

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І КУЛЬТУРА МОЛОДІ

Бережливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається найвищою суспільною цінністю. Однак не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, а в першу чергу – для студентської молоді, оскільки саме студенти – майбутнє країни. Фізична культура існує невіддільно від здорового способу життя. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком головних законодавчих актів та нормативно-правових документів із фізичної культури. Також варто звернути на той факт, що студенти завжди перебувають у стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична культура та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття чи стан хвороби.

Мета: визначити значення фізичної культури та ведення здорового способу життя для молоді.

Поняття «способу життя» досить багатопланове, охоплює різні сфери життєдіяльності людей і тому застосовується в багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: в філософії, політології, культурології, соціології, педагогіці, психології та інших галузях пізнання. Аналіз цього поняття багатьма вченими виявляє зв'язок об'єктивних процесів в житті суспільства [6; 7].

Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього [3].

Здоровий спосіб життя – культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, турбота про здоров'я, як висока цінність [4].

Фізична культура займає провідну роль у дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється в фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [2].

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є

фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко – головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки. У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17–18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату [2; 5]. Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті тієї чи іншої сім'ї звички. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється.

Отже, численні дослідження свідчать про сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я й фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття переслідують різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в більш старшому віці. Але самі по собі вони не приносять бажаних зрушень у здоров'ї студентської молоді. Тільки в комплексі з іншими, вище переліченими настановами сприятиме загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента.

Список використаних джерел

1. Белавенцева Г. Н. Человек должен быть здоровым. – М.: Книга, 1996. – С. 9.

2. Выдрин В. М. Методологические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 6. – С. 5–6.
3. Гавенко В. Л. Проявление нарушения психического здоровья студентов: концептуально-психологический подход // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты. – Вып. 1. – Москва, Харьков, 1990. – С. 74–77.
4. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. – М.: Медицина, 1972. – С. 17–21.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
6. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–11.

Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред.
М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич :
КОЛО, 2005. – 124 с.