

Кроме того, физическая культура удовлетворяет социальные потребности в обществе, потребности в игре и развлечении, в некоторых формах самовыражение личности через социально активную полезную деятельность.

Исторически культура возникает как объективно необходимая деятельность человека, направленная на преобразование окружающей природы и человеческой сущности в интересах личности и общества. Другими словами, сущность человека проявляется в продуктах его духовной, материальной, физической и других видах культуры, которые постепенно становятся самостоятельными видами социальной деятельности со своими конкретными целями, задачами, функциями, содержанием и другими признаками. Поэтому физическую культуру следует рассматривать и как деятельность, и как ее результаты.

Культурный уровень человека – это степень его приобщения к процессам созидания и «потребления» ценностей в различных областях культуры – духовной, политической, физической и др. Это и степень удовлетворения потребностей человека в продуктах культуры. Например, степень удовлетворения потребностей в движениях, физических упражнениях непосредственно зависят от состояния его здоровья.

Одним из критериев культурного уровня человека является его способность правильно, с большей пользой для себя и общества, расходовать свободное время.

ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЗАСАД ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

С.Л. КУЛИНА, Ю.В. БАБІЙ

*ДВНЗ «Червоноградський гірничо-економічний коледж»,
Червоноград, Україна*

Сьогодні, як ніколи в державі постало питання формування засад здорового способу життя у студентської молоді, адже згідно даних Державної статистики в Україні спостерігається складана демографічна ситуація. Так зокрема, щорічно в середньому населення скорочується на 218 тис. осіб і якщо така тенденція буде продовжуватися надалі, то до 2050 року українців буде налічуватись всього 35 тис. осіб.

Відповідно до ст.ст. 3 та 16 Конституції України життя, здоров'я та безпека українців є найвищою соціальною цінністю, а збереження генофонду Українського народу є обов'язком Української держави, тому найважливішим завданням освіти повинно стати орієнтування молодого покоління на гармонійний розвиток особистості на засадах здорового способу життя (ЗСЖ) задля збереження генофонду нації.

Значна кількість науковців поняття «здорового способу життя» трактує по різному, але усі вони єдині у тому, що це поняття комплексне і повинно охоплювати не лише здоров'я тіла, але й душі, ще грецький філософ Клавдій Гален казав, що здоров'я – вид гармонії, але його межі дуже широкі й не у всіх однакові.

В ДВНЗ «Червоноградський гірничо-економічний коледж» виховання у студентів засад здорового способу життя проводиться як на заняттях з дисциплін «Основи екології», «Безпеки життєдіяльності» та ін., так і під час проведення виховних годин. Головним гаслом проведення бесід і занять зі студентами є переконання студентів, що боротьба з хворобами – це не боротьба за здоров'я. Лікарі в кращому випадку допомагають ліквідувати наслідки захворювання. Боротьба за здоров'я повинна починатись, як вже зазначалось з переконання, з ідеї, мрії про міцне здоров'я і чим скоріше у молоді з'явиться це бажання тим більших успіхів вони можуть досягнути у цьому житті.

Мабудь ніхто не заперечить, що досить важливо залучати зокрема молодь до активного заняття фізкультурою та спортом. Адже вже сьогодні вчені вказують на те, що зниження фізичної активності та малорухомий спосіб життя позначається на стані здоров'я. Згідно публікації журналу The Lancet у результаті гіподинамії помирає 5,3 млн. осіб на рік, причому від куріння – 5 млн.

На нашу думку не варто звинувачувати молодь у відсутності мотивації до ЗСЖ, а лише необхідно створювати комфортні умови, які будуть стимулювати молодь до активних занять фізкультурою та спортом та відмови від шкідливих звичок.

Вже стало традицією в нашому навчальному закладі проведення різних спортивних змагань між академічними групами, зокрема легкоатлетичного кросу, «Козацьких забав», змагання з футболу між командами викладачів та студентів і такі приклади не поодинокі. Більшість викладачів на власному прикладі показують молоді, що саме вести здоровий спосіб життя – це не лише данина моді, але й необхідність.

