# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**Бас Т.А.**
*студентка,*
*Львівський національний університет імені Івана Франка*

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Україна, поряд з екологічною, переживає глибоку економічну та політичну кризи. Внаслідок цього здоров'я населення, особливо дітей, поступово погіршується. ЮНЕСКО зазначає, що сучасна ситуація зі збільшенням захворюваності та депопуляції в Україні встановила статус нашої країни як тої, що на межі зникнення.

Першочергове завдання нашої країни полягає у сприянні розвитку молодого покоління, його життєвої творчості та духовного розвитку. Отже, за статистичними показниками та результатами спеціальних досліджень, тільки одна дитина з десяти віком 6-18 років залучена до системи дитячих та юнацьких позашкільних установ.

За оцінками дослідників, майже 75% захворювань у дорослих є наслідком умов життя у дитинстві. Всього за п'ять років кількість студентів та учнів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, зросла на 41%.

Водночас тривалість життя як невід'ємний показник стану здоров'я країни впала до рівня слаборозвинених країн [4, с. 56]. Витрати українців із власного сімейного бюджету на фізичну культуру та здоров'я в рази нижчі, ніж на алкоголь та тютюн, а поширеність ВІЛ/СНІД в Україні має найнебезпечніший масштаб в Європі. Питання про важливість проблем зі здоров'ям та здорового способу життя дітей та молоді в сучасних умовах є цілком зрозумілим.

Бачення сучасної всесвітньої науки про феномен здоров'я людини ґрунтуються новим розумінням актуальності питання виживання людини загалом. Коли людина охопила особистим функціонуванням практично всю землю, вона розпочала істотно перетворювати умови власного життя, до яких була пристосована в своєму історичному та біологічному розвитку. За останню чверть століття ці зміни набули катастрофічних масштабів. Згідно з медичною статистикою, зростання захворюваності та смертності спостерігається з другої половини

XX століття, і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси стали глобальними.

Науковцями Г. Л. Апанасенко та Л. А. Поповим проводилися дослідження проблеми медичної валеології. Вони вважають, що взаємодія людей з навколишнім середовищем повинна відповідати певним вимогам [1, с. 105].

Дослідниця Л. П. Сущенко у своїй роботі «Соціальні технології для викладання здорового способу життя» дуже детально аналізує відомі вірування, визначення та підходи до поняття «здоров'я». За її словами, «здоров'я в даний час визначається взаємодією біологічних та соціальних факторів, тобто зовнішні впливи опосередковуються особливостями функцій організму та їх регуляторних систем» [3, с. 235].

Вакуленко О. В. серед молоді виділяє вісім факторів розвитку, які характеризують спосіб життя підлітків та вимагають особливої уваги з боку дорослих: ожиріння, хронічні захворювання, небезпечна соціальна поведінка, зниження фізичної активності, психологічний дискомфорт, куріння, алкоголь, наркотики [2, с. 12]. Книш Т. В. стверджує, що питання нераціонального харчування та низької фізичної активності, порушення сну та відпочинку, поряд із поширеністю куріння, указують на нездоровий спосіб життя у переважної більшості підлітків.

Складові здорового способу життя включають кілька елементів, які стосуються усіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального та духовного. Найважливішими з них є харчування, життя, умови навчання та праці, фізичні навантаження.

В Україні проживає понад 11 мільйонів молодих людей, що становить 22,6% населення країни. Вони характеризуються не лише віком, але й специфічними характеристиками соціального виховання, особливого місця структури суспільства. Молодь, як найбільш динамічну, схильну до постійно мінливих обставин, соціально-демографічну групу, легше адаптувати до якісно нових умов життя. Такі основні компоненти механізму спадковості, як освіта та виховання, нещодавно були чітко придушені в системі соціалізації молоді інститутами та цінностями культури масового суспільства [2, с. 6].

Більшість молодих людей сьогодні віддають перевагу розвагам, часто пасивним і менш активним. Науково-технічні досягнення наклали свій відбиток на це. Вивчення можливостей комп'ютерної мережі в житті підростаючого покоління займає величезне місце та в основному використовується як поле розваг. Нездатність прогресивного сегмента молоді працювати в Інтернеті вважається дурним тоном.

Шкідливий вплив засобів масової інформації слід розглядати як ще більш небезпечний для здоров'я нового покоління. Близько 60% молодих людей дивляться телевізор більше півтори години та не уявляють свого

дня без нього. В нас час щонайменше 90% хлопчиків і дівчаток відчувають психологічні проблеми через телебачення.

Дорослі завдають надзвичайної шкоди розвитку дитини (свідомо чи несвідомо), якщо обмежують її рухову активність [4, с. 55]. М'язове голодування настільки ж небезпечно для здоров'я молодих людей, як нестача кисню, їжі та вітамінів. Тому здоров'я та фізична активність, здоров'я та м'язова діяльність сьогодні однакові. Педіатри давно відзначають, що для повноцінного розвитку психіки дитини необхідні рухи.

Рівень здоров'я та здоровий спосіб життя зазвичай пов'язані з рівнем освіти. Чим вищий середній рівень освіти в конкретному соціальному середовищі, тим кращий загальний стан здоров'я.

Таким чином, розробка системи підтримки здорового способу життя – це реальний спосіб захистити своє здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, оскільки вона може працювати ефективніше і тим самим розширювати економіку, збагачувати суспільство та забезпечувати національну безпеку. Потрібні зусилля самої особистості, сім'ї та суспільства, щоб вплинути на поведінку молодих людей.

Єдиним радикальним способом вирішення проблеми є кардинальна перебудова нашого розуміння причин та наслідків не здоров'я, а формування основи здорового способу життя. Досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді та набуття знань, які дозволять їм здійснювати гармонійний розвиток відповідно до сучасних умов.

**Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія. Київ : Здоров'я, 2012. 248 с.

2. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореферат. дис. ... кан. пед. наук. Київ, 2004.

3. Сукенко Л. П. Соціальний аспект культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя : ЗДУ, 2009. 308 с.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. С. 55–56.