

## РОЗДІЛ 2

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ТА ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

УДК 613: 378.03

DOI 10.5072/zenodo.218439

**Боровець О. В., к.б.н., доцент** (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне), **Романюк В. Л., к.б.н., доцент** (Рівненський державний гуманітарний університет)

#### **ВПЛИВ ПОЗИТИВНИХ ТА НЕГАТИВНИХ ЗВИЧОК НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

***Анотація.** В статті досліджено вплив звичок на організм людини, що є важливим аспектом її життя; стосовно здоров'я людини та способу її життя, звички можуть бути корисними і шкідливими. Проведено аналіз корисних звичок, що підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особи, зумовлюють її активне довголіття. Обґрунтовано, що чим раніше вони сформувалися, тим міцніше здоров'я людини, тим легше уникнути шкідливих звичок. Показано, що шкідливі звички з'являються в різному віці і чим раніше вони утворюються, тим згубніше діють і тим складніше їх позбутися.*

***Ключові слова:** здоров'я, організм людини, корисні та шкідливі звички, психічний і фізичний розвиток.*

***Аннотация.** В статье исследовано влияние привычек на организм человека, что является важным аспектом жизни человека; в отношении здоровья человека и его образа жизни, привычки могут быть полезными и вредными. Проведен анализ полезных привычек, которые повышают работоспособность, способствуют физическому и психическому развитию личности, обуславливающие ее активное долголетие. Обосновано, что чем раньше они сформировались, тем крепче здоровье человека, тем легче избежать вредных привычек. Показано, что вредные привычки появляются в разном возрасте и чем раньше они образуются, тем губительнее их действие тем сложнее от них избавиться.*

***Ключевые слова:** здоровье, организм человека, полезные и вредные привычки, психическое и физическое развитие.*

***Annotation.** The article analyzes the influence of habits on the human body, which is an important aspect of human life, with regard to human health, the lifestyle, habits can be beneficial and harmful. The analysis of useful habits, which increase working capacity, contribute to the physical and mental*

*development of the person, determine its active longevity. The earlier they were formed, the stronger health, the easier it is to avoid bad habits. Bad habits appear at different ages. The earlier they are formed, the worse they operate and the more difficult it is to get rid of them.*

**Key words:** *habits, health, useful habits, bad habits, warning.*

**Актуальність обраної проблеми** обумовлена значною поширеністю шкідливих звичок на організм людини. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), існує чотири основні чинники, які більшою чи меншою мірою визначають стан здоров'я: спосіб та умови життя людини (50–55 %), екологічна обстановка навколишнього середовища (20–25 %), спадковість (15–20 %) і рівень медичного обслуговування (7–15 %).

На нашій планеті палять приблизно 1,3 мільярди людей. Щорічно від паління вмирає 3 мільйони людей. В Україні щоденно курить 45 % дорослих чоловіків і 9 % дорослих жінок; серед молоді курить 45 % юнаків і 35 % дівчат. В Україні щороку через алкоголь помирає понад 40 тисяч людей. Регулярно вживають наркотики 5 млн. осіб. Офіційна статистика по наркоманії наводить цифру – 500 тисяч наркоманів, проте це тільки ті, що добровільно встали на медичний облік [1; 4].

**Аналіз останніх робіт** засвідчив значну кількість досліджень та публікацій провідних вітчизняних вчених на означену тематику. Свої праці цій проблемі в останні роки присвятили: О. Аксьонова, Т. Андреева, Л. Демчунь, С. Богданова, Г. Василенко, Л. Васьков, Ю. Горашук та багато інших вчених. Так, наприклад Г. Василенко стверджує, що коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо в неї виникає бажання або необхідність робити їх знову – це і є звичка [1; 2].

