

Матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 37. – 446 с.

**УДК 371 613.8**

*Любов Корінчак*  
(Умань, Україна)

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ**

*У даній статті розглядається питання проблеми здоров'я та формування і популяризація здорового способу життя молоді. Особлива увага акцентується на роль та значення режиму дня, раціонального харчування і покращення стану здоров'я, профілактику шкідливих звичок.*

***Ключові слова:** раціональне харчування, фізична культура, охорона здоров'я, молодь, спосіб життя, шкідливі звички*

З кожним роком в Україні погіршується стан здоров'я дітей, що зумовлено несприятливим навколишнім середовищем, погіршенням санітарно-гігієнічних умов навчання, та веденням способу життя молодого покоління. Спосіб життя сучасної молоді призводить до погіршення стану здоров'я та зниження загальної фізичної активності. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушення гігієнічного режиму дня та харчування. Сформувавши ставлення до свого здоров'я як найважливішої цінності, дати 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 як на державному так і на науковому та суспільному рівнях. Оскільки, позитивні зрушення в цьому напрямку зумовлюють створення сприятливої основи для саморозвитку та самореалізації молодого покоління, долучення його до всіх суспільних процесів прогресивного розвитку держави.

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.

Основні складові здорового способу життя містять в собі різноманітні елементи, які стосуються усіх сфер здоров'я, а саме: фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливішими 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. Казначеева, В. Клімової, І. Фролова; психологів В. Леві, С. Громбаха; медиків

М. Амосова, Г. Апанасенка, Ю. Лисицина, І. Муравова, В. Петленка та інших сучасних педагогів.

Проведений 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: фізичного виховання, ролі і значення режиму дня, раціонального харчування і покращенню стану здоров'я та профілактиці шкідливих звичок. Ряд науковців вважають, що рухова активність молоді недостатня. Так, за даними В.Г. Сафронова, недостатня фізична активність студентів протягом навчання в навчальному закладі призводить навіть до зменшення їхньої розумової працездатності [6, 7, 9, с. 40-44;].

На успішність студентів негативно впливає недосипання (20-25% студентів не дотримуються режиму сну), порушення режиму харчування, що в кінцевому результаті призводить до зростання емоційних навантажень і наносить великої шкоди як фізичному, так і психічному їх здоров'ю.

Для покращення загальної ситуації в державі, необхідні якісні зрушення в кожній з чотирьох основних 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.

Всім відомо, що здоров'я – це запорука довгого і щасливого життя, і для того, щоб добре почуватися потрібна гарна робота та правильне функціонування організму, а для цього необхідно 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 правил гігієни, заняття спортом, так і багато інших факторів.

Правильно організовані заняття фізичною культурою та спортом, сприяють як розвитку фізичних якостей, вмінь та навичок, так і формуванню інтересу і бажань до занять фізичними вправами, розумінню значення фізичної

культури для свого 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 [5, 8, 10].

На думку ряду 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, нерозуміння 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.

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

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

Людина завжди хоче бути здоровою, тож 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!

Досить 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, воно приводять до нормального функціонування кров'яний тиск, серцебиття, роботу різних органів та і просто нормалізують та гармонізують душевний стан.

Використання засобів фізичної культури у навчальних програмах, займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується [3, с. 27-35].

Дуже важливо, щоб школярі та студенти усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування і відносин. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізичною культурою.

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.

Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя, але й містить знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, а також дає можливість «займатись» формуванням здоров'я на практиці [6, с. 43-46].

Отже, здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, що мають життєвоважливе значення для всього людства. Саме загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести до катастрофічних наслідків. Тому дана проблема залишається актуальною та знаходить своє розв'язання у дослідженнях різного рівня.

#### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов, В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов. – К.: Здоровье, 1991. – 133 с.
2. Бальсевич, В. К., Запорожнов В. А Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
3. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини / Пирогова Е.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. – К.: Здоров'я, 2012. – 152 с.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
5. Качан Г.А. Соціально – педагогічні аспекти формування здорового способу життя підлітків. Здоров'я: теорія і практика / Г.А. Качан. Вітебськ, 2004. – 155 с.
6. Коберник О.М. Стимулювання фізично-оздоровчої активності сільських школярів / О. М. Коберник // Рідна школа. – 2001. – № 3. – С. 43-46.
7. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навч. посіб. Для студ. ВНЗ / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2013. – 160 с.
8. Ощепкова Т.Л. Виховання потреби в ЗСЖ у дітей молодшого шкільного віку / Т.Л. Ощепкова // Початкова школа. – 2006, – № 8. – С.90

9. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. – 2004. – №3(15). – С.40-44.

10. 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.

11. Сучасні напрямки формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. – К.: Рідна школа, 2005. – № 1. – С. 19-20.