

БОЙОВИЙ ГОПАК ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

РОМАН ЯРЕМЧУК

Інститут регіональних досліджень НАН України (Львів)

Загально відомо, що запорукою майбутнього будь – якої держави є здоров'я її населення. Молодь виступає найактивнішою частиною в загальній структурі населення, від якої залежить перспективи розвитку нашої держави у майбутньому. Тому, проблема здоров'я та формування і популяризація здорового способу життя молоді, як значної соціально – демографічної спільноти, можливих шляхів та методик її вирішення викликають постійний інтерес на державному, науковому та суспільному рівнях. Адже, позитивні зрушення в цьому напрямку зумовлять створення сприятливої основи для саморозвитку та самореалізації молодого покоління, долучення його до всіх суспільних процесів прогресивного розвитку держави.

Загальноприйнятим у міжнародному співтоваристві є визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад". З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, які стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, рухова активність. Якщо проаналізувати сучасний стан усіх перелічених компонентів здоров'я населення України, отримаємо досить несприятливі умови для формування ЗСЖ молоді, це стосується всіх без виключення складових здоров'я. Для покращення загальної ситуації в державі необхідні якісні зрушення в кожній з чотирьох складових здоров'я, і якщо зрушення в соціальній сфері може забезпечити переважно держава, то для трьох інших сфер потрібна комплексна програма оздоровлення з підтримкою на загальнодержавному рівні. Такою програмою оздоровлення та формування ЗСЖ молоді цілком може виступати Бойовий Гопак.

Бойовий Гопак — українське бойове мистецтво відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата. Відмінністю Бойового Гопака від інших видів спорту та вишколу у громадських організацій скаутського типу є поєднання фізичного, розумового та духовного розвитку в єдину цілісну систему. Основною метою Бойового Гопака є монолітне духовно – фізичне формування сучасного молодого покоління українців. Багаторічний досвід показує, що залучення молоді до

занять спортом, а тим більше бойовими мистецтвами, які мають належну морально-етичну основу, сприяє не лише загальному їх оздоровленню, але також дозволяє значно змістовніше організувати їх дозвілля, ефективно протидіє схильності до куріння, вживання алкоголю та наркотиків, вуличного хуліганства, створює умови для гармонійного розумового, фізичного та духовного розвитку. Дуже важливо, що у Бойовому Гопаку тісно переплетені глибока віра в Бога, національні традиції, тілесний вишкіл і патріотичне виховання молоді. Саме завдяки такому поєднанню окреслюються дійсно великі перспективи для утвердження ЗСЖ молодого покоління України.

Отже, впровадження на загальнодержавному рівні Бойового Гопака, як духовно – фізичного оздоровчого комплексу для молоді, дозволить утвердити національні традиції, морально – етичні норми та ЗСЖ молодого покоління, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмій, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Таким чином, утвердження ЗСЖ серед української молоді через Бойовий Гопак, в сучасних умовах, потребує стійкої державної підтримки, популяризації в суспільстві та поширення й розвитку в навчальних закладах різного рівня, що сприятиме формуванню здорової, свідомої, закоханої у свою Батьківщину молоді.

РУХ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я

ЛЮБОВ КОРИНЧАК

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

„Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути гарним – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай” – ці мудрі слова, висічені на скелі у Древній Елладі, підтверджують, що люди давно знають про користь рухів. Однак, кожному з нас необхідне тільки знати, але і добре розуміти, яким чином рух впливає на організм.

Дуже важливо виробити в собі свідому і щоденну потребу у фізичних вправах, як потребу в їжі, сну, роботі. Різні види фізичної активності неоднаково впливають на різні системи в організмі людини. Досвід залучених людей до занять фізичною культурою дозволив сформувати положення про „Оздоровчу вартість” тих чи інших занять. Результати багатьох наукових досліджень останнього часу доводять, що активні люди живуть довше, більш повним життям, їх відрізняють стійка витривалість, несприйнятливність до хвороб та хороший фізичний стан. Медичні ж дослідження показали, що занадто часто поганий стан здоров'я прямо пов'язаний з недоліками рухової активності. Розуміння цього факту в поєднанні з бажанням розширити свої пізнання в сфері турботи про здоров'я змушують людей цілком змінювати свій спосіб життя.

Сучасний рівень рухової активності більшості школярів України не я забезпечує їм належного фізичного здоров'я. У підростаючого покоління різко