

Таким образом, проведенное исследование показало, что 60 минутная зрительная компьютерная нагрузка ухудшает зрение как правого так и левого глаза, то есть отмечается нарушение монокулярного зрения. Однако восприятие глубины, отдаленности предметов и пространства в целом осуществляется благодаря бинокулярному зрению. 60 минутная работа обследуемых учеников за монитором компьютера вызывала существенные изменения хроматического угла зрения. Почти у 70% старшеклассников, после зрительной нагрузки отмечалось нарушение исследуемого показателя бинокулярного зрения. Исследование у старшеклассников хроматической стереоскопии показало, что одночасовая работа за дисплеем компьютера, вызывает достоверные отклонения по сравнению с исходными показателями. Почти у 83% обследуемых учеников отмечалось нарушение бинокулярного зрения.

Таким образом, проведенное изучение состояния бинокулярного зрения на основании оценки хроматического угла зрения и хроматической стереоскопии показало, что 60-минутная зрительная нагрузка у старшеклассников с эмметропической рефракцией, существенно его ухудшает.

Состояние пороговых показателей остроты зрения – минимумы разделения и восприятия – как правого, так и левого глаза, после 60 минутной зрительной компьютерной нагрузки, ухудшалось.

Литература

1. Державні санітарні правила і норми роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин: ДСанПІН 3.3.2.007-1998. – Київ: МОЗ України, 2003. – 26 с.

2. *Сергета, І. В.* Гігієна та охорона праці користувача ЕОМ / І. В. Сергета, М. П. Олійник, В. Г. Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1998. – 112 с.

3. Пат. 50511 А Україна, МПК А61В3/028, А61В3/036, G06K9/32. Спосіб визначення гостроти зору: Пат. 50511 А Україна, МПК А61В3/028, А61В3/036, G06K9/32/ Сенякін Д. О., Сенякін А. С., Вадзюк С. П., Вавришук Т. А. (Україна); Тернопільська державна медична академія ім. І.Я. Горбачевського. № 2002020828; Заявл. 01.02.02; Опубл. 15.10.02; Бюл. №10. – 4 с.

4. Влияние информационных технологий на состояние зрительной системы пользователей / М. Л. Кочина, А. В. Яворской, М. И. Ковтун [и др.] // Вестник БГТУ им. В. Г. Шухова. 2004. №8. Ч.2. – С. 80–83.

5. *Остермайер-Ситковски, У.* Как улучшить зрение / У. Остермайер-Ситковски. – Харьков-Белгород. 2008. 176 с.

6. *Экономова, Т. П.* Особенности физического развития и адаптационных возможностей детей и подростков, работающих на компьютере / Т. П. Экономова, Н. А. Бебякова // Экол. человека. 2003. №4. – С. 39–42.

7. *Вадзюк, С. Н.* Вікові особливості зорових функцій у школярів / С. Н. Вадзюк, Т. А. Вавришук за ред. В. Г. Шевчука. – Тернопіль: Воля, 2004. – 68 с.

8. *Кучма, В. Р.* Гигиена детей и подростков при работе с компьютерными видеодисплейными терминалами / В. Р. Кучма. – Москва: Медицина, 2000. –160 с.

Вакуленко Е. В.

Институт социальной работы и управления
Национального педагогического университета им. М. П. Драгоманова,
Київ, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Теория и практика формирования здорового образа жизни прошли свой путь становления и развития. Актуальность и глобальный характер угрозы существования человечества вследствие изменения природных и социальных условий жизни населения

начали привлекать внимание ученых со второй половины XX ст. На современном этапе ФЗОЖ происходит переход от убеждения в эффективности системы действий, основанных на соответствующих теории и методологии, до принятия решений на политическом уровне и внедрения их на практике.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, теория формирования здорового образа жизни, методологические подходы формирования здорового образа жизни, основные этапы развития формирования здорового образа жизни.

Vakulenko E. V.

Institute of Social Work and Management
The National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov,
Kiev, Ukraine

THEORETICAL ASPECTS OF METHODOLOGICAL FORMATION OF HEALTHY LIFE

Abstract. The theory and practice of formation of a healthy lifestyle passed the way of formation and development. Relevance and global nature of existence threat of mankind (owing to change of natural and social living conditions of the population) started drawing attention of scientists from the second half of the XX century. At the present stage FZOZh there is a transition from belief in the effectiveness of the actions' system based on relevant theory and methodology to decision-making at the political level and their introductions in practice.

Keywords: health, healthy lifestyle, formation of the healthy lifestyle, theory of generating a healthy lifestyle, methodological approaches generating a healthy lifestyle, basic stages of development generating a healthy lifestyle.

