.

Організувати освітній процес студентів з урахуванням турботи про здоров'я – означає не примушувати його до занять, а виховувати у нього інтерес до пізнання себе і законів всесвіту. Від педагога – основної фігури педагогічного процесу – найбільшою мірою залежить, який вплив на здоров'я студентів матиме їхнє перебування у ВНЗ, наскільки збережуть здоров'я останніх – упроваджені оздоровчі технології і все навчально-виховне середовище ВНЗ [3, с. 78].

Варто звернути увагу на принцип, яким повинні керуватися викладачі фізичного виховання та адміністрація освітньої установи: «Фізичне виховання без звільнених!» Парадокс: саме ослаблені, хворобливі студенти, які більше за інших потребують відновлення й зміцнення здоров'я, зокрема засобами оздоровчої фізичної культури, від таких занять звільняються, проводячи і ці 80–90 хвилин без активного руху [3, с. 17].

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, констатуємо – рухова активність студентів із першого по випускний курси повинна бути організована при взаємодоповнюючому поєднанні двох напрямів: занять великих форм – заняття з фізичного виховання та роботи спортивних секцій у позанавчальний час; занять малих форм, що донедавна вводилися у структуру навчального дня для підтримки високого рівня працездатності студентів протягом усього часу навчання. За рахунок занять малих форм фізичного виховання можна задовольняти щомісячну потребу в рухах і реалізувати біля 40% добової норми рухової активності. Хоча заняття малих форм відіграють опосеред-

ковану роль у системі фізичного виховання, вони є важливим чинником оптимізації функціонального стану організму студентів, сприяють підтримці високого рівня працездатності, підвищують рівень рухової активності.

Цим повинні займатися держава і суспільство, покращуючи соціальну якість життя і формуючи у студентів самозберігальну поведінку. «Бережи здоров'я змолоду», «Хворобу легко попередити, ніж лікувати»...

Народна мудрість орієнтує суспільну свідомість на турботу про народження та збереження здорового покоління, формування здорового способу життя, валеологічної культури з дитячих років.

Цей аспект діяльності за своєю суттю соціально-педагогічний, тому здійснювати його повинні педагоги як носії культури (у тому числі і культури здоров'я), що забезпечують оптимальні психогігієнічні умови навчання та виховання; батьки, що закладають основи біологічного здоров'я і створюють здоровий спосіб життя дитини в сім'ї, а також фахівці, які покликані вирішувати проблеми збереження соціального здоров'я та забезпечувати профілактику соціальних недуг у процесі профільного навчання у ВНЗ.

Література

1. Ананьев Н.И. Модернизация обучения, здоровье и некоторые вопросы адаптации школьников / Н.И. Ананьев, Е.Г. Блинова // Актуальные проблемы адаптации человека. – Сургут, 2002. – С. 12–17.
2. Аносова М.В. Анализ урока с позиции здоровьесбережения / М.В.Аносова // Педагогика и психология здоровья. – М., 2003. – С. 21–26.
3. Ливанский В.М. Приёмы и формы в учебной деятельности / В.М.Ливанский. – М., 2002. – 144 с.
4. Методические рекомендации: [Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе] / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 88 с.
5. Нилл А. Саммерхилл: Воспитание свободой [пер. с англ. Ю. И. Турчаниновой и Э. И. Русинского]. – М., 2000. – 124 с.

УДК 373.5.091.33:54:613.22



Тетяна Шевчук

ФОРМУВАННЯ ПОНЯТЬ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Татьяна Шевчук. Формирование понятий о здоровом питании у учащихся основной школы.

Tetyana Shevchuk. Forming concepts of healthy eating in secondary school pupils.

А Представлене вирішення проблеми формування здоров'єзберігальної компетентності, що реалізується при викладанні предметів природничого циклу учнів основної школи на прикладі методики формування наукових знань і понять про здорове харчування.

А Представлено решение проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности, которая реализуется при изучении предметов естественного цикла учащихся основной школы на примере методики формирования научных знаний и понятий о здоровом питании.

S This paper presents the problem of forming preserving health competence, which is implemented in teaching courses of natural sciences secondary school pupils an example method of forming scientific knowledge and concepts about healthy eating.

Ключові слова: здорове харчування, харчові добавки, поживні речовини.

Ключевые слова: здоровое питание, пищевые добавки, питательные вещества.

Key words: healthy food, dietary supplements, nutrients.

Постановка проблеми. Завдання сучасної шкільної освіти – формування в учнів цілісного уявлення про науки, які вони вивчають, їхні теоретичні та прикладні аспекти. У Державному стандарті базової і повної середньої освіти [2] визначаються вимоги до освіченості учнів основної і старшої школи, однією з яких є здоров'єзберігальна компетентність – здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність

здоров'єзберігальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

У певній мірі таке завдання виконують предмети «Довкілля» початкової школи, «Природознавство», «Основи здоров'я», біологія, фізична географія, хімія основної школи [1; 3]. Всі природничі предмети в числі інших завдань призвані давати учням уявлення про науково обґрунтовані прави-