

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.] – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 328-329.

УДК 316. 621: 796 (043.2)

Кириченко В.В.

Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вченими давно доведена важливість фізичного навантаження на організм людини. І не дарма існує афоризм: «в здоровому тілі – здоровий дух», адже загартовування організму і підвищення рівня фізичної підготовленості та посилення рухової активності – важливі передумови для забезпечення різнобічного і гармонійного розвитку індивіда. Будь-яка фізична активність здатна впливати не лише на розвиток таких якостей як: сила, витривалість чи гнучкість, а ще й на морально-духовний стан людини, який безпосередньо впливає на вибір індивідом своєї ніші у суспільному житті.

Проте поняття терміну «здоров'я» досить часто ототожнюють лише з фізичним здоров'ям тіла, що не свідчить про здоров'я моральне і, насамперед, соціальне. Сьогодні, в умовах становлення інформаційного суспільства і глобального впливу комп'ютерних технологій на людську життєдіяльність, проблема соціального здоров'я суспільства є надзвичайно актуальною. Дослідження цього питання як проблеми планетарного масштабу почалися давно і розглядалися в аспекті педагогіки, філософії та соціології такими вченими як М.М. Амосов, І.В. Муравов, Г.К. Никифоров, Е.П. Вайнер, а також сучасними дослідниками: Е.С. Вільчковським, О.Л. Богініч, Н.Ф. Денисенко, та іншими науковцями, які досліджують проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку, що є надзвичайно важливим у формуванні соціального здоров'я дітей як індивідів у майбутньому.

Соціальним здоров'ям слід називати такий стан організму, який визначає здатність людини контактувати із соціумом, де фізична активність має неабиякий вплив на контактоустановлення між людиною і суспільством, адже обумовлює процес і результат становлення особистості (соціалізацію), що є невід'ємною складовою у формуванні соціального здоров'я людини.

Внаслідок вживання алкоголю, тютюнопаління, наркотиків та інших шкідливих нашому організму речовин, збільшується ризик захворювань. Будучи здоровими зовні, особи, які мають шкідливі звички навіть не усвідомлюють те, що алкоголь, зокрема спирт, є наркотичною отрутою для організму і найбільший вплив вони здійснюють на клітини мозку, паралізуючи їх.

Таким чином, ми і бачимо очевидну розумову відсталість людей, які зловживають алкоголем, як наслідок – неповноцінна взаємодія з елементами суспільних відносин, відсутність відчуття своєї суспільної ролі. Аналогічно згубний вплив на людський організм здійснює і нікотин, особливо впливаючи на нервову систему, наслідком такого впливу є агресія до соціуму або ж навпаки пасивність у суспільних відносинах.

Проте, навіть не вживаючи наркотичних засобів, та ведучи, на перший погляд, здоровий стиль життя, людина не може достовірно називати себе соціально-здоровою, адже стан соціального здоров'я залежить не лише від наявності шкідливих звичок, економічно-соціальних, освітньо-виховних чи сімейних чинників, а й безпосередньо від рівня фізичної активності людини.

Медики провели експеримент, до якого включили декількох добровольців. Метою досліджу було визначення рівня активності роботи мозку під час сидіння, стояння, ходьби

та їзди на велосипеді. Виявилося, що робоча пам'ять учасників експерименту працювала краще, при їзді на велосипеді чи ходінні [1].

Виходячи з вищесказаного можна зробити висновок, що фізична активність посилює роботу мозку, насамперед, покращуючи пам'ять, яка дає людині можливість запам'ятовувати той потік інформації, під який вона потрапляє, таким чином, зберігаючи новоотримані знання. У сучасному суспільстві люди-носії інформації ціняться на соціальному рівні значно більше, ніж люди, що її не мають. Отже, пам'ять є чинником, що впливає на соціальне здоров'я людини, полегшуючи установалення контакту між індивідами в суспільстві. Оскільки пам'ять покращується фізичною активністю, то з огляду на цей логічний ланцюг, можна впевнено ствердити, про її важливість у формуванні соціального здоров'я особи.

Дослідження підтвердили, що сидячий спосіб життя завдає школи скроневій частині, що має згубний вплив на мовну діяльність [1]. Мова кожної людини має бути правильною, адже є основою будівництва всіх видів відносин в житті людини. Якщо мова особи виразна, чітка, змістовна, то така людина більш приємна у спілкуванні, з нею хочеться комунікувати і займатися спільною справою.

Таким чином, фізична активність розвиває мовні можливості, що забезпечує здатність людини активно брати участь у суспільному житті, а отже є чинником становлення соціального здоров'я особистості.

Виходячи з дослідження даної теми як висновок можна ствердити, що фізична активність сприяє не лише фізичному, а й морально-духовному оздоровленню організму, сприяючи формуванню особи як індивіда, допомагає вдосконалити не лише якості тіла, а й мозку. Завдяки фізичній активності, забезпечується соціальне здоров'я, а також відбувається більш досконале становлення людини як частини соціуму.

Список літератури

1. В здоровому тілі – здоровий дух: які фізичні вправи покращують пам'ять / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://m.znaj.ua/zdorovya/181119-v-zdorovomu-tili-zdoroviy-duh-yaki-fizichni-vpravi-pokrashchuyut-pam-yat>.

*Науковий керівник: Гейченко С.П.,
ст. викладач*