Молоді науковці нашого закладу також не стоять осторонь, щодо питань формування ЗСЖ. Так, до прикладу, щорічно проводяться студентські науково-дослідницькі конференції на яких піднімаються питання боротьби зі шкідливими звичками, якості продуктів харчування, безпечного використання побутової хімії тощо.

Значна кількість студентів нашого навчального закладу бере участь разом з викладачами у туристичних походах у Карпати, де разом отримують багатогранне і поглиблене пізнання природи, що розвиває духовне самовдосконалення та формує позитивні погляди на формування засад ЗСЖ.

Велика і кропітка робота проводиться керівниками груп серед батьків щодо питань формування режиму дня, харчування, роботи з комп'ютером, боротьби з шкідливими звичками та ін., і саме проведення таких бесід дозволяє формувати сприятливий психологічний клімат у колективі, позитивні емоції, взаєморозуміння, що є також однією із засад формування ЗСЖ.

Не дарма народна мудрість говорить: «Саме цінне у людини – це життя, а саме цінне в житті – здоров'я». Отже, здоров'я і є те саме життя з його радощами, тривогами та творчими злетами. І тому на викладачів сьогодні покладається велика місія переконати, саме переконати нашу молодь у необхідності ЗСЖ, а переконання, які підкріплені фактами та власним прикладом, на нашу думку дають досить гарний результат. Саме кропітка роботи в навчальних закладах,

родині дозволять уберегти нашу молодь від згубних звичок, зумовлять мотивацію до здорового способу життя.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПРОБЛЕМЫ И ОПЫТ

О.Ф. ЗОБКОВА

*Донецкая общеобразовательная школа №112,
Донецк, Украина*

На протяжении жизни у человека появляются разнообразные потребности. Потребность-это то, без чего человек не может прожить. Основными среди них есть потребности существования и потребности развития. Потребности существования и развития человека определяют его образ жизни.

Здоровый образ жизни – это что и как делает человек в течении своей жизни для сохранения, укрепления, восстановления и приумножения здоровья. Человек, который придерживается здорового образа жизни, - независимый, самостоятельный, успешный. Он радуется жизни, уважительно относиться к ней, стремимся познавать мир, старается решать свои проблемы, учиться преодолевать жизненные трудности. Избрать здоровый образ жизни, настроиться на него не просто. В этом помогают преподаватели учителя, психологи, врачи. Здоровый образ жизни человек выбирает по собственному желанию и убеждению.

Интерес к здоровью и к здоровому образу жизни закономерен для Украины. Забота о здоровье берет своё начало в народной культуре. Как народная песня не теряла своего значения для современного музыкального творчества, так и самобытные казацкие игры, развлечения, танцы, закаливающая баня и купания занимали определённое место в системе образа жизни украинского народа и в воспитании подрастающего поколения.

Впервые на государственное значение вопроса охраны здоровья и здорового образа жизни обратил внимание М.В. Ломоносов. Вопросами охраны здоровья активно занимались первые русские профессора – энциклопедисты С.Г. Забелин, Н.М. Максимович-Амбодик, С. Ели, А.П. Протасов и др. В своих работах они заложили основы физического воспитания и закаливания, питания и гигиены детей. В образовательных учреждениях их идеи развивали такие общественные деятели, как И.И. Бецкой, Р.И. Новиков, А.Н. Радищев. Во второй половине XX века, делается попытка привлечь внимание работников просвещения к вопросу о необходимости создания оздоравливающей атмосферы в школах и иных воспитательно-образовательных учреждениях.

Вместе с тем, приходится констатировать, что при всём многообразии научных разработок и большом количестве проведенных исследований их результаты, выводы и рекомендации фактически не нашли отражения в содержании учебных программ, учебных планов и квалификационных характеристиках педагогических вузов, не послужили толчком к радикальному пересмотру существующей практики, пока не привели к созданию единой и стройной системы «вуз – школа – семья», в рамках которой удалось бы