

Використання природних сил у процесі валеологічного виховання

П'ясецька Н.А.

Здоровий спосіб життя має широкий позитивний спектр впливу на різні сторони організму й особистості людини. В поведінці це проявляється у великій життєвій енергії, зібраності, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності. Звідси виникає необхідність розгляду валеологічних засобів, що забезпечують формування здорового способу життя на здоров'я людини. До них відносять: природні сили; гігієнічні засоби валеологічної культури; фізичні вправи.

Людина знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем. У цьому проявляється закономірність єдності організму і середовища. Сонячне випромінювання, температура повітря і води, опади, рух та іонізація повітря, атмосферний тиск можуть викликати суттєві біохімічні зміни в організмі, що призводять до певних фізіологічних і психічних реакцій. Отже, необхідно враховувати вплив природних сил як засобу, спрямованого на спосіб життя і здоров'я дітей.

Використання природних сил у процесі валеологічного виховання відбувається у двох напрямках:

1. Природні сили при правильному їх використанні доповнюють і підсилюють ефективність оздоровчих впливів на організм людини, створюють сприятливі умови для зняття нервово-емоційного напруження, забезпечують психофізіологічну регуляцію організму.
2. Природні сили використовуються як відносно самостійні засоби оздоровлення і загартування організму у вигляді спеціальних водних процедур, сонячних, повітряних ванн. Ці процедури, що включаються до режиму трудової і навчальної діяльності, при оптимальному використанні

стають формою активного відпочинку, підвищують відновлюючий ефект, спричиняють позитивні емоції.

Використання природних сил дозволяє реалізувати механізм переносу ефекту загартування в трудовій, навчальній і побутовій діяльності, створює можливості для використання більш високих адаптаційних навантажень, а отже, підвищення працездатності людини.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи валеологічного виховання можлива за умови, що знання валеологічної культури стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З другого боку, очікуваний ефект можливий тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм як валеологічного засобу, що забезпечує формування здорового способу життя. Як би добре не був організований педагогічний процес, він ніколи не дасть бажаного результату при порушенні, наприклад, організації харчування і сну, організації праці і відпочинку. Гігієнічна спрямованість засобів валеологічної культури складає широку групу, умовно поділену на дві підгрупи. До першої підгрупи входять засоби, які забезпечують життєдіяльність дитини поза навчально-виховним процесом: норми особистої гігієни, праці, самопідготовки, побуту, відпочинку, харчування, тобто умови для повноцінного способу життя і здоров'я людини. Другу підгрупу утворюють засоби, що включені до освітньо-виховного процесу, оптимізація навчальних навантажень і відпочинку, створення зовнішніх умов для занять (чисте повітря, достатність освітлення, справність інвентару, зручність одягу і т.д.). Максимальний оздоровчий ефект можна отримати тільки при комплексному використанні цих засобів.

Одним із засобів здорового способу життя дитини є систематизація фізичних вправ, що відповідають статі, віку і стану здоров'я. Різні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами, об'єднуються терміном "рухова активність", який позначає активне ставлення, розуміння й участь особистості в системі

фізичної культури. Ця активна, систематична діяльність індивіда з використання фізичних вправ є частиною здорового дозвілля, розширенням власного рухового і функціонального потенціалу, адаптивних можливостей, самовираженням і самореалізацією в руховій активності (змагання та ін.).

Одним із основних джерел захворювань серцево-судинної системи є гіпокінезія – зниження рухової активності людини. Зрозуміло, що руховий спокій стосується не серця, а понад 600 м'язів. Серце, позбавлене необхідного м'язового навантаження, потрапляє в несприятливі умови, швидко зношується, не справляється з важливою функцією – управлінням кровообігом.

Соціальна основа використання валеологічних засобів, що забезпечують формування здорового способу життя, залежить від ряду факторів: установок на формування валеологічної культури; навчаючих дій, підвищених вимог до здоров'я людини як соціальної цінності; підвищення загального рівня культури людини та ін.