На современном этапе развития общества в условиях радикальной социально-политической трансформации крайне негативно обострилась проблема здоровья человечества. Проблему здоровья мировое сообщество причислила к кругу глобальных проблем, решение которых обуславливает вообще существование человечества как биологического вида. Современная наука признает верным социологический подход к здоровью, который в комплексе рассматривает суммарное влияние социального и природного окружения человека. Особенно актуальной эта проблема становится там, где общемировые факторы усиливаются характерными особенностями общественно-экономического развития, то есть в тех странах, где пока не реализованы все возможности повышения уровня жизни населения до лучших мировых стандартов.

В научном мире здоровье человека рассматривается как сложный феномен глобального значения, который может рассматриваться как философская, социальная, экономическая, биологическая, медицинская категории, как объект потребления, вклада капитала, индивидуальная и общественная ценность, явление системного характера, динамическое, постоянно взаимодействующее со средой [3].

Понятие "здоровье человека" содержит результат многочисленных усилий по его разработке со стороны представителей различных научных отраслей. Обобщенные итоги исследований зависимости здоровья человека от различных факторов убеждают, что на условия и образ жизни приходится 50% всего комплекса влияний, на экологию и наследственность - по 20%. Состояние системы здравоохранения обуславливает в лишь около 10%. Одним из определений, которое наиболее точно характеризует понятие здоровья приведено в Уставе Всемирной организации здравоохранения (1948 г.): "Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Это определение подчеркивает комплексный подход к здоровью, определяет основные его составляющие (физическое, душевное (моральное), социальное), их

взаимозависимость и взаимообусловленность. Последние научные исследования добавили еще одну составляющую - психическое здоровье.

Чрезвычайная актуальность и глобальный характер угрозы существованию человечества начали привлекать внимание ученых примерно со второй половины XX в. Вопросы здоровья и здорового образа жизни рассматриваются многими исследователями, в частности: философские, педагогические, медицинские аспекты здоровья и пути его сохранения рассмотрены в трудах Ш. Амонашвили, М. Амосова, И. Брехмана, В. Колбанова, Ю. Лисицина, В. Петленко, Л. Сущенко; общие подходы к стратегии формирования здорового образа жизни изучали О. Балакирева, Е. Вакуленко, Ю. Галустян, Н. Зимовец, Р. Левин, Н. Комарова; влияние социальной среды на процесс формирования личности отражено в работах О. Безпалько, И. Зверевой, А. Капской, Л. Мищик, Ю. Полищука; проблема мотивации к здоровому образу жизни исследована учеными Л. Алешиной, Т. Бахнов, А. Васильевой, А. Вульфович.

Формирование здорового образа жизни (ФЗОЖ) на протяжении своей истории прошло путь от накопления фактов и свидетельств к разработке целостной теории. Сейчас ФЗОЖ выступает как самостоятельная научная и учебная дисциплины, которым присущи все соответствующие компоненты – собственная теория, методология, методика, идеология, принципы, программы обучения специалистов.

Ученые определяют *три этапа деятельности мирового сообщества* в направлении предотвращения угрозы здоровью человечества [12].

Первый этап деятельности по ФЗОЖ начинается с Всемирной ассамблеи по охране здоровья 1977 г., после которой ВООЗ инициировала международную кампанию "Здоровье для всех". 1978 г. в бывшем СССР (в г. Алма-Ата) состоялась Международная конференция по первоочередным мер здравоохранения. Алма-Атинская Декларация провозгласила концепцию достижения здоровья для всех глобальным движением. Понятие ФЗОЖ впервые было обнародовано для мировой общественности 1974 документом, известным как "Отчет Лалонда", где было указано на правительственном уровне, что система здравоохранения вообще играют не главную роль в комплексе факторов, определяющих здоровье человека.

Началом *второго этапа* развития ФЗОЖ считается проведение I Международной конференции, которая состоялась в столице Канады - Оттаве, в 1986 г. Конференция приняла сегодня общеизвестную в мире Оттавскую Хартию, которая стала рубежным явлением международной деятельности по сохранению здоровья населения планеты. Именно на этой конференции формирование здорового образа жизни получило статус всемирно признанной системы действий со своей идеологией, теорией, методологией, методикой и практикой.

Со времени принятия Оттавской Хартии деятельность по ФЗОЖ существенно активизировалась. II Международная конференция по ФЗОЖ (1988 г., Аделаида, Австралия) уделила особое внимание формированию здоровой государственной политики. Были приняты Аделаидские рекомендации, которые показали прибыльность здоровой политики, если она интегрирует в единую деятельность экономическую и социальную политику с отраслевой политикой здравоохранения и соответственно этому правительства инвестируют ресурсы в ФЗОЖ. 1989 г. в Женеве состоялась встреча стран-членов ВОЗ "Призыв к действиям: пропаганда здорового образа жизни в развивающихся странах". В 1991 г. состоялась III Международная конференция по ФЗОЖ (Сундсваль, Швеция), которая акцентировала свою работу на проблеме создания окружающей среды, благоприятной для здоровья.

