

2. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. К., 2002. Книга I. С. 153–158.

3. Кухарчук Т. Формувати відповідальне ставлення до здоров'я. Управління освітою. 2004. № 13–14. С. 18.

4. Нідзельська В. Управління розвитком здоров'язберігаючого освітнього простору навчального закладу: практичні аспекти. Освіта і управління. 2010. № 2–3. С. 154–161.

ФІТНЕС-КУЛЬТУРА ЯК ПРЕДИКТОР ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Корносенко О.К.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

kornosenko@ukr.net

Хоменко П.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

homenko1402@ukr.net

Здоров'язбереження є необхідною складовою сучасної стратегії розвитку суспільства, спрямованою на підвищення якості життя, продовження активного довголіття, а також на створення умов для гармонійного розвитку особистості та збереження здоров'я нації в цілому. Утім в Україні щороку спостерігається зростання хронічних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, захворювання пов'язані з порушенням метаболізму. Це вимагає впровадження ефективних стратегій здоров'язбереження, що допоможе запобігти розвитку патологій та мінімізувати їхні наслідки.

Незважаючи на важливість збереження задовільного стану здоров'я, найбільш вразливим кластером, що легко піддається негативним наслідкам порушення рухового й харчового режимів, є діти та молодь. За результатом досліджень низки авторитетних видань, що спеціалізуються на технологіях здоров'язбереження, головною причиною зниження здоров'я є гіподинамія. Недостатня рухова активність спричиняє гіпокінезію, що веде до ослаблення м'язової системи, порушення обміну речовин, зниження імунітету, збільшення ризику серцево-судинних захворювань, а також до погіршення психоемоційного стану.

Для запобігання проявам гіподинамії та гіпокінезії в Україні запроваджено кілька державних програм : «Здорова нація», «Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2028 року», «Україна – країна здоров'я», «Діти України», «Спорт для всіх» та ін. Незважаючи на пильну увагу з боку держави до збереження здоров'я молоді, стан здоров'я молодих українців знижується, що на нашу думку пов'язано з руйнуванням спортивної інфраструктури у наслідок збройної агресії росії, негативними психоемоційними зрушеннями, що отримали діти-війни, недостатнім рівнем знань молоді про роль фізичного виховання та спорту, несформованістю мотивації до занять фізичною культурою.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі сімейного виховання у формуванні фітнес-культури молоді України.

Фізична культура особистості – це сукупність фізичних, моральних і духовних якостей людини, які формуються через регулярні фізичні вправи і здоровий спосіб життя. Вона включає спортивну або фізичну підготовку, відповідальне ставлення до здоров'я власного організму, прагнення постійно розширювати інтелектуальні горизонти у цій галузі знань.

Здоров'язбереження включає комплекс заходів, спрямованих на підтримку та покращення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я людини. Основні принципи здоров'язбереження – це профілактика захворювань, формування здорового способу життя, оптимізація умов праці та відпочинку, забезпечення психологічного комфорту.

Основну стратегію збереження й покращення стану здоров'я молодих українців ми вбачаємо у підвищенні мотивації до регулярної й дозованої рухової активності, що полягає у використанні сучасних фітнес-технологій. На нашу думку, залучення молоді до фітнес-культури є чинником виховання у них дбайливого ставлення до здоров'я.

Фітнес-культура – це сукупність знань, цінностей, навичок, норм і поведінкових звичок, пов'язаних із фізичним вихованням, тренуванням та здоровим способом життя. Вона включає в себе різні види рухової активності, зокрема заняття фізичною підготовкою та активний відпочинок, які спрямовані на підтримку та поліпшення фізичної форми і загального стану здоров'я людини. Заняття фітнесом проводяться на добровільній основі і вимагають від дітей високого рівня свідомості. Різноманіття програм робить цей вид рухової активності цікавим і пізнавальним для дітей, має не лише розвивально-оздоровче, а й освітнє значення. До найбільш популярних на нашу думку фітнес-програм, які обирають діти й молодь України є танцювальна аеробіка, бокс-аеробіка, стретчинг, йога, заняття в тренажерній залі, аква-фітнес.

Залучення молоді до фітнес-культури можливе лише через сімейне виховання, тобто батьки на власному прикладі мають заохочувати дітей до систематичних занять руховою активністю у позанавчальний час. Сімейне виховання відіграє ключову роль у формуванні у дітей фітнес-культури, оскільки діти переважно наслідують поведінку своїх батьків. Тож, якщо батьки активно займаються фізичними вправами і ведуть здоровий спосіб життя, діти, переймуть ці звички. Упровадження фітнес-активностей у сімейні розваги з раннього віку допомагає дітям звикати до регулярної фізичної активності як до частини їх повсякденного життя. Позитивне підкріплення, похвала за досягнення і спільні заняття фізичними вправами підвищують зацікавленість дітей до занять. Власне сім'я закладає в дитини фундамент ставлення до здоров'я як до найвищої цінності. Батьки, які підкреслюють важливість здоров'я і пояснюють переваги фізичних вправ, допомагають дітям усвідомити значення піклування про свій організм. Батьки мають забезпечити безпечне середовище і контролювати рухову діяльність дитини, позитивне ставлення тренера, що сприятиме подальшому інтересу до занять фітнесом та спортом.

Висновок. Здоров'язбереження є важливим елементом сучасної стратегії розвитку суспільства. Попри це, в Україні спостерігається збільшення випадків хронічних захворювань, що вимагає пошуку і впровадження ефективних шляхів покращення здоров'я. Особливо важливим є підвищення рівня фізичної активності серед дітей та молоді, оскільки вони є найвразливішою групою щодо негативних наслідків порушення рухового й харчового режимів. Для запобігання цим проблемам, необхідно залучати молодь до фітнес-культури та виховувати у них дбайливе ставлення до свого здоров'я. Це можливо завдяки поєднанню державних програм, підтримки з боку сім'ї та активного впровадження фізичної культури в повсякденне життя. Лише комплексний підхід допоможе забезпечити гармонійний розвиток особистості та збереження здоров'я нації в цілому.

Література:

1. Бойчук, Ю. Д. (ред.). (2017). Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Вид. Рожко С. Г.
2. Корнійчук, Н., Гарлінська, А., Заблоцька, О. (2022). Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення: курс лекцій. Житомир.
3. Мелега, К. П. (2018). *Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посіб.* (Ю. Д. Бойчук, Т. М. Ганич, рец.). Говерла.