

## Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко пропагується в розвинутих країнах Європейського Союзу [6]. Проте ситуація в Україні залишає бажати кращого. Під впливом оточуючих, реклами алкогольних напоїв і тютюнових виробів, а також «кумирів», які з екранів телевізорів пропагують сумнівні цінності, молоді українці руйнують власне здоров'я. Як свідчить аналіз динаміки та структури захворюваності населення України, в останні роки зростає кількість школярів і студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Крім цього, молодшають так звані «хвороби суспільства»: алкоголізм, тютюнопаління й наркотична залежність [5]. Це й зумовлює необхідність активізації мотивації молоді до здорового способу життя.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Проблеми формування та забезпечення здорового способу життя школярів і студентів розглядали у своїх працях вітчизняні вчені В. Одайник [4], В. Підлісна [6].

Питання охорони та зміцнення здоров'я молоді, утвердження здоров'я як суспільної цінності вивчали такі науковці, як О. Мусієнко [3], О. Сургай [7].

Сучасні тенденції в розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій, їх застосування в розв'язанні проблем здоров'я молоді розглядали С. Іванчикова [1], В. Нечаєв [5], О. Юрченко [8] та інші.

**Завдання дослідження** – висвітлити проблеми формування й забезпечення здорового способу життя молоді, розглянути способи мотивації до ведення здорового способу життя, проаналізувати позитивний вплив на загальний стан здоров'я молоді сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання.

**Організація та методи дослідження.** При дослідженні цієї проблеми застосовано метод узагальнення науково-дослідної та науково-методичної літератури, методи теоретичного аналізу й практичного спостереження.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Під здоровим способом життя розуміють такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я людей. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції [4].

На сьогодні для сприяння покращенню здоров'я населення виділяють такі напрями діяльності:

- формування політики, сприятливої для здоров'я;
- створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;
- активізація громадськості в напрямі покращення здоров'я як особистості зокрема, так і нації загалом;

розвиток навичок людей діяти на користь власного здоров'я [6].

Крім вищесказаного, важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [4].

Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того – часто викликає супротив.

Тому, на нашу думку, все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. У зв'язку з цим пропонуємо в рамках занять фізичного виховання й поза ними використовувати такі способи мотивування молоді до здорового способу

життя: проведення днів здоров'я, створення широкої мережі спортивних секцій, проведення спартакіад, використання спортивних естафет та ігор на заняттях, проведення спортивних заходів сезонного характеру (катання на ковзанах і лижах, туристичні походи, плавання, верхова їзда тощо), використання тематичних спортивних ігор, проведення занять з аеробіки та фітнесу для дівчат, використання елементів хатхи-йоги. Розглянемо їх детальніше.

*Проведення днів здоров'я* передбачає спортивні змагання між групами студентів, готування туристичних сніданків і конкурси на свіжому повітрі. Це покращує загальний стан фізичного, морального та психологічного здоров'я молоді, сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує рівень фізичної культури, виховує волю до перемоги, розвиває навички до самостійних систематичних занять спортом.

*Проведення заходів, присвячених туризму (походи, екскурсії, конкурси).* Заняття активними видами туризму, участь у походах та подорожах підвищують витривалість і впевненість у собі. Основне завдання туристичного походу – подолання природних перешкод, рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, студент залишається фізично активним протягом усього походу та виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, проте значно ширші, різноманітніші й природніші за своїм змістом [7].

*Проведення занять із аеробіки* має багато позитивних моментів. Це зумовлено тим, що заняття відбуваються в атмосфері підвищеної емоційності, колективно, із музичним супроводом, що зменшує рутинність виконання фізичних вправ. Крім активізатора позитивних емоцій, музичне оформлення виконує роль своєрідного лідера, який задає ритм і темп фізичного навантаження на організм. Музична програма складається відповідно до принципу «нон-стоп», тому що в практиці аеробіки використовують методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ без пауз. Підбір музичних творів на заняттях повинен відповідати характеру й віковим особливостям студентів [2].

*Створення спортивних секцій в університетах* покликано задовольнити спортивні інтереси студентів і проводити цілеспрямовану роботу щодо зміцнення їхнього здоров'я, розвитку спортивних навичок з урахуванням віку й статі молодих людей. Найбільш бажаними є секції, що передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність, а також ігровий зміст.

*Заняття йогою* – це один зі способів розвинути в собі врівноважене ставлення до всіх аспектів життя, ефективно стежити за своєю вагою, покращити роботу щитовидної залози [3]. Хатха-йога має лікувальний вплив на організм за допомогою м'язів, зв'язок і суглобів; вона дає змогу людині одержати фізичне задоволення від почергової розтяжки всіх груп м'язів. Йога є цілющою системою теорії та практики, оскільки заспокоює нервову систему та врівноважує тіло, розум і дух людини. Регулярна практика робить тіло стрункішим, м'язи – пружнішими, нормалізує кровообіг, роботу травної, ендокринної, нервової й серцево-судинної систем. Йога великою мірою розвиває гнучкість хребта та м'язи спини, що життєво важливо в сучасних умовах при малорухливому способі життя та сидячій роботі [8].

