

**I.Х.Бейзим, І.І.Задорожний, О.Л.Мірус, к.х.н., доцент (Львівський державний
університет безпеки життедіяльності)**

Формування здорового способу життя майбутніх рятувальників як актуальна проблема сучасності

Проаналізовано основні проблеми збереження здоров'я сучасної молоді та напрямки формування здорового способу життя курсантів та студентів Львівського державного університету безпеки життедіяльності.

Чи не найосновнішим, що турбує кожну людину, є її здоров'я. Тільки здорована людина в повній мірі може радіти життю, створювати духовні і матеріальні цінності, розробляти нові ідеї і творчо втілювати їх в життя.

Наприкінці ХХ століття в економічно розвинених країнах світу набула поширення епідемія неінфекційних захворювань(зокрема, серцево-судинних) людини, які за медико-демографічною статистикою стали головними причинами інвалідності та смертності. Це пов'язано із суттевими змінами побутових, соціально-культурних та виробничих умов життя населення, передусім значним зниженням його фізичної активності внаслідок детренованості. В результаті детренованості знижуються функції і резерви всіх органів організму людини. Виникає не тільки послаблення і атрофія м'язів, але й функціональна неповноцінність серця з вираженими атерослеротичними змінами коронарних судин.

З набуттям незалежності в Україні розпочався процес різкого скорочення чисельності населення, який з кожним роком посилюється. З 52 мільйонів у 1991 році до 2009 року населення України зменшилось до 46 мільйонів осіб. За прогнозами ООН населення в нашій країні до 2050 року зменшиться вдвічі. Тому Україна цією всесвітньою організацією віднесена до вимираючих країн.

З кожним роком зростає не лише смертність, але і кількість невротичних розладів, психічних захворювань людей внаслідок високих темпів технічного прогресу, стрімкого зростання обсягу інформації та швидкістю її обробки. Організм людини, а особливо молодої, не пристосований природно реагувати на такі зміни технологічного середовища і на тлі недостатньої рухової активності все це призводить до серйозного перенавантаження психіки людини, зниження її життєвого тонусу.

Мадридська конференція міністрів охорони здоров'я Європейських країн ще в 1981 році визнала пріоритетним освітнім напрямом збереження і зміцнення здоров'я населення. Підкреслено, що отримання знань з питань охорони здоров'я, здорового способу життя, безпеки життедіяльності і охорони праці є важливе для всіх груп населення, але найважливішим воно є для молоді, оскільки саме від неї залежить майбутнє кожної країни. Цим пояснюється пріоритетність, яку Рада Європи визнає за розвитком спеціальних освітніх дисциплін, які формують у школярів, курсантів і студентів свідому мотивацію здорового способу життя.

З огляду на те фізична культура, як одна з складових здорового способу життя, має зайняти одне з провідних місць в житті курсантів і студентів, допомагати їм позбутися негативних проявів гіпокінезії, навчати їх керувати своїми емоціями.

Безумовно, що одне з провідних місць в їх фізичному розвитку повинні займати фізичні тренування. Дослідження показують, що під їх впливом суттєво покращуються функції основних органів і систем організму людини. Аеробна здатність організму, в тому числі витримування фізичних навантажень, залежить від стану систем транспортування кисню. Вона визначається частотою серцевих скорочень, серцевим викидом, здатністю раціонального перерозподілу регіонарного кровообігу при фізичних навантаженнях і кількістю відновленого

гемоглобіну в крові, який повертається в легені. Фізичні тренування збільшують функціональну здатність кожної з цих ланок.

В результаті фізичних тренувань максимальне споживання кисню зростає на 16-33%. Добре тренованна людина протягом 8 годин може витримувати навантаження в межах 50%, а нетренованна – лише 25% максимальної аеробної здатності. Потрібно особливо наголосити на необхідності регулярних тренувань, оскільки детренованість виникає вже через 2 тижні після припинення занять. Порівняльні дослідження ефекту тренувань у різному віці (16-18, 20-40 і 50-60 років) показали, що в результаті 4-тижневих занять у всіх вікових групах значно покращились показники гемодинаміки і фізичної працездатності. Динамічна м'язова робота не тільки не призводить до підвищеного зношування організму, а навпаки, є важливим фактором збільшення фізичних можливостей і продовження життя людини.

