

6. Ніколас Манкол-Бітел Як навчати покоління, яке не може зосередитись. BBC. News Україна. 28.02.2019р. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-car-47391740>)

7. Саранин В.П. Музыка и здоровье. [Електронний ресурс] / В.П. Саранин.— Электронное научное издание «Аналитика культурологии» — 2007.— №1(7) — режим доступу до видання:<http://analiculturolog.ru/index.php?module=subjects&func=printpage&pageid=302&score=all>

8. Міжнародний інтернет-ресурс (додаток) для створення Classroom з навчальною метою – Режим доступу до ресурсу: <https://plickers.com>

9. Опитування. Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України. – [Електронний ресурс]: режим доступу <https://docs.google.com/forms/d/1eB-Tx8ChcVYumiwVwSPZnxyXbFQuCuV2RxmW0CL4Nmc/edit>

Скачкова В.О., студентка,
Виноградова В.Г., викладач природничих
дисциплін, викладач-методист (науковий
керівник),
КВНЗ КОР «Білоцерківський гуманітарно-
педагогічний коледж»

СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці та забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Стан здоров'я населення є важливим показником розвитку суспільства, тому турботі про здоров'я людини, мотивації її на здоровий спосіб життя приділяється велика увага в усьому світі. Проблема збереження й цілеспрямованого формування здоров'я дітей, молоді в складних сучасних умовах розвитку України виключно значима й актуальна, оскільки безпосередньо пов'язана з проблемою безпеки та незалежності. Здоров'язбереження розглядається як система заходів, що передбачає взаємозв'язок і взаємодію всіх чинників середовища, спрямованих на збереження й активне формування здоров'я, а також навчання та корекція здорового способу життя людини на всіх етапах розвитку. Щороку збільшується кількість свідомої, прогресивної молоді, яка відповідає за своє життя, скеровує себе до здорових звичок, спрямовує власні зусилля на збереження та зміцнення здоров'я. По-справжньому сучасний еталон краси – здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя. Проблемами здоров'я і довголіття завжди переймалися видатні люди нашої планети. Адже здорова людина може здобути якісну освіту, влаштуватися на перспективну роботу, заробляти гроші, виховувати здорових дітей і бути гарною і щасливою. Аби зберегти здоров'я, бути успішним у житті, створити гарну сім'ю, потрібно не піддаватися впливу шкідливих звичок [1].

Здоров'я людини більш ніж на 50% залежить від її способу життя. Негативно позначається на формуванні здоров'я і несприятлива екологічна обстановка, зокрема забруднення повітря, води, а також складні природно-кліматичні умови. Поняття «спосіб життя» розглядається як інтегральний спосіб буття індивіда у зовнішньому і внутрішньому світі, як «система взаємин людини із самим собою і факторами зовнішнього середовища», де система взаємин людини із самим собою являє найскладніший комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я, відсутність шкідливих звичок, які руйнують його. Це біосоціальна категорія, що визначає тип життєдіяльності в духовній і матеріальній сферах життя людини. Які корисні звички характерні для здорового способу життя? Чистота тіла; чистота і порядок у вашому домі, у власних речах; правильна постанова і хода; рухливість; безпечна поведінка; дотримання режиму дня тощо. Здоровий спосіб життя завжди вимагає від людини виконання різноманітних рухів, застерігає, що вимушена бездіяльність організму завжди призводить до погіршення здоров'я. Заняття фізичною культурою тренують м'язи, серцево-судинну і нервову системи. Загартовування зменшує кількість застудних захворювань, тренує нервово-ендокринні механізми, що рятують від стресів. Дотримання режиму харчування, обмеження вживання калорійної їжі сприяє її повнішому використанню, нормалізує обмін речовин. Крім фізичних, велике значення мають духовні й соціальні чинники. Бути доброзичливим, уникати конфліктів, повсякчас творити добро означає берегти і зміцнювати як фізичне, так і психічне здоров'я [2].

Сьогодні науковці переважно виокремлюють три стратегії сприяння покращенню здоров'ю: захист, активне відстоювання, просування здоров'я для створення основних, найбільш істотних передумов для здоров'я; надання всім людям можливості досягти і реалізувати повністю свій потенціал здоров'я; здійснення посередництва між різними інтересами у суспільстві для забезпечення і досягнення здоров'я. Всі стратегії та намагання побудувати концепції здорового способу життя спираються на певні традиційні методи, які знайшли відображення у проекті Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація», а саме: формування нових цінностей та орієнтацій суспільства й держави на збереження і зміцнення здоров'я людей різними шляхами.

Від стану здоров'я молоді залежить існування людства. Сучасні умови розвитку молоді взагалі характеризується погіршенням матеріальних умов життя, екологічних обставин, розвитком нездорового способу життя у все більшої частини молоді. Тому потрібен багатопрофільний підхід до справи укріплення здоров'я молодого покоління з урахуванням різноманітних соціально-економічних та культурних умов [3]. У якості видів діяльності пропонується формування загальнонаціональної політики в галузі охорони здоров'я, розвитку та раціоналізації форм медичного обслуговування, доступність лікування, створення спеціалізованих молодіжних програм здоров'я

та матеріальних умов для занять фізкультурою та спортом, здорового способу життя, проведення пропагандистських заходів проти куріння, пияцтва, вживання наркотичних препаратів, використання матеріальних стимулів для ліквідування шкідливих звичок. Основним змістом діяльності з формування здорового способу життя є розробка і реалізація соціальних проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми; метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я на усіх рівнях і для всіх; а основними механізмами його формування - створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я; результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегрована якість особистості та показник її вихованості [4].

Список використаних джерел

1. Бондар Т. В. Формування здорового способу життя молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко. - К. : Український інститут соціальних досліджень, 2005. - С. 5.
2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» : Проект /http://www.mongov.ua/gg/obg/2008/22_02_08.doc
3. Поліщук В. П. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя/ В. П. Поліщук, О. В. Молчанець, Г. В. Коротєєва // Навчальний посібник. – 2008.
4. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства : Ч. 1 / О. О. Яременко. - К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2009. - С. 61-63.

Сьомик С.В, Ящук О.В, Бабій К.В., курсанти
навчально-наукового інституту фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій,
Національний університет оборони України імені
Івана Черняхівського

ВЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Основною умовою успішного існування в сучасному світі є здоров'я, бо повна або часткова його відсутність є перешкодою до здійснення життєвих планів людини. **Спосіб життя** – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Тому людина ще з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо повинна дбати про своє здоров'я, в основу своєї життєдіяльності закладати такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й будуть визначати основний її напрямок і шлях до здоров'я.

Фізичне здоров'я – це рівень росту та розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. Малорухливий спосіб життя приводить до атрофії м'язів, зниження їх тонусу і сили, заміщення м'язової тканини жировою, погіршення рухливості суглобів. Одним з найважливіших засобів боротьби з гіподинамією з метою підтримки здоров'я і високої працездатності на довгі