На думку Л. Демчунь, набуття звички з фізіологічного погляду ні що інше, утворення в мозкових структурах стійких нервових зв'язків, відмінних підвищеною готовністю до функціонування. Система таких нервових зв'язків є підставою більш-менш складних форм поведінкових актів, які І. Павлов назвав динамічними стереотипами. До комплексу нервових структур, які забезпечують звичний спосіб дій, зазвичай, включаються і механізми емоційного реагування. Вони викликають емоційно позитивні стани під час реалізації звички й, навпаки, породжують негативні переживання за обставин, які заважають її здійсненню [3, с. 4].

З огляду на зазначене, важливою властивістю нервової системи є швидке формування і закріплення звички, навіть якщо це є непотрібним чи шкідливим (куріння, захоплення спиртними напоями тощо). Г. Дицьо та Г. Миронюк стверджують, що управління звичками є управління поведінкою. Адже навіть шкідливі звички, які явно завдають збитків здоров'ю організму, згодом починають сприйматися як явище нормальне,

чимось необхідне та приємне. І сенс управління поведінкою у тому, щоб вчасно помітити та попередити шкідливу звичку й усунути її [5; 6].

Отже, відомими вітчизняними науковцями охарактеризовано позитивний та негативний вплив звичок на організм людини. Однак, на жаль, пагубні звички характерні для значної частини наших співгромадян, що визначило актуальність нашого дослідження.

**Метою нашої статті** є дослідження впливу звичок на здоров'я та життєдіяльність людини.

**Навичка це дія, яка** внаслідок багаторазових повторень доведена до високого рівня досконалості і виконується на частково автоматизованому рівні. Це спосіб, який спрямований на швидке і успішне виконання дії. Для утворення навички необхідне багаторазове цілеспрямоване вправління. У процесі вправління змінюються прийоми виконання дії: зникають зайві рухи, прискорюється її виконання. Утворення складних навичок відбувається важко і поступово, у декілька етапів: 1) сприймання зразка виконання дії; 2) формування нервової моделі дії; 3) первісне виконання дії; 4) багаторазове вправління у виконанні дії. У цілому навичка є дуже нестійким утворенням. Сторонні зовнішні подразники, тривала перерва у її виконанні, емоційні напруження призводять до її порушення (деавтоматизації навички). Утворені навички можуть бути перенесені з одного виду діяльності на подібний йому інший.

*Звичка* – закріплений до автоматизму спосіб виконання дії чи поведінки, здійснення якого за певних умов для людини стала потребою. Це навичка, яка стала потребою виконання дії. Її утворення вимагає багаторазового повторювання окремих дій у будь-якій сфері діяльності, а також настирливості і терпіння людини. Якщо вона вже сформована, то здійснюються без роздумів і вольового напруження та зберігається протягом багатьох років. За наслідками впливу на поведінку і діяльність людини звички поділяють на корисні (гігієнічні звички, звичка до праці, звичка допомагати друзям) й шкідливі (тютюнопаління, нестриманість, грубість). Стереотипні навички і звички є основою поведінки людини (особливо дорослих людей).

Уміння на відміну від навичок утворюються в результаті координації навичок, їх об'єднання в системи за допомогою дій, що знаходяться під свідомим контролем. Через регуляцію таких дій здійснюється оптимальне управління вміннями. Воно полягає в тому, щоб забезпечити безпомилковість і гнучкість виконання дій, тобто одержання в результаті надійного підсумку дії. Сама дія в структурі вміння контролюється за її метою. Наприклад, учні молодших класів при навчанні письму виконують дії, пов'язані з написанням окремих елементів букв. При цьому навички тримання олівця в руці і виконання елементарних рухів рукою виконуються, як правило, автоматично. Головне в управлінні вміннями полягає в тому, щоб забезпечити безпомилковість кожної дії, її достатню гнучкість. Це означає

практичне виключення низької якості роботи, мінливість і можливість пристосування системи навичок до умов діяльності, які змінюються час від часу, із збереженням позитивних результатів роботи. Так, уміння робити що-небудь власноруч означає, що людина, яка має такі вміння, завжди буде працювати добре і здатна зберігати високу якість праці за будь-яких умов. Уміння навчати означає, що вчитель у змозі навчити будь-якого нормального учня тому, що знає і вміє сам.