Тривалу гіподинамію можна розглядати як один із шляхів завчасного старіння. Довготривале перебування здорової людини у ліжку призводить до зниження максимального споживання кисню від 33 до 17%, 6-тижневий ліжковий режим удвоє зменшує здатність здорової людини витримувати фізичні навантаження. Крім того, розвивається атрофія м'язів, негативний азотний баланс, демінералізація костей, збільшується виділення кальцію з сечею, підвищується ймовірність утворення каменів у нирках, знижується основний обмін, обмін крові, погіршуються реакції на зміну положення тіла, спостерігається низка інших глибоких фізіологічних порушень.

Основною метою фізичних тренувань є поліпшення стану серцево-судинної, дихальної, м'язової, а також інших систем організму шляхом максимальної активізації їх функціональних резервів. Методика тренувань передбачає визначення характеру, інтенсивності і тривалості м'язової роботи, допустимих меж навантажень і критеріїв витривалості, оптимальної тривалості кожного заняття, їх частоти, лікарський контроль тощо.

Тренування систем транспортування кисню і м'язової системи повинні базуватися на короткочасних вправах високої інтенсивності, які чергуються з періодами відпочинку. Рівень навантажень повинен бути субмаксимальним у межах 60-75% максимальної аеробної здатності. Більші навантаження суттєво не підвищують тренувального ефекту і створюють небезпеку перенапруження.

Численними фізіологічними дослідженнями доведено, що вправи, на яких базуються тренування серцево-судинної і дихальної систем, повинні бути ізотонічними (динамічними), а не ізометричними (статичними); аеробними, а не анаеробними, перервними, а не безперервними; субмаксимальними, а не максимальними.

У процесі тренувань настає адаптація системи транспортування кисню до певного навантаження, тому для підвищення тренувального ефекту інтенсивність навантажень потрібно поступово збільшувати. Беручи до уваги можливості поліпшення фізичного стану кожної людини в результаті тренувань, треба доводити інтенсивність останніх до оптимального рівня. Лінійної залежності між інтенсивністю і тривалістю вправ, частотою заняття і тренувальним ефектом немає.

Тренування повинне тривати не менше 30 хвилин, бажано щоденно, але не рідше п'яти разів на тиждень. Важливе значення має регулярність занять, позаяк для досягнення певного рівня фізичного стану вимагається набагато більше зусиль, ніж для його підтримання.

Для того, щоб досягти поліпшення фізичного стану, навантаження під час тренування повинні бути досить інтенсивними і тривалими. Важливими факторами високої ефективності і безпеки фізичних тренувань є поступове збільшення навантаження і суворий лікарський контроль.

Відомо, що фізична культура – це не тільки вміння виконувати вправи різної тренувальної спрямованості (на силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність), а і єдність тіла та психіки, яка в поєднанні з дисциплінами « Безпека життедіяльності », « Охорона праці », « Основи екології », « Психологія » та ін. у вищих навчальних закладах ГУ рівня акредитації є невід'ємною складовою формування загальної і професійної підготовки особистості і мають забезпечувати здоровий спосіб життя, підвищення високого рівня

працездатності, збереження і зміцнення здоров'я, сприяти продовженню довголіття.

Кожний народ залежно від соціально-економічних умов розвитку, психологічного складу, географічного положення історично виробляв окремі фізичні вправи, способи їх використання, які потім і склали своєрідні системи національного тіловиховання.

За своїм ідейним спрямуванням, національним змістом фізична культура пращурів-українців була не менш прогресивною, ніж фізична культура рабовласницьких суспільств західних держав. Вбираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українського народу в період Київської Русі ґрунтувалася, насамперед, на своїх звичаях та традиціях.

Цікаву й самобутню систему фізичного виховання запорізьких козаків описали *В. С. Пилат та Є. Н. Приступа*.

