

## ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Стаття присвячена вивченню питання проблеми здоров'я та формування і популяризація здорового способу життя молоді. Особлива увага акцентується на профілактику шкідливих звичок, виховання фізичної культури, роль і значення режиму дня, раціональне харчування і покращення стану їх здоров'я.

### **Ключові слова:**

*Здоров'я, молодь, спосіб життя, шкідливі звички, фізична культура*

Спосіб життя сучасної молоді призводить до погіршення стану здоров'я та зниження загальної фізичної активності. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного режиму дня і харчування. Сформувавши ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, даючи необхідні для життя кожного індивідуума знання, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної педагогічної освіти

Загально відомо, що запорукою майбутнього будь-якої держави є здоров'я як дорослого населення, так і молоді. Молодь виступає найактивнішою частиною в загальній структурі населення, від якої залежать перспективи розвитку нашої держави у майбутньому. Тому, проблема здоров'я та формування і популяризація здорового способу життя молоді, як значної соціально-демографічної спільноти, можливих шляхів та методик її вирішення викликають постійний інтерес на державному, науковому та суспільному рівнях. Адже, позитивні зрушення в цьому напрямку уможовлюють створення сприятливої основи для саморозвитку та самореалізації молодого покоління, долучення його до всіх суспільних процесів прогресивного розвитку держави.

Загальноприйнятим у міжнародному співтоваристві є визначення здоров'я, викладене в Приамбулі Статуту ВООЗ (1948р.):” Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад“. З позиції викладеного розуміння феномена здоров'я людини, походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, які стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, рухова активність. Якщо проаналізувати сучасний стан усіх перелічених компонентів здоров'я населення України, отримаємо досить несприятливі умови для формування ЗСЖ молоді, це стосується всіх без виключення складових здоров'я.

За останні роки значно зростає інтерес учених до проблеми здоров'я. Вивчення проблеми здоров'я на методологічному, теоретичному і практичному рівнях узагалі й формування здорового способу життя зокрема висвітлені у вітчизняних і зарубіжних працях філософів і культурологів: В. Казначєєва, В. Клімової, Є Спірна, І. Фролова; психологів В. Леві, С. Громбаха; медиків М. Амосова, Г. Апанасенка, Ю. Лисицина, І. Муравова, В. Петленка та ін. ; сучасних педагогів: О. Дубогай, Г. Зайцева, В. Оржеховської та інших.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що питання формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді досліджувалися не як самостійна проблема, а розкривалися в контексті вивчення здорового способу життя студентської молоді, а саме: профілактика шкідливих звичок, виховання фізичної культури, роль і значення режиму дня, раціонального харчування і покращення стану їх здоров'я. Ряд науковців вважають, що рухова активність молоді недостатня. Так, за даними В.Г.

Сафронова, недостатня фізична активність студентів протягом навчання в навчальному закладі призводить до зменшення їхньої розумової працездатності [5].

На успішність студентів негативно впливають недосипання (20-25% студентів не дотримуються режиму сну), порушення режиму харчування. А це призводить до зростання емоційних навантажень і носить шкоду фізичному і психічному їх здоров'ю.

Для покращення загальної ситуації в державі необхідні якісні зрушення в кожній з чотирьох складових здоров'я, і якщо зрушення в соціальній сфері може забезпечити переважно держава, то для трьох інших сфер потрібна комплексна програма оздоровлення з підтримкою на загальнодержавному рівні.

Відомо, що здоров'я – це запорука довгого і щасливого життя. Для того, щоб добре почуватися потрібна гарна робота і функціонування організму, а для цього слід за собою слідкувати, зміцнювати своє здоров'я у фізичному, психічному, соціальному та духовному плані. Це включає в себе як запобігання так і викорінення шкідливих звичок, дотримання гігієни, заняття спортом, так і багато інших факторів.

Методично правильно організовані заняття фізичною культурою сприяють як розвитку фізичних якостей, вмінь та навичок так і формуванню інтересу і бажань до занять фізичними вправами, розумінню значення фізичної культури для здоров'я. Тому, наприклад, від вчителя фізичного виховання в школі, в деякій мірі, залежить особистісний розвиток учня та формування ціннісних орієнтацій, які є підґрунтям індивідуальної системи цінностей [4, С.40-44].

На думку багатьох дослідників, зниження інтересу до занять фізичною культурою в наш час пояснюється недосконалою системою фізичного виховання (В.С. Язловецький, О.Г. Буліч, С. Лисюк, Є.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко, Д.О. Іванов, О. Потапова), невисоким рівнем фізкультурної освіченості фахівців середніх навчальних закладів ( О.

Малімон, І. Кліш, Н. Данилко) [3]. Але основною причиною є несформованість потреби у фізичній культурі, відсутність знань про здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, незрозуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості, невизнання фізичної культури як соціальної цінності.

Фізична підготовка – педагогічний процес, спрямований на виховання таких фізичних здібностей, як витривалість, швидкість, сила спритність.

Наукові дослідження та практика показують, що стан здоров'я, трудова діяльність людини значною мірою залежить від рівня їх фізичного розвитку. Це стосується як дорослих так і дітей .

Аналіз останніх наукових досліджень свідчить, що питання формування та розвитку фізичної культури особистості залишається до кінця не дослідженим [2, С.18-21 ].

Людина завжди хоче бути здоровою. Фізична культура – перший природний місток, який поєднує в людині соціальне і біологічне [1]. При цілеспрямованому занятті спортом, у свідомості людини виробляється своєрідний графік, за яким вона повинна займатися, а отже це виховує у ній дисциплінованість і силу волі, адже інколи слід вибирати між тим що хочеться, і тим, що потрібно!

Особливо яскраво це проявляється у випадку зі спортивними секціями, коли участь та членство в них накладає певні обов'язки, які необхідно виконувати. Так людина розвивається не лише фізично, адже участь у спортивних секціях дає їй можливість розвивати, загартовувати та удосконалювати будову, зовнішність та стан тіла чи організму, але і соціально, адже вона стає ланкою загального ланцюга, котрий накладає на неї певні статуси і сприяє нормальній соціалізації людини. Крім того, фізичні вправи можна розглядати не лише як примусове перенапруження тіла, але і як регулювання власними енергіями посередництвом певних рухів та комбінацій.

Недаремно ж протягом багатьох сторіч східні практики використовують певні фізичні вправи для досягнення тих чи інших духовних станів, у тому числі у різновидах йоги, цигана, ніши тощо. За допомогою певних комбінацій приводять до нормального функціонування кров'яний тиск, серцебиття, роботу різних органів та і просто нормалізують та гармонізують душевний стан.

Фізичне виховання і спорт відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань. Заняття фізичною культурою і спортом задовольняють інтереси людини, формують потреби займатися фізичними вправами, прищеплюють навички здорового способу життя, а отже, допомагають людям бути здоровими, а це вже – пів шляху до здійснення мрій, планів та побудови щасливого майбутнього.

#### ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.– 2008с.
2. Виленский М.Я. Общая, педагогическая и физическая культура в структуре личности учителя// Теория и практика физической культуры. – 1987.– №6. – С.18-21.
3. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. – К.: Здоровье, 2012.– 152с.
4. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал.– 2004. – №3(15).– С.40-44.
5. Сафронов В.Г., Кучеров А.А., Гавриленко Н.Г. Некоторые проблемы оздоровительно-спортивной работы в высшей школе. // Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности. – Донецк, 2014.

