

Література:

1. Демченко В. В. Формування готовності до професійного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. Центральноукр. держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. – Кропивницький, 2018. – 20 с.
2. Нісімчук А. Сучасні педагогічні технології: навчальний посібник. – К. : Просвіта, 2000. – 368 с.
3. Омельчук О. В. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення природничо-наукових дисциплін: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : НАПН України, Ін-т вищої освіти. – К., 2014. – 20 с.
4. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Сущенко Людмила Петрівна; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 2003. – 45 с.
5. Хоменко П. В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури: Монографія. – Полтава, 2012. – 379 с.
6. Щербань П. Суть педагогічної культури // Вища освіта України. – 2004. – №3. – С. 67–71.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЯК ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ СУСПІЛЬСТВА

Олег Біланов, Ірина Звягольська, Володимир Литовка

Проблема формування здорового способу життя особливого значення набула у ХХІ столітті як у всьому світі загалом, так і, зокрема, в Україні. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що зменшується вік дітей, які починають курити, вживати алкоголь, інші наркотичні речовини, рано починають статеве життя. Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя [2, 3].

Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, становленню ціннісних орієнтацій підлітків, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя присвячені наукові праці та посібники, що акцентує значимість даної проблеми у сучасному світі [6].

Спосіб життя – це загальна формула щоденного буття особистості, типові, часто практиковані норми поведінки людей, спосіб їхньої діяльності в праці й побуті, у виробництві й споживанні як матеріальних, так і духовних цінностей. Спосіб життя не існує у тварин. Він є тільки там, де є культура. Тільки в людей культура організовує, надає певну ритміку й символічний сенс сукупності подій, що характеризують спосіб життя. Культура й спосіб життя – дві сторони одного цілого.

В свою чергу, методи і засоби здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов і заходів, від яких залежить здоров'я окремої людини та суспільства в цілому. Програма здорового способу життя

базується на наступних засадах: урахування і використання індивідуальних біоритмів, підвищення психоемоційної стійкості, рухова активність організму, режим та характер харчування, комплексне загартування організму, гігієнічна поведінка в побуті та трудовому процесі, відмова та попередження шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), профілактика та лікування хвороб (головним чином хронічних) [1, 4].

Основними сучасними чинниками ризику для здоров'я у молодому віці є наступні: нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричиняють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя). Однак, основною причиною погіршення стану здоров'я молоді є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я. Процес виховання свідомого ставлення молодих людей до власного здоров'я починається з шкільних років і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю підлітків; знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя; формуванням цільової настанови і мотивації на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок [5, 7].

Так, в стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай». Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці. Регулярні фізичні заняття поліпшують кровозабезпечення мозку, розширюють функціональні можливості нервової системи на всіх її рівнях, нормалізують процеси збудження і гальмування, становлять основу фізіологічної діяльності мозку. Отже, боротьба з гіподинамією є необхідною умовою збереження здоров'я і працездатності. Її має вести кожна людина, вести постійно, пам'ятаючи слова великого фізіолога І. П. Павлова про те, що тіло людини складається з багатьох м'язів. Не давати їм працювати – велика шкода, яка може призвести до різкої нерівноваги усієї нашої сутності. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом направленою розвитку цілісної особистості.

Отже, формування здорового способу життя студентської молоді здійснюється на трьох рівнях:

1) *соціальному*: інформаційно-просвітницька робота. Тобто системне вирішення проблем формування здорового способу життя молоді в освітньо-просвітницькому і поведінковому плані. Необхідно створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив чинників ризику на здоров'я, можливостях його зниження.

2) *інфраструктурному*: профілактичні заходи в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальні кошти), можливість доступу до конкретних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я;

3) *особистому*: ціннісне відношення до здоров'я і здорового способу життя розглядається як цільовий і змістовний компонент життєдіяльного процесу.

Література:

1. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні: за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д. М. Павлова, Н-М.К. Нгуєн, О. Г. Левцун, Н. П. Пивоварова, О. Т. Сакович; О. В. Флярковська. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. – 214 с.
2. Омеляненко Д. Д. Здоровий спосіб життя серед студентів як важлива складова узагальнюючих параметрів здоров'я нації / Д. Д. Омеляненко, Р. Ю. Артеменко, Н. Л. Свінцицька [та ін.] // Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту : матеріали регіональної наук.-практ. конф. (м. Полтава, 12 листопада 2015 р.). – Полтава, 2015. – С. 102–105.
3. Профілактика шкідливих звичок в учнів 5-6 класів шкіл-інтернатів у позаурочній діяльності [Текст]: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. спец.13.00.07-теорія і методика виховання / О. С. Лящук; Міністерство освіти і науки України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. – Умань: УДПУ імені Павла Тичини, 2017. – 21 с.
4. Свінцицька Н. Л. Особливості становлення ціннісних орієнтацій у майбутніх лікарів / Н. Л. Свінцицька, Ю. М. Северин, Р. Л. Устенко [та ін.] // Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи: матеріали Всеукр. студ. наук-практ. конф. / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої, Ю. В. Солохи [та ін.]. – Полтава: Сімон, 2019. – С. 104–109.
5. Свінцицька Н. Л. Просвітницька роль анатомічного музею у формуванні здорового способу життя серед молоді / Н. Л. Свінцицька, І. В. Когут, Р. Л. Устенко [та ін.] // Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – С. 225–243.
6. Шекера О. Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України / О. Г. Шекера, Н. В. Медведовська, Д. В. Мельник // Сімейна медицина. – 2014. – № 2. – С. 10–14.
7. Шерстюк О. О. Стереоморфология: история и перспективы ее развития для теории и практики медицины / О. О. Шерстюк, Н. Л. Свинцицкая, Р. Л. Устенко [и др.] // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. – 2020. – Т. 20, вип. 1 (69). – С. 186–192.