

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Алла Гета,

к.фіз.вих., доцент,

доцент кафедри фізичної культури та спорту,

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

На всіх етапах розвитку суспільства турбота про здоров'я людини залишається ключовим завданням кожної держави. У сучасному світі здоров'я розглядається як основа для розкриття творчого потенціалу молодого покоління. З огляду на складну демографічну ситуацію в Україні, зростання рівня смертності та зниження середньої тривалості життя, першочергового значення набувають заходи, спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я громадян, особливо молоді. Така увага зумовлена тим, що учні шкіл і студенти вишів становлять провідну силу майбутнього країни.

Проблема є актуальною через низький рівень зацікавленості молоді у веденні здорового способу життя та обмежене використання сучасних технологій здоров'язбереження в освітньому процесі. Через це формування культури здоров'я серед учнівської та студентської молоді поки що залишається недостатньо реалізованим.

Шлях до формування здорової нації пролягає через утвердження культури здорового способу життя. Саме тому у закладах середньої та вищої освіти необхідно створити умови для того, щоб кожна особистість могла усвідомлено обирати здоров'я як одну з ключових життєвих цінностей. На цій основі має виводитися стійка система особистісних орієнтирів, яка сприятиме саморегуляції, формуванню мотивації до здорової поведінки та активної життєвої позиції. Надзвичайно важливо при цьому сформувати в молоді – школярів і студентів – глибоке переконання в необхідності дотримання принципів здорового способу життя.

Разом з тим, процес формування культури здоров'я є складним, неоднозначним і часто не дає швидких результатів. Це пояснюється тим, що турбота про власне здоров'я не завжди є пріоритетом у свідомості молоді. Незважаючи на те, що здоров'я визнається другою за значимістю цінністю після освіти, більшість молодих людей на практиці майже не вживають заходів для його збереження чи зміцнення. Водночас вони добре усвідомлюють, що міцне здоров'я є важливою умовою для досягнення успіху та конкурентоспроможності на сучасному ринку праці.

Серед основних чинників, що призводять до погіршення здоров'я та фізичного стану учнів і студентів, виділяються нехтування базовими принципами здорового способу життя, недостатній рівень фізичної активності, порушення режиму дня, незбалансоване харчування, а також поширення шкідливих звичок.

Під час реалізації практичних заходів, спрямованих на формування стійкої мотивації до здорового способу життя серед молоді, було враховано три ключові складові: соціальні умови, які впливають на поведінку людини; конкретні форми організації життя, що дозволяють втілювати принципи здоров'я в реальність; а також система цінностей, яка формує свідому активність учнів і студентів у цьому напрямку.

Формування культури здоров'я серед молодого покоління має базуватись на таких основних завданнях: модернізація системи фізичного виховання і

просвітницької діяльності; розвиток усвідомленого ставлення молоді до здорового способу життя; активне поширення ідеалів фізичної культури та спорту; забезпечення доступу до спортивної інфраструктури; стимулювання молоді до участі в спортивно-оздоровчій діяльності; залучення учнів і студентів до регулярних занять фізичною культурою.

Процес формування культури здоров'я є тривалим і багатограним, адже здебільшого потребує переосмислення вже сформованих поглядів на власне здоров'я. Важливою складовою цього процесу є вплив соціального середовища, який полягає у передачі значущої інформації, що сприяє формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я. У закладах середньої та вищої освіти розв'язати цю проблему можливо через впровадження спеціальних заходів, спрямованих на популяризацію культури здоров'я, підтримку здорових традицій, звичок, а також культивування поваги до здорового тіла й духу серед молоді.

Таким чином, можна зробити висновок, що формування здоров'язберезувальної культури в учнівській та студентській молоді потребує системного та комплексного підходу. Досягти позитивного результату допоможуть такі кроки:

1. Впровадження в освітньому середовищі ефективної інформаційно-просвітницької системи, яка підвищує обізнаність щодо впливу негативних чинників на здоров'я та способів їх мінімізації.

2. Реалізація освітніх програм, спрямованих на навчання основам збереження здоров'я шляхом інтеграції просвітницької, навчальної та виховної діяльності. Це сприятиме формуванню необхідних знань, практичних умінь і мотивації до здорового способу життя серед молоді.

3. Заохочення молодих людей до активного дозвілля, занять фізичною культурою, спортом і туризмом, а також забезпечення доступності таких оздоровчих заходів для кожного.

Отже, питання збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління повинно стати пріоритетом державної політики. Держава має забезпечити належні матеріальні ресурси та інтелектуальний потенціал для розвитку культури здоров'я серед молоді, а навчальні заклади середнього та вищого рівня освіти повинні відігравати ключову роль у формуванні здорового способу життя в учнівському та студентському середовищі.

Список використаних джерел:

1. Купчин Р. І. Формування здорового способу життя студентської молоді. Х.: УП «ІВЦ», 2024. 211 с.
2. irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?...2.....