



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ

К.Г. Прядко, студентка факультету електрифікації і автоматизації сільського господарства ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»

*Науковий керівник – С.А. Чередник, викладач ВП НУБіП України
«Ніжинський агротехнічний інститут»*

Анотація: у статті висвітлено поняття здорового способу життя, мотивація до занять руховою активністю і фактори, які впливають на здоров'я.

Ключові слова: здоров'я людини, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, фізичне виховання, мотивація, професіоналізм

Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але і конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», яка підписана Президентом України. На відміну від попередніх програм головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, що заважають їх реалізовувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

Мотив є одним із складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на якій спрямована активність. Щоб студенти усвідомили мету своїх дій і співвідношення їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо.

Пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом студентів є зміцнення здоров'я і удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок.

Досягнення структури мотивів показали, що у сільських хлопців пріоритетними у заняттях фізичними вправами є мотив досягнення високих спортивних результатів.

Це, імовірно, пов'язано саме з місцем проживання, тому що є способом самоствердження, самореалізації. Заняття спортом супроводжуються поїздками на змагання та в інші міста, можливостями потрапити в збірну команду, поліпшити своє матеріальне становище і самий реальний спосіб – переїхати із сільської місцевості в міста.

Хлопці ставлять собі за мету поліпшити фігуру за допомогою фізичних вправ, а також хочуть спілкуватися з друзями під час занять. Однак меншою мірою вони займаються спортом заради зміцнення здоров'я і зниження маси тіла, для них це не є стимулом.

У дівчат пріоритетним мотивом є удосконалення форми тіла, який вони підкріплюють прагненням бути здоровими. Крім того вони хочуть займатися фізичними вправами заради задоволення й активного відпочинку, щоб схуднути й зовсім мало дівчат ставлять за мету досягнення високих спортивних результатів.

Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети мотивів занять фізичними вправами студентів, які проживають в Україні та зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять студентів, які проживають у США.

Якщо американських студентів можна залучити до системних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною американського способу життя, то українських студентів – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя.



Низька мотиваційна діяльність студентів пов'язана з певними факторами, що у різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища сімейного виховання.

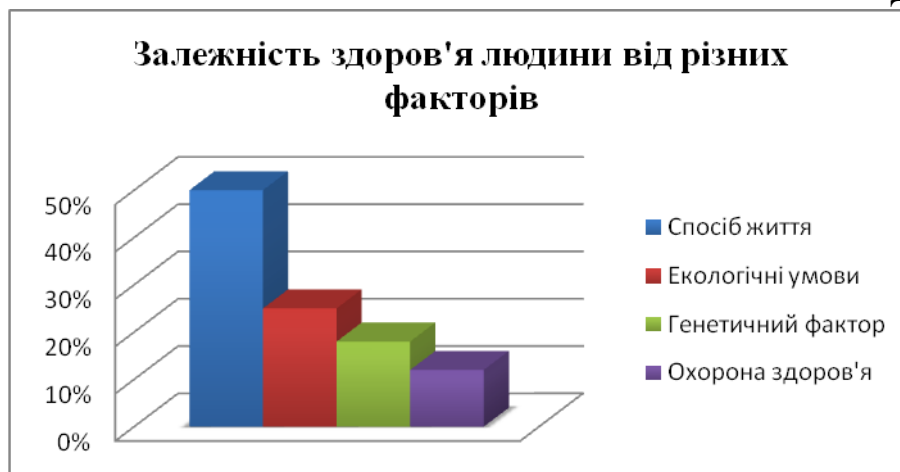
На сучасному етапі особливу увагу дослідники звертають на співвідношення факторів, які визначають здоров'я людини. Критерій здоров'я визначається комплексом показників.

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів способу життя та економічних умов, однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища

Деякі вчені вважають, що здоров'я людини більш ніж на 50% відповідно до різних джерел залежить від його способу життя (Матеріальні умови праці й побуту, поведінка, режим життя, звички) на 25% від екологічних умов на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% діяльністю охорони здоров'я.

Отже, фізичне виховання є невід'ємною складовою формування не тільки здоров'я студентів а і їхнього місця в суспільстві, адже навчає бути мужнім, цілеспрямованим і йти до поставленої мети, долаючи всі перешкоди на своєму шляху.

Діаграми 1.



У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, викладача, далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі, преса.

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів інститутів настільки зріс, що загрожує обмеженню рухомості, є причиною захворювання різних систем організму.

За період навчання в інституті кількість хворих студентів зростає в 2-3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави досягла 80-90% від загальної кількості студентів.

Протидію цим негативним наслідкам - фізична культура і спорт, які є важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, підвищення працездатності та зниження втомлюваності, покращення опору організму різним захворюванням за період навчання у ВНЗ.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних управ, використання природних факторів і формування такого способу життя, що сприяв би досягненню, як особистих, та і суспільних цілей.

Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності й соціальної дієздатності.

Отже, фізичне виховання є невід'ємною складовою формування не тільки здоров'я студентів а і їхнього місця в суспільстві, адже навчає бути мужнім, цілеспрямованим і йти до поставленої мети, долаючи всі перешкоди на своєму шляху.



Список літератури

1. Воронін Д.Є. Принципи організації здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання / Д.Є. Воронін // Соціально-економічний розвиток України: європейський вибір : Матеріали VI міжнар. наук. конф. молодих учених : У 2 ч. – Мелітополь : МІДМУ ГУ "ЗІДМУ", 2006. – Ч. 2. – С. 150–152.
2. Гавенко В.Л. Проявление нарушения психического здоровья студентов: концептуально – психологический подход / В.Л. Гавенко // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов : Социологические аспекты. – Вып. 1. – Москва, Харьков, 1990. – С. 74–77.
3. Демченкова Г.З. Некоторые показатели здоровья и принципы формирования здорового образа жизни молодежи / Г.З. Демченкова и др. // Здравоохранение Российской Федерации, 1989. – № 1. – С. 27–33.
4. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье / В.К. Добровольский. – М. : Медицина, 1972. – С. 17–21.
5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации /Л.И. Любышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, 1996. – № 1. – С. 5–11.
6. Путров С.Ю. Формування інтересу студентів до занять фізичною культурою в умовах нової соціокультурної реальності / С.Ю. Путров, Л.П. Сущенко : Зб. наук. пр. Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ : БДПУ, 2006. – № 2. – С. 173–177.

Аннотация: в статье рассматриваются понятие здорового образа жизни, мотивация к занятиям двигательной активностью и факторы, влияющие на здоровье.

Ключевые слова: здоровье человека, здоровый образ жизни, формирования здорового образа жизни, физическое воспитание, мотивация

Annotations: In the article the concept of healthy lifestyle, motivation to employment physical activity and factors that influence health.

Key words: health of man, healthy way of life, forming of healthy way of life, physical education, motivation

HEALTHY LIFE YOUTH

S.A. Cherednik