Третий этап истории ФЗОЖ начинается с IV Международной конференция по ФЗОЖ (1997 г., Джакарта, Индонезия) с рабочим названием "Новые действующие лица для новой эры: выведем пропаганду здорового образа жизни в XXI век".

Эта конференция приняла Джакартскую декларацию, где впервые была рассмотрела возможность привлечения негосударственного сектора к ФЗОЖ. Эта декларация подытожила 20-летний опыт глобальной стратегии "Здоровье для всех" относительно эффективности ФЗОЖ, определила его новые направления и стратегии в ответ на вызовы XXI в.

Следующим событием современного этапа развития ФЗОЖ было принятие на 51 сессии ВООЗ в 1998 г. Всемирной декларации по здравоохранению. В числе других положений этой декларации, одним из важнейших было обращение государств членом ВООЗ ко всем народам с призывом принять и реализовать концепцию "Здоровье для всех в XXI веке". Эта концепция изложена в документе "Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ" [1].

Обобщая мнения ученых относительно определения понятия "здоровый образ жизни" можно сказать, что *здоровый образ жизни* - это все в человеческой деятельности, имеющее отношение к сохранению и укреплению здоровья, все, что способствует выполнению человеком своих человеческих функций благодаря организации деятельности по оздоровлению условий жизни. Мировым сообществом *формирование здорового образа жизни* определяется как процесс внедрения усилия для содействия улучшению здоровья и благополучия вообще, в частности эффективных программ, услуг, политики, которые могут поддержать и улучшить существующие уровни здоровья, дать людям возможность усилить контроль над собственным здоровьем и улучшить его.

Современные теория и практика формирования здорового образа жизни, принятые в странах-лидерах, которые инициируют подъем проблематики здоровья на общий планетарный уровень, различают шесть *уровней* здоровья мирового сообщества, структурированных по количественному признаку - от отдельного индивида до человечества в целом: индивидуальный, уровень здоровья определенной группы людей, уровень организации, здоровья общества, уровень страны, уровень мира.

ФЗОЖ базируется на положениях современного понимания феномена здоровья человека, которые согласуются с основными принципами Оттавской Хартии. Теория ФЗОЖ основывается на нескольких идеях, из которых складывается определенная *идеология*. Первая идея - это приоритет ценности здоровья в мировоззренческой системе ценностей человека. Вторая - понимание здоровья не только как состояния отсутствия заболеваний или физических недостатков, а шире - как состояния полного благополучия. Третья - целостное понимание здоровья как феномена, неотъемлемой объединяет его четыре сферы - физическую, психическую, социальную и духовную. Четвертая идея заключается в том, что ответственность за свое здоровье несет, прежде всего, сам человек, хотя и государство, и общество также несут ответственность за здоровье населения.

Целью формирования здорового образа жизни является содействие достижению в широком смысле благополучия и здоровья для всех, на всех уровнях, во всех сферах. Основным содержанием деятельности по формированию здорового образа жизни является разработка и реализация проектов различной направленности, уровня и объема, которые опираются на определенные предпосылки, цель, принципы, стратегии, механизмы, обусловленные формированием здорового образа жизни как научной дисциплиной и имеют целью улучшение здоровья отдельных лиц, групп людей, сообществ стран.

Основной *механизм* формирования здорового образа жизни – создание условий для отдельных лиц, групп людей, общин способности и возможности позитивно влиять на проблемы здоровья. *Составляющие* здорового образа жизни включают элементы, касающиеся всех аспектов здоровья - физического, психического, социального и духовного. Важнейшие из этих элементов – это осознание ценности

здоровья, отсутствие вредных привычек, доступ к рациональному питанию, условия быта, условия труда; двигательная активность.

Основным *принципом* формирования здорового образа жизни является принцип партнерства. Предпосылки и перспективы хорошего здоровья нельзя обеспечить только усилиями специализированных структур. Формирование здорового образа жизни требует скоординированной деятельности всех заинтересованных сторон: правительств, секторов здравоохранения и других общественных и экономических секторов, неправительственных организаций, местных властей, промышленности и средств массовой коммуникации. Еще один принцип формирования здорового образа жизни - это приспособление деятельности по формированию здорового образа жизни (проектов, программ, мероприятий, отдельных инициатив) к условиям, потребностям и возможностям отдельных групп людей, общин, организаций, регионов, стран, учитывая особенности их общественного, экономического и культурного уклада.