1. У запорізькій Січі функціонувала ефективна система фізичного виховання, основу якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона мала винятково національний характер.
2. Систему фізичного виховання козаків визначали такі основні компоненти:
 - a) початковий добір, де першочергове значення мав рівень розвитку фізичних і моральних якостей людини;*
 - b) здоровий спосіб життя, тобто ефективне використання сил природи: водних процедур, сну на свіжому повітрі, інших способів захарчування, поміркованість у харчуванні, вживанні алкоголю;*
 - c) національні за своїм змістом специфічні засоби та методи виховання козаків (герці, гопак тощо).*
3. В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ, часто у поєданні з піснями або музикою.
4. Пріоритетне місце в структурі спеціальної фізичної підготовки козаків належало:
 - a) цілеспрямованому розвитку рухових якостей (сили, спритності, витривалості);*
 - b) вдосконаленню навиків у плаванні, пірнанні, бігу, їзді верхи тощо;*
 - c) вдосконаленню майстерності у володінні різними видами зброї та засобами пересування.*
5. Найсуттєвішим результатом, вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків, необхідно вважати відродження національного виду бойового мистецтва - гопака, основу якого складають:
 - a) система духовного і морального виховання людини;*
 - b) система фізичних (бойових) рухів.*
6. Важливим здобутком освітянської роботи на Запорізькій Січі була реалізація принципу гармонійного виховання людини, особливо в структурі Січової школи, де поруч із загальноосвітніми предметами багато уваги приділялось психофізичному вдосконаленню майбутніх козаків.

Формування здорового способу життя курсанської та студенської молоді під час навчання в ЛДУБЖД є пріоритетним напрямом навчально-виховного процесу і складовою підготовки у рятувальників демократичного світогляду і гуманістичної орієнтації. У формуванні особистості в цілому, в т.ч. і здорового способу життя, особливого значення набувають такі види діяльності, як навчання, заняття спортом і громадська активність. Отже, основним в організації здорового способу життя курсанської і студенської молоді є принцип поєдання навчання, виховання, самовиховання і діяльності.

Значна роль у формуванні здорового способу життя відводиться «Безпеці життєдіяльності». Структура дисципліни дозволяє формувати у курсантів і студентів в процесі її освоєння засади здорового способу життя, розвитку в них творчого мислення і методичної

рефлексії, виховання свідомого ставлення до свого власного здоров'я як головної умови якомога повнішої реалізації творчого і фізичного потенціалу кожної особистості.

Здійснити профілактику, обмежити дію хвороб, продовжити термін активної роботи допоможе здоровий спосіб життя, основними складовими якого є: раціональне харчування, фізична активність, загартування організму і тренування імунітету, оптимальне поєднання роботи і відпочинку, психічна стійкість, відмова від шкідливих звичок, статева культура.

Від успішного формування і закріплення в свідомості курсантів і студентів звичок здорового способу життя в значій мірі залежить їх подальша доля.

Основною метою даного дослідження було вивчення стану фізичного здоров'я першокурсників Львівського державного університету безпеки життєдіяльності та аналіз факторів, які на нього впливають. На першому етапі дослідження було розглянуто медичні картки першокурсників ЛДУБЖД. В таблиці №1 представлені найбільш розповсюджені порушення в стані їх здоров'я.

Таблиця №1
Порушення функцій в стані здоров'я першокурсників ЛДУБЖД

№ з/п	Системи організму, функції яких порушені	Курсанти (всього 230 осіб)		Студенти (всього 157 осіб)	
		осіб	%	осіб	%
1	Серцево-судинна	0	0	1	0,6
2	Опорно-рухова	60	26,1	73	46,5
3	Шлунково-кишкова	15	6,5	22	14,0
4	Легенево-дихальна	17	7,4	31	19,7
5	Інші	3	1,3	5	3,2
6	Порушені не виявлено	135	58,7	25	16,0

Для визначення факторів, які впливають на стан здоров'я курсантів і студентів першого курсу (середній вік 17-18 років), було проведено їх анкетування, в якому взяли участь 198 курсантів і 138 студентів. Їх відповіді на запитання були наступними:

1. Якими хворобами Ви частіше хворієте?

ГРЗ – 71 (35,9%) курсант, 48 (36,2%) студентів;
бронхіти – 44 (22,2%) курсанти, 27 (20,5%) студентів;
пневмонія – 17 (8,6%) курсантів, 10 (7,4%) студентів;
алергія – 36 (18,2%) курсантів, 26 (19,7%) студентів;
травми – 21 (10,6%) курсант, 16 (12,1%) студентів;
інші – 9 (4,5%) курсантів, 5 (4,1%) студентів.

2. Чи швидко Ви втомлюєтесь під час підготовки домашніх завдань?