До змістових внутрішніх і зовнішніх факторів, що визначають здоров'я людини, слід віднести режим праці та відпочинку, режим дня, сну і харчування, рухову активність (організовані і самостійні заняття фізичними вправами - цілюща сила рухів), особисту гігієну і загартування, відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнопаління), психофізичну регуляцію організму, культуру міжособистісного спілкування, культуру сексуальної поведінки, традиційну і нетрадиційну медицину, валеологічне самовиховання і самовдосконалення.

Режим праці і відпочинку як компонент здорового способу життя визначається закономірностями біологічних процесів в організмі. Всі явища у Всесвіті відбуваються ритмічно, впливаючи на життя тваринного і рослинного світу. Відомі добові і сезонні коливання освітлення, температури, вологості повітря, атмосферного тиску, з ними народжується і існує все живе.

У процесі багатоміліардної еволюції живі організми виробили найтонші механізми ендогенних (внутрішніх) і екзогенних (зовнішніх) ритмів, за допомогою яких вони пристосовуються до змін зовнішнього середовища діяльності, своїх систем, органів клітин і внутрішніх структур. Це, наприклад, ритм бадьорості і сну, ритм дихання і серцевих скорочень. Температура тіла людини до вечора підвищується, а вранці знижується; сила м'язів збільшується вдень, а вранці і ввечері зменшується. Ритмічне, правильно організоване чергування праці і відпочинку, що забезпечує відновлення сил людського організму, можна назвати альфою і омегою здорового способу життя.

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя. Кожна людина може і повинна знати принцип раціонального харчування, нормальну масу свого тіла, вміти підтримувати її. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших факторів. Його призначення в організмі досить просте: постачати клітини енергетичним і будівельним матеріалом, щоб він міг виконувати свої програми діяльності. У шлунково-кишкового тракту два головних вороги: занадто оброблена їжа і “система напруження”. М'яка, подрібнена їжа детренує м'язи кишкової стінки і гальмує виділення ферментів. Довготривале психічне напруження з неприємними емоціями здатне порушити нервеве регулювання шлунка і товстого кишечника.

Одним із обов'язкових компонентів здорового способу життя є систематичне використання фізичних навантажень, що відповідають віку, стану здоров'я. Важливо усвідомити два типи процесів, що протікають у клітинах, і, відповідно, в організмі, який складається із багатьох клітин. Перший – тренування (рухова активність) - є сильним зовнішнім подразником, що примушує функціонувати всі молекули “робочих” елементів з напруженням, від них йде максимальний “запит на синтез” білка.

В результаті рухової активності процес синтезу випереджує процес розпаду і маса білка зростає, підвищується потужність рухової функції.

Другий процес – детренованість – послаблює функції організму, зменшує “запит на синтез” білка, процес розпаду випереджає процес синтезу, сумарна маса білка зменшується (атрофія). Детренованість визначає розвиток багатьох хвороб: органи не в змозі впоратися з віковим навантаженням. Людина починає більше займатися мислительною діяльністю, це призводить до втрати рухової активності.

Знання правил і вимог особистості гігієни і загартування обов’язкове для кожної культурної людини. Гігієна тіла вимагає особливого догляду за станом шкіряного покриву, що виконує ряд функцій: захисту внутрішнього середовища організму, виведення з організму продуктів обміну речовин, бактерицидну, терморегулюючу та ін. У повному обсязі ці функції виконуються тільки за наявності здорової, чистої, міцної шкіри. Догляд за порожниною рота і зубами, гігієна взуття - додаткові гігієнічні вимоги до способу життя і здоров’я.

Людство, кожен індивід зокрема, прагне не тільки до якомога більшої тривалості життя, але й до більш багатого, більш якісного змісту. Здоров’я людини визначається взаємодією біологічних і соціальних факторів. Таким чином, на кожному проміжку часу рівень здоров’я індивіда залежить від генетичного “фонду”, стадій життєвого циклу, адаптивної здатності організму і ступеня його активності, а також кумулятивного впливу факторів зовнішнього середовища.

Література:

1. 1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л., 1997. – 125с.
2. Ващенко О. Историчний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя // Початкова школа. – 2003. – № 5. – С.44-47.