*Заняття фітнесом* є одним із нетрадиційних методів проведення оздоровчої фізичної культури. Загалом фітнес визначають як ступінь збалансованості фізичного, психологічного та соціального станів людини. Зокрема, фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, які забезпечують особі рухову активність без зайвого напруження організму. На сьогодні безліч програм занять, які мають на меті покращення загального стану здоров'я людини, відносять до фітнесу. Зокрема, існують такі фітнес-програми: види рухової активності у воді, рекреативного характеру, аеробної спрямованості, силової спрямованості та оздоровчі види гімнастики [5]. Як свідчать дослідження, фітнес-програми корисні як для молодшого, так і для старшого покоління, як для жінок, так і для чоловіків, тобто заняття фітнесом є універсальним способом для осіб різного віку й статі підвищити імунітет організму, зміцнити опорно-руховий апарат, сформувати правильну поставу, зміцнити серцево-судинну та дихальну системи, покращити обмінні процеси в організмі [1].

**Висновки.** Отже, нині все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування молоді до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку й стать. Для цього потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні та нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес студентів і школярів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне забарвлення занять, розвинуть у молоді витривалість і працездатність та спонукають молодих людей до вибору на користь здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у пошуку нових способів мотивування молоді до здорового способу життя та більш детального обґрунтування вже запропонованих.

**Список використаної літератури**

1. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Іванчикова // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 120–124.
2. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2011. – № 1 (13). – С. 37–40.
3. Мусієнко О. Вплив занять хатха-йоогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози / О. Мусієнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 4. – С. 191–195.
4. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.
6. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.
7. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / О. Сургай // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 1. – С. 201–209.
8. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння / О. Юрченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – 2010. – № 12. – С. 163–165.

**Анотації**

*Ця стаття є актуальною, оскільки молоді українці руйнують власне здоров'я під впливом оточуючих, реклами алкогольних напоїв та тютюнових виробів. Свідчення цього – аналіз динаміки захворюваності населення України серед школярів та студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної й нервової систем. У статті висвітлено проблеми формування та забезпечення здорового способу життя молоді та запропоновано способи її мотивації до ведення здорового способу життя за допомогою використання сучасних підходів до проведення занять фізичного виховання. Під час дослідження цієї проблеми застосовано метод узагальнення науково-дослідної та науково-методичної літератури, методи теоретичного аналізу та практичного спостереження. Пропонується використовувати такі способи мотивування молоді до здорового способу життя: дні здоров'я, заходи, присвячені туризму, заняття з аеробіки, створення спортивних секцій в університетах, заняття йоогою, фітнесом. Для більшого мотивування молоді до здорового способу життя потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні й нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес студентів і школярів до фізичної культури й спорту.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізичне виховання, мотивація, дні здоров'я, хатха-йога, аеробіка, туризм, фітнес, спортивні секції.

**Олег Мазурчук. Мотивація молоді до ведення здорового образу життя способом використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять по фізичному вихованню.** *Данная статья является актуальной, поскольку молодые украинцы разрушают собственное здоровье под влиянием окружающих, рекламы алкогольных напитков и табачных изделий. Свидетельство этого – анализ динамики заболеваемости населения Украины среди школьников и студентов из заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. В статье отражены проблемы формирования и обеспечения здорового образа жизни молодежи и предложены пути её мотивации к ведению здорового образа жизни с помощью использования современных подходов к проведению занятий по физическому воспитанию. При исследовании этой проблемы применён метод обобщения научно-исследовательской и научно-методической литературы, методы теоретического анализа и практического наблюдения. Предлагается использовать такие способы мотивирования молодежи к здоровому образу жизни: дни здоровья, мероприятия, посвященные туризму, занятия по аэробике, создание спортивных секций в университетах, занятие йогой, фитнесом. Для большего мотивирования молодежи к здоровому образу жизни необходимо на занятиях по физическому воспитанию применять современные и нетрадиционные подходы, которые значительно повысят интерес студентов и школьников до физической культуры и спорта.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое воспитание, мотивация, дни здоровья, хатха-йога, аеробіка, туризм, фітнес, спортивні секції.

**Oleg Mazurchuk. Motivation of the Youth to Leading of Healthy Lifestyle by Means of Usage of Modern and Non-Traditional Approaches to Conducting of Physical Education Classes.** *The article is topical as young Ukrainian*

*damage their own health under condition of surrounding, alcoholic beverages and tobacco goods advertisements. Prove of this is the analysis of dynamics of illnesses of Ukrainian population among school-children and students with illnesses of cardiovascular, respiratory and nervous systems. The article reflects the problems of formation and securing of healthy lifestyle of youth and presents ways of its motivation to leading of healthy lifestyle with the help of modern approaches to conducting of physical education classes.*

*While studying this problem we have applied the method of generalization of scientific-research and scientific-methodological literature, methods of theoretical analysis and practical observation. It was proposed to use such ways of motivation of the youth to healthy lifestyle as: conducting of health days, activities related to tourism, aerobics classes, creation of sports sections at universities, yoga and fitness practicing. For better motivation of the youth to healthy lifestyle it is necessary to apply modern and non-traditional approaches at lessons of physical education that will increase interest of students and pupils of physical culture and sport.*

**Key words:** *healthy lifestyle, physical education, motivation, health days, hatha yoga, aerobics, tourism, fitness, sports sections.*