*Увага* – це психофізіологічний процес, який керує вибором інформації для сприйняття. Увага є внутрішньою умовою психічної діяльності, завдяки їй чуттєве відображення об'єктів проникає у свідомість. Сутність уваги виявляється у відборі актуальних впливів і гальмуванні несуттєвих. Установлено, що увага можлива лише у стані бадьорості організму, що зумовлюється активною діяльністю головного мозку. Активація як швидке посилення активної мозкової діяльності здійснюється ретикулярною формацією. Фізіологічною основою уваги є поява в корі головного мозку осередку оптимального збудження (домінанти), який негативно індукує суміжні ділянки. Увагу можна тренувати. Основними властивостями уваги є концентрація, розподілення, обсяг, стійкість, переключення. За критерієм наявності чи відсутності свідомої мети, вольового зусилля та інтересу до діяльності виділяють три види уваги: мимовільну, довільну і післядовільну [3].

*Мимовільна увага* – увага, що не залежить від волі та свідомості людини і за своєю суттю є орієнтувальним рефлексом на новизну діючого подразника. Основне призначення мимовільної уваги полягає у швидкому і правильному орієнтуванні людини в мінливому середовищі, а також виділенні в ньому об'єктів, що мають для неї в цей час найбільшу значимість.

*Довільна увага* – увага, що залежить від волі та свідомості людини. Цей вид уваги має суспільну природу і сформувався в процесі праці. Довільна увага – це вольова увага, яка вимагає спрямування зусиль на виконання певної діяльності.

*Післядовільна увага* – це увага цілеспрямована, яка не потребує вольових зусиль для свого підтримання. Її виникнення збільшує тривалість зосередження на діяльності, сприяє зменшенню втоми і підвищенню продуктивності праці. Післядовільна увага є оптимальною у всіх видах праці, але найефективніша в розумовій діяльності.

Біологічним значенням уваги є те, що вона забезпечує навчання, професійну діяльність, орієнтування в навколишній дійсності, запобігання нещасним випадкам.

Відносно здоров'я людини, її способу життя звички можуть бути корисними і шкідливими [4].

*Корисні звички* – це звички, що дають людині користь. Корисними є звички робити щодня зарядку, дотримуватися режиму дня, правил гігієни

тощо. Завдяки таким звичкам людина поліпшує своє здоров'я, стає сильнішою. Що раніше ці звички сформувалися, то більш організованою є людина та міцніше її здоров'я. Корисні звички підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку людини, зумовлюють її активне довголіття.

*Шкідливі звички* навпаки, шкодять людині та її здоров'ю – це тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків, надмірне захоплення комп'ютерними іграми, перегляд телевізійних програм тощо. Вони послаблюють волю людини, знижують працездатність, погіршують здоров'я і скорочують тривалість життя. Якщо вони закріпились у поведінці людини, то позбутися їх буває дуже важко. Шкідливі звички з'являються в різному віці. Що раніше вони виникають, то згубніше діють та складніше їх позбутися [5].

Здоровий спосіб життя допомагає позбутися поганих звичок, знайти гармонію в житті, продовжити молодість і попередити захворювання.

Спосіб життя має найбільший вплив на стан нашого здоров'я. Про це говорить статистика основних причин смертності в світі: вирішальний фактор у розвитку тієї чи іншої хвороби припадає на спосіб життя людини. Здоровий спосіб життя закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості. На Сході, де протягом століть передавалися секрети знань про тіло людини та принципи правильної життєвої поведінки, вважається, що дисбаланс життя призводить до хвороб. На стан здоров'я, в свою чергу, впливають спосіб життя людини, її харчування та емоційний стан, а також навколишнє природне середовище.