- «Так, навіть при невеликих навантаженнях» - 27 (13,6%) курсантів, 42 (31,5%) студенти;
- «Ні, лише при значному навантаженні» - 129 (65,1%) курсантів, 79 (60,2%) студентів;
- «Практично ніколи» - 42 (21,3%) курсанти, 11 (8,3%) студентів .

3. Які з перелічених засобів Ви використовуєте для зміцнення стану фізичного і психічного здоров'я?

- фізичні вправи - 52 (26,2%) курсанти, 17 (13,1%) студентів;
- прогулянки - 50 (25,4%) курсантів, 55 (42,3%) студентів ;
- масаж - 12 (6,2%) курсантів, 11 (8,3%) студентів ;

- загартування організму - 24 (12,3%) курсанти, 4 (3,1%) студенти;
- снодійні - 4 (1,8%) курсанти, 6 (4,3%) студентів ;
- ліки - 30 (15,4%) курсантів, 27 (20,5%) студентів;
- нетрадиційні медичні засоби - 11 (5,5%) курсантів, 7 (5,2%) студентів;
- нічим не користуюсь – 15 (7,3%) курсантів, 5 (3,2%) студентів.

4. Якщо Ви турбуєтесь про власне здоров'я, то назвіть основну мету ?

- щоб краще вчитись – 51 (26%) курсант, 29 (22%) студентів ;
- щоб бути впевненішим серед однолітків - 64 (32%) курсанти, 51 (39%) студент ;
- тому що так радять батьки, медики, педагоги – 28 (14%) курсантів, 24 (18%) студенти;
- щоб стан власного здоров'я не погіршувався - 55 (28%) курсантів, 28 (21%) студентів.

5. Якщо Ви не турбуєтесь про власне здоров'я, то які основні причини ?

- Ви вважаєте, що маєте нормальній фізичний розвиток - 130 (66%) курсантів, 54 (41%) студенти ;
- Ви не вірите, що Ваші зусилля дадуть бажаний результат – 24(12%) курсанти, 28 (21%)студентів ;
- у Вас немає необхідних знань – 30 (15%) курсантів , 38 (29%) студентів;
- у Вас немає часу - 14 (7%) курсантів, 12 (9%) студентів .

Аналіз проведеного дослідження свідчить про кращий стан здоров'я курсантів в порівнянні зі студентами. Це переконливо підкреслює необхідність якісного професійного відбору майбутніх рятувальників, який, як видно з проведеного дослідження, і проводиться в ЛДУБЖД. Бо відомо, що повне розкриття задатків людини можливе, якщо вона правильно вибере професію, підготується до майбутньої діяльності, оцінить свої здібності, визначить свою придатність, глибоко усвідомить можливості професійного росту в певній сфері, враховуючи вимоги суспільства і свої інтереси.

Однак з проведеного анкетування можна зробити висновки, що захворюваність молоді (особливо серед студентів) пов'язана з відсутністю мотивації щодо здорового способу життя. Не виключено, що певні відхилення від норми, які в них існують, з часом можуть перерости в хвороби. Тому необхідно прививати молоді уміння планування, постановки соціально значущої мети, здатності робити усвідомлений вибір і приймати адекватні рішення на основі саморегуляції, почуття міри і відповідальності.

Те, який спосіб життя будуть вести курсанти та студенти, в значній мірі залежить від викладачів, особливо викладачів фізичної культури, та дисциплін, які формують мотивацію здорового способу життя – «Безпека життєдіяльності», «Основи екології», «Охорона праці», «Валеологія», «Медицина надзвичайних ситуацій» та багато інших.

Проблема формування потреби у здоровому способі життя є комплексною і повинна вирішуватись на різних рівнях взаємовідносин людини і суспільства.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник.- К.: Центр навчальної літератури, 2005.-256с.
2. Бедрій Я.І. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник.- Львів: Магнолія 2006, 2007.-499с.
3. Матеріали Міжнародної науково-методичної конференції «Формування мотивації здорового способу життя як профілактика ВІЛ/СНІД засобами освіти». - Київ, червень – 2006.
4. Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції «Безпека життєдіяльності людини як умова сталого розвитку сучасного суспільства». - Дніпропетровськ, 14-15 червня 2007 р.