

НАПРЯМИ ПОШИРЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СЕРЕД МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ЗАГАЛЬНОДЕРЖАВНОЇ
ПРОГРАМИ «ЗДОРОВ'Я-2020: УКРАЇНСЬКИЙ ВИМІР»

Марія Акімова-Терновська

*Національний університет фізичного виховання
і спорту України, м. Київ*

Анотація. У статті розкрито основні напрями поширення здорового способу життя серед молоді у контексті Загальнодержавної Програми «Здоров'я-2020: український вимір». Виявлено, що одним із основних напрямів реалізації цієї Програми є розроблення стратегії з питань формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я та особистої безпеки. Наведено фактори, що впливають на загальні негативні тенденції в процесі навчання у сфері фізичного розвитку.

Ключові слова: здоров'я, оздоровлення, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, оздоровча гімнастика.

Abstract. The article reveals the main directions of distribution of healthy lifestyles among youth in the context of the National Program "Health 2020: Ukrainian Dimension". It is revealed that one of the main directions of the implementation of this Program is the development of a strategy on the formation of a conscious and responsible attitude of the population towards their own health and personal security. The factors that influence the general negative tendencies in the process of training in the field of physical development are presented.

Key words: health, rehabilitation, physical education, healthy lifestyle, health improving gymnastics.

Постановка проблеми. Сучасний соціальний стан суспільства характеризується новим періодом розвитку, відновлюється державність, відроджується багатий культурно-історичний досвід та традиції національного виховання. Основною потребою сучасного суспільства стає особистість, що має високу культуру способу життя на основі осмислення цінностей здоров'я. Здоров'я суспільства і його охорона виступають важливим державним, соціально-економічним і політичним завданням, ефективне рішення якого багато в чому визначає майбутнє країни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми фізичного виховання досить активно досліджуються у працях вітчизняних вчених, зокрема: І. Хожило, М. Завадської, І. Іванової, І. Брехман, Г. Апанасенко, Е. Булич, Р. Баєвського, Н. Міцкевич, Я. Герасимович, А. Дубогай, Л. Мовчана,

С. Кириленка, Т. Круцевич, Н. Цимбал, О. Яременко, Ю. Коваль, В. Чебан, А. Хрипкової, О. Городецького, Б. Шиян та ін.

Метою дослідження є висвітлення основних напрямів поширення здорового способу життя серед молоді у контексті Загальнодержавної Програми «Здоров'я-2020: український вимір». У ході дослідження було використано методи аналізу та синтезу, індукції та дедукції, педагогічних спостережень та ін.

На нашу думку, здоровий спосіб життя – це комплекс дій, які виконує людина у ході свого життя та діяльності, спрямований на гармонійний зв'язок фізичного, психічного, морального, соціального та трудового аспектів розвитку особистості.

Слід зауважити, що фізична активність є одним з ключових елементів життя та діяльності, оскільки проблема здорового способу життя молоді багато в чому визначається загальними негативними тенденціями в процесі навчання, в основі яких лежать такі фактори:

- зниження рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, недостатній рівень розвитку фізичних здібностей;
- постійне зростання чисельності учнів та студентів, віднесених до спеціальної медичної групи;
- відсутність потреби студентів в щоденному виконанні необхідного (обов'язкового) мінімуму обсягу рухової активності;
- відсутність об'єктивного контролю і самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я;
- пасивність, індиферентність до засобів фізичної культури, до різних видів спорту; недостатня загальна фізкультурна освіченість;
- невміння поєднати навчально-професійну та фізкультурно-спортивну діяльність як компоненти цілісної системи професійно-особистісного розвитку молоді особистості.

У зв'язку з євроінтеграційними процесами, українській громаді слід зорієнтуватися у напрямі європейських орієнтирів у сфері здоров'я. Як відомо, у 2013 році міністерством було підготовлено проект Закону України «Про Загальнодержавну програму «Здоров'я-2020: український вимір» [1].

Одним із основних напрямів реалізації цієї Програми є розроблення стратегії з питань формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я та особистої безпеки. У розділі II «Формування здорового способу життя та мотивації населення до здорового способу життя» передбачено виконання таких заходів [1]:

- створити систему безперервного медико-гігієнічного навчання; сформувати нові цінності та мотивацію до здорового способу життя;
- здійснювати заходи щодо профілактики та скорочення поширеності тютюнокуріння;

- здійснювати заходи щодо профілактики та подолання вживання наркотичних речовин та шкідливого вживання алкоголю;
- сприяти фізичній активності та розвитку інфраструктури здоров'я.

Як підкреслює І. Хожило, нова політика «Здоров'я-2020» звернена до всіх структур державного управління і всього суспільства, які роблять внесок в охорону здоров'я та піднесення рівня благополуччя. В контексті завдань державної політики щодо забезпечення здорового способу життя зміст зазначених програмних документів безпосередньо включає регулювання таких проблем, як [2]:

- полегшення здорового вибору відносно харчування, фізичних вправ, сексуального життя; зменшення шкоди, що спричиняється алкоголем, речовинами, що зумовлюють залежність, і тютюном;
- забезпечення здорового середовища шляхом створення багатосекторальних механізмів, які дозволяють зробити більш здоровими житло, школи, робочі місця та населені пункти;
- створення безпечних та сприятливих фізичних, соціальних та економічних умов життя з метою забезпечення здоров'я молоді.

Висновок. Отже, актуальною проблемою сучасної освіти є пошук нових шляхів педагогічного впливу, організаційних форм, змісту занять з фізичного виховання студентів та збільшення рівня їхньої зацікавленості до власного здоров'я шляхом використання творчого потенціалу і багаторічного досвіду викладачів з урахуванням реалій сьогодення.

Список використаних джерел:

1. Про затвердження Загальнодержавної програми «Здоров'я-2020»: український вимір: проект Закону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20120316_1.html
2. Хожило І. І. Здоровий спосіб життя як сучасна домінанта державної молодіжної політики в Україні / І. І. Хожило // Аспекти публічного управління. – 2014. – № 3/4. – С. 75–80.