

УДК 796. 376

А. Галіздра, доц., Н.Вальчак

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ІНДИВІДУАЛЬНІ СТИЛІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

A. Galizdra, N. Valchak

INDIVIDUAL STYLE HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS

Напружена розумова та творча праця студентів може викликати негативні реакції та стани організму: патології органів дихання та кровообігу, захворювання психосоматичні, нервової та кістково-м'язової системи. Це один із чинників того, що в державі склалася критична ситуація із станом здоров'я населення.

В Указі Президента України 1998 року „Про затвердження Цільової комплексної програми “Фізичне виховання та спорт – здоров'я нації”, відзначено різке підвищення захворюваності на гіпертонію – у 3 рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарду – на 30 %. Проблема полягає в обґрунтуванні та відтворенні так званих індивідуальних стилів, пов'язаних переважно з особистою руховою активністю.

Мета роботи полягає у аналізі існуючих підходів щодо значення індивідуальних стилів для здорового способу життя студентів.

Різноманітні філософи та лікарі стародавності зв'язували сутність здоров'я з поняттям гармонії. Існує три аспекти сутності здоров'я: генетичне, фізичне, психічне. Генетичне здоров'я є єдиною підставою та головною умовою фізичного та психічного здоров'я. Безперечно, що спадкові задатки важливі для здоров'я, але невід'ємним компонентом здоров'я людини є її фізичне вдосконалення, гармонічний розвиток.

Найпоширеніші прояви здорового способу життя у їх індивідуально стильовому різноманітті такі: відсутність стійких шкідливих звичок; виправдані звички, режим та калорійність харчування; доброзичливе та поважне ставлення до людей та природи; дотримання правил гігієни; контроль стану здоров'я; підтримання нормального фізичного та психічного стану; позитивно спрямована життєва філософія; професійно виправданий тижневий режим тощо.

М'язова діяльність є обов'язковою умовою покращення рухових та вегетативних функцій людського організму під час усього життя. Значення м'язової діяльності настільки велике, що її розцінюють як найважливішу ознаку здоров'я. Знижена фізична активність (гіподинамія) – одна з найважливіших причин захворювань, інвалідності та смертності людини.

Всі вище перераховані відхилення здоров'я не обмежують негативні фактори у житті людини та його діє спроможність. Не повинні залишитися без уваги впливи довкілля, родини, суспільства, шкідливих звичок, генотипу, тощо.

Різноманітність форм та засобів індивідуального стилю здорового способу життя повинна гармонійно поєднувати фізичну активність з професійною спрямованістю, раціональне харчування, неконфліктне спілкування у професійному середовищі та поза ним, використання оздоровчих сил природи.

У подальших дослідженнях планується вивчення процесу формування індивідуальних стилів студентів в залежності від їхнього фізичного розвитку, рухової підготовленості та рівня фізичного здоров'я.