

Проблеми втілення основ здорового способу життя сучасної молоді

Драгунов Д.М., Дерябкіна Т.В., Колодяжна Т.П.
Чернігівський національний технологічний університет

Анотація. Виявлено відсотковий внесок впливу фізичних якостей на технічну підготовленість каратистів. В цій статті сказано що таке здоровий спосіб життя, актуальність проблеми в нашій країні, а також спосіб вирішення цієї проблеми, роль фізичного виховання у формуванні мотивації та звички до здорового способу життя сучасної молоді.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичний розвиток, рухова активність, фізичне виховання.

Дбайливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Проте не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Дотримання здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу для спортсменів.

Фізична культура – запорука здорового способу життя. У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю необхідність формування їх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України. Саме вищі педагогічні навчальні заклади України мають реальне підґрунтя, аби надавати знання, уміння і навички, які позитивно впливатимуть на здоров'я молоді, її поведінку та спосіб життя. Тому одним із вагомих показників ефективності освітнього процесу у сучасному ВНЗ є рівень сформованості компонентів здоров'я (Белова, Бурцев, Воробцова, & Мартыненко 2006).

Від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві. В молоді повинно бути сформовано особистісно-ціннісне й активне ставлення до розвитку психічного, соматичного та духовного здоров'я, формування культури здоров'я як суспільно-соціальної й духовно-соматичної цінності (Лук'янченко, Шкретія, Боляха, & Матвєєва, 2005).

Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах. Основний механізм формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я.

У країнах світу відбувається модернізація проблеми оздоровлення людей та здорового способу життя, тоді як в нашій державі, як показують останні дослідження на сьогодні спостерігається закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану молоді.

Проблеми здоров'я молоді займають ключові позиції в зв'язку з цілим рядом факторів. По-перше, молодь—основний резерв та значна частина трудових ресурсів народного господарства, по-друге, стан здоров'я молоді сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації.

Фізичний розвиток спортсменів повинен бути оптимальним. Слабкий розвиток фізкультурного руху, недосконалість його інфраструктури, відсутність традицій розвитку здорово способу життя, буденність спортивних заходів приводить до погіршення ситуації пов'язаних з здоровим способом життя. Найважливішим чинником фізичного розвитку і здоров'я є наявність регулярного фізичного адекватного навантаження та тренування організму. У фізичному вихованні без розуміння корисності фізичних вправ, без свідомого ставлення до занять фізичною культурою, не можливо сформуванню у спортсменів звичку дотримуватись здорового способу життя, що є запорукою творчого довголіття та здоров'я. Виникає гостра необхідність у проведенні наукових досліджень з проблем формування здорового способу життя. Кожному спортсмену необхідно володіти засобами, які сприяють формуванню здорового способу життя та відкривають приховані резерви у нашому організмі, що дозволять почуватися здоровим та повним сил для майбутньої праці (Бойченко, 2017).

Рухова активність – один із факторів розвитку, завдяки якому людина отримує фізичний розвиток, відновлення сил після фізичних та психічних навантажень. До сприятливих чинників здоров'я, які є складовими здорового способу життя, належать: рухова активність, оптимальний режим життя, збалансоване харчування, правила особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, високий рівень загартованості організму (Лук'янченко, Шкретія, Боляха, & Матвеева, 2005).

У вихованні здорового способу життя важливою складовою є залучення спортсменів до заняття фізичною культурою, впровадження в повсякденне життя науково-обґрунтованої методики щодо раціонального режиму праці, харчування, рухової активності, відпочинку. Молодь, яка постійно займається на заняттях фізичною культурою, зокрема фізичними вправами, зазнає високих фізичних навантажень. Завдяки обґрунтованому підходу молоді до спорту розвивається їхня складова розумового розвитку.

Однією зі складових частин у вихованні цінностей здорового способу життя, є самостійні заняття фізичними вправами.

Лише самостійні заняття можуть компенсувати недолік фізичного навантаження, отриманого спортсменами в спортивних секціях. Крім того, самостійні заняття розглядаються як ефективна форма виховання в них прагнення до здорового способу життя та формування його цінностей.

Важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості нації та людства, давати їм уявлення та знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дають їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом (Габелкова, 2011).

Під впливом мотиваційної роботи вчителя фізичної культури, досягнутих успіхів на уроках фізичної культури, формується інтерес і звичка до самостійного ведення здорового способу життя, які ґрунтуються на значущості їхнього здоров'я, творчого довголіття, гарної статури, всебічного розвитку особистості, фізичної підготовленості, громадської активності та інших цінностей здорового способу життя.

Головною метою самостійних оздоровчих занять є залучення молоді до самостійного ведення здорового способу життя, яке формує їх ціннісну систему та зміцнює здоров'я. Основним завданням самостійних оздоровчих занять спортсменів є розвиток фізичних якостей. З цією ж метою викладач посилює і освітню спрямованість, відводячи час на методичну підготовку. Завдання самостійних оздоровчих занять є дотримання режиму дня, яке дисциплінує спортсменів, сприяє створенню певної системи навчання та виховання.

Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того, часто викликає супротив (Початкова школа, 2001).

Список літератури:

- Белова, Н. И., Бурцев, С. П., Воробцова, Е. А., & Мартыненко А. В. (2006). «Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни» *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, № 1*, 14-15.
- Бойченко, Н. В. (2017). «Оздоровчий вплив засобів східних єдиноборств на організм студенток ВНЗ». *Єдиноборства, №4*, 26-30.
- Габелкова, О. Е. (2011). «Здоровье в представлениях современной молодежи». *Якість життя як критерій оцінки здоров'я дітей і підлітків*. Харків, 29-33.
- Лук'янченко, М., Шкретія, Ю., Боляха, Е., & Матвєєва, А. (2005). *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи*. КОЛО, Дрогобич.
- Початкова школа, (2001). *Основи здоров'я і фізична культура : Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи*. Київ.

Відомості про авторів:

Драгунов Дмитро Миколайович -

викладач, майстер спорту з боксу

Чернігівський національний технологічний університет

Дерябка Тетяна Володимирівна –

старший викладач

Чернігівський національний технологічний університет

Колодяжна Тетяна Павлівна -

старший викладач

Чернігівський національний технологічний університет

Надійшла до редакції 18.12.2017 р.