Основними елементами здорового способу життя є:

1. *Правильне, збалансоване харчування* – достатня кількість білків, вуглеводів, жирів, вітамінів, амінокислот, мікро- та мікроелементів;

2. *Достатня рухова активність* – одна з проблем сучасної цивілізації. Ходьбу пішки замінили поїздки в транспорті, активний відпочинок – перегляд телевізійних передач. Тому, гіподинамія стала однією з найбільших проблем на шляху до здорового способу життя;

3. *Сон* – важлива складова здорового способу життя. Згідно з рекомендаціями східної медицини, найбільш сприятливий час для сну – з 22 години до 6 години ранку. В цей час відбувається очищення крові та перерозподіл життєвої енергії;

4. *Внутрішня гармонія*. Здоров'я людини та здоровий спосіб життя в цілому починаються з правильного внутрішнього настрою. Хвороби тіла є наслідками хвороб розуму – про це знали всі стародавні лікарі. На Сході кажуть, що причиною всіх хвороб є три отрути людської свідомості: гнів, незнання та пристрасть. Ці три отрути викликають дисбаланс в організмі, що й призводить до хвороб.

Відсутність внутрішньої гармонії є першоджерелом виникнення хвороб. Подолати це можна шляхом духовного самовдосконалення: людина, яка перебуває в гармонії з самою собою і навколишнім світом, не схильна до його впливу, в неї всі елементи правильно взаємодіють між собою.

5. *Правильне мислення та правильні вчинки.* Кожній людині потрібно пам'ятати, що її думки матеріальні. Наш стан, здоров'я, люди та події в житті – результат нашого *мислення*. Буддисти кажуть: «Наша свідомість – це все. Ви стаєте тим, про що думаєте. Не ворог або недоброзичливець, а саме свідомість людини заманює його на криву доріжку». Думки визначають поведінку та вчинки, а їхній результат формує світосприйняття.

Змінити своє мислення, заповнити свій мозок «правильними» думками та чистими намірами – це також важливий крок на шляху до здорового способу життя [7; 8].

**Узагальнюючи результати** проведеного дослідження, можна зробити висновок, що позитивні та негативні звички здійснюють значний вплив на здоров'я людини. При цьому, якщо позитивні звички укріплюють та загартовують організм людини, підвищують її працездатність та стійкість до стресів, то шкідливі – глибоко впливають на її здоров'я, викликають різноманітні захворювання, призводять до передчасного старіння та смерті.

Подальші дослідження потрібно направити на пошуки механізмів для подолання шкідливих звичок людини, які дозволять покращити стан її здоров'я, підвищити ділову активність та досягнути нових вершин у житті.

1. Аксьонова О. В. Негативний вплив алкоголю на здоров'я людини / О. В. Аксьонова // Хімія. – 2005. – № 7. – С. 11–14. 2. Андреева Т. Курс виживання для некурців / Т. Андреева, К. Красовський // Шкільний світ. – 2005. – № 15. – С. 5–9. 3. Демчунь Л. Куріння. Зроби свій вибір на користь здоров'я / Л. Демчунь // Позакласний час. – 2007. – № 10. – С. 110–111. 4. Дитина не почне курити, якщо... // Рівне вечірне. – 2007. – 30 січ. – С. 5. 5. Дицьо Г. Викрадач розуму – алкоголь / Г. Дицьо // Позакласний час. – 2007. – № 3. – С. 72–75. 6. Миронюк Г. М. Палити чи не палити ? / Г.М. Миронюк // Біологія. – 2007. – № 12. – С. 2–9. 7. Рудика В. В. Нікотин – ворог здоров'я / В.В.Рудика // Хімія. – 2006. – № 8. – С. 20–23. 8. Скрепіль З. В. Шкідливі звички. Паління / З. В. Скрепіль // Біологія. – 2005. – № 19–21. – С. 8–11.

Рецензент: к.пед.н., професор Леонова В. А.