Учеными определено пять *приоритетных направлений* формирования здорового образа жизни: формирование благоприятной для здоровья государственной политики, создание благоприятной среды, повышение активности сообщества, развитие персональных навыков, переориентация служб здравоохранения.

Современные научные подходы к формированию здорового образа жизни определяют основные концептуальные социальные подходы к сохранению и укреплению здоровья как отдельной личности, так и популяции человечества в целом. Формирование здорового образа жизни - это долговременный процесс применения многовекторных усилий со стороны государства, его властных структур всех уровней, руководителей предприятий, учреждений и учреждений всех форм собственности, здравоохранения, образования и науки, общественных организаций и населения с целью сохранения и укрепления индивидуального здоровья граждан, продление активного долголетия путем предотвращения факторам риска или снижение уровня их воздействия.

Основное задание в том, чтобы преодолеть разрыв между осознанием каждым индивидом значения здорового образа жизни и его практической реализацией. Оно должно осуществляться на протяжении ряда поколений и в силу своей масштабности требует от общества определенных финансовых, материальных, кадровых и других ресурсов. Сложность решения задачи заключается в том, что здоровый образ жизни является производным от многих составляющих в их взаимосвязи и взаимообусловленности. Именно поэтому механизм решения проблем должно предусматривать комплекс социально-экономических, правовых, экологических, санитарно-гигиенических, просветительских, пропагандистских, воспитательных, организационных и других мероприятий.

Литература

1. Здоровье-2: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: Введение // Европейская серия по достижению здоровья для всех. 1998. № 5. Копенгаген: ВОЗ (ЕРБ).

2. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін.-т розв., сім'ї та молоді. – Київ: СПД Крячун Ю.В., 2010. – 156 с.

3. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя/ О. М. Балакірева, О. О. Яременко, Р. Я. Левін та ін. – Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн. 11. – 152 с.

4. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Л. С. Ващенко, О. Т. Сакоч та ін. – Київ: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.

5. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. – Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн.. 5. – 120 с.
6. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / Яременко О. (кер.), Балакірева О., Вакуленко О. та ін., – Київ: УІСД, 2000. – 111 с.
7. Соціальна педагогіка / за ред. проф. А. Й. Капської. – Київ: ДЦССМ, 2009.
8. Формування здорового способу життя молоді в Україні: національна модель „Молодь за здоров’я” / П. Шатц, О. Яременко, О. Балакірева та ін. – Київ: Укр.. ін-т соц. дослідж., 2005. – 130 с.
9. Формування здорового способу життя: проблеми і перспективи/ О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
10. Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.). – Київ: Державний ін-т проблем сім’ї та молоді, 2003. – 250 с.
11. Формування здорового способу життя молоді: стратегія для України – Київ: УІСД, 2001. – 24 с.
12. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галусян та ін. – Київ: Держ. ін-т проблем сім’ї та молоді, 2005. – 160 с.

Велединский В. Г.

Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики,
Санкт-Петербург, Россия

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСЕТИТЕЛЯ КЛУБА

Аннотация. В статье рассмотрена проблема формирования установки на здоровый образ жизни в рамках спортивно-оздоровительного сервиса. Обозначена ключевая роль тренера как организатора и педагога. Тренер выступает как побудитель самовоспитания, наставник, обеспечивающий обучение здоровью с опорой на представления о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный сервис, фитнес-тренер, здоровый образ жизни.

Veledinsky V. G.

Saint-Petersburg State University of service and Economics,
Saint Petersburg, Russia

INFLUENCE OF FITNESS-INSTRUCTOR ON PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE OF THE VISITOR OF CLUB

Abstract. The article contains a review of formation the attitude to healthy living. It is in the limits sport and health improving service. The key role of a fitness-instructor as an organizer and a teacher is accentuated. The instructor acts as a stimulator of self-development of a person. He acts also as a coach of the healthy way of life.

Keywords: sport and health improving service, fitness-instructor, healthy lifestyle.

Тезис о взаимосвязи занятий человека в сфере спортивно-оздоровительного сервиса и здорового образа жизни представляется бесспорным. Вспомним известную мысль классика: «Свободное время... превращает того, кто им обладает, в иного субъекта, и в качестве этого иного субъекта он и вступает затем в непосредственный процесс производства» [1; 221]. В этом высказывании вскрывается важная закономерность – изменение индивида в результате рационального использования свободного времени. Занятия в спортивно-оздоровительном центре в свободное время обязательно должны тем или иным образом сказаться на всей жизни человека.