

2. Таланчук П. М., Бебик В. М. Український науковий журнал "Освіта регіону" / Таланчук П. М., Бебик В. М. – Університет «Україна», Київ, 2010. – 307 с.

3. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика / Болтівець С. І. – К.: Редакція "Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України", 2000. – 302 с.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.Г. СКЛАДАНОВСКАЯ, Т.Ю. ФРОЛОВА

*Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры,
Днепропетровск, Украина*

Проблема сохранения здоровья нации является в Украине весьма актуальной. Длительная депопуляция, крайне низкая рождаемость, высокая смертность, особенно мужчин трудоспособного возраста, дает основания квалифицировать демографическую ситуацию в стране как кризисную. Особое значение проблема здоровья населения и здорового образа жизни приобретает в экологически неблагоприятных регионах нашей страны. Мы считаем, что культура здоровья и отношение к своему здоровью – это составная часть экологической культуры личности. Это «пробный камень», с которого можно начать процесс овладения экологической культурой современного человека XXI века.

Экологическая культура личности – сложное интегративное образование, которое включает, на наш взгляд, как сформированные экологическое сознание и экологическое мышление, так и развитую эмоционально-чувственную компоненту, эстетическое восприятие окружающей среды, креативность, заложенные в процессе воспитания навыки здоровьесберегающего поведения. И главное – мотивация экологического поведения и здорового образа жизни, основанная на ценностных ориентациях молодого человека и на анализе той информации, которую он получает от родителей, педагогов, из СМИ, учебной и научно-популярной литературы. Экологическая культура формирует отношение личности как к окружающей среде, так и к своей внутренней природе, к своему физическому и психическому здоровью.

Психологической базой сформированной экологической культуры, по нашему мнению, являются такие свойства личности как ответственность, доброта, эмпатия, развитые познавательные и эстетические потребности личности. Наши выводы подтверждаются результатами опроса студенческой молодежи разных курсов и специальностей об отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

В результате проведенного опроса мы получили следующие результаты: 49 % людей считают, что здоровье-это высшая ценность в жизни человека, 50 % задумываются о здоровье тогда, когда его теряют и всего 1 % не придает здоровью значения. Среди критериев здоровой личности, наши студенты отдают предпочтение умению управлять своим эмоциональным состоянием, оптимизму и чувству юмора, немного меньше респондентов выделили развитый интеллект,

ответственность за свои поступки, самоконтроль, самоуважение и способности любить, креативность и ответственность «за тех, кого приручил».

Самыми сильными стрессовыми факторами для студентов являются конфликтные ситуации с другими людьми и трудности в понимании и освоении предметов. 67 % в стрессовых ситуациях предпочитают самостоятельно справляться со стрессом, а остальные 32 % расположены к тому, чтобы пообщаться с психологом либо же стремятся поговорить с близкими людьми.

Для поддержки физического и психического здоровья нашим студентам прежде всего необходимы занятия спортом и физкультурой и общение с людьми. Немного реже для этих целей используют прогулки на природе и умение не держать в себе обиду. 62% стремятся, есть здоровую пищу, выращенную на родной земле и пить очищенную воду. Хотя ¼ студентов пьет любую воду и ест то, что дешевле и доступнее. Наиболее распространенной вредной привычкой является частое времяпровождение у монитора (62%), курение(26%), употребление крепких алкогольных напитков (23%), и пива(13%).

Среди предложенных нами вариантов популяризации здорового образа жизни, 65% студентов согласились с тем, что в школах и ВУЗах необходимо открыть больше спортивных секций по доступной цене, приблизительно такое же количество согласилось с тем, что необходим строгий и регулярный экологический контроль воды, воздуха и окружающего пространства. 56% студентов, считают, что необходима охрана природных объектов и увеличение числа мест отдыха и рекреации. Половина (51%) считают очень важной помощью человеку в его личностной самореализации. Необходимость талантливой рекламы здорового образа жизни отмечают 40% опрошенных, еще 30% считают необходимым обучение школьников и студентов антистрессовому образу жизни. 25% убеждены в том, что расширение объема информации по критериям здорового образа жизни и последствиям их невыполнения так же являются важными. Было бы очень неплохо, если бы цены на алкоголь значительно увеличили, а на спортивные секции снизили.

Следующим пунктом хотелось бы отметить проблему доступности психологической помощи. Именно поэтому мы предлагаем расширить штат психологической службы в школах и ВУЗах и сделать ее популярнее с помощью рекламы и средств СМИ. Так же студенты отметили недостаток «здоровой», мотивирующей рекламы, которой в нашей стране почти не уделяется внимания. Необходимо снять такие ролики, которые бы намного больше обращали на себя внимание, чем реклама алкогольных напитков и сигарет.

Выбор образа жизни и стратегий поведения человека напрямую зависит от уровня его интеллекта. Мы согласны с А.Кендюховым, который сформулировал эту мысль так: «пропаганда интеллекта – самый действенный фактор мотивации здорового образа жизни. Тогда как информационная волна в наших СМИ приводит к девальвации интеллекта в сознании всего общества».

В Приднепровской академии строительства и архитектуры формированием экологической культуры студенческой молодежи занимается Центр экологической инкультурации, который проводит круглые столы и семинары-тренинги, посвященные культуре здоровья и здоровому способу жизни.

Итак, здоровая личность – это гармоничная личность с высоким уровнем интеллекта, умением регулировать свое психическое и физическое состояние, с развитым чувством ответственности и такими чертами характера как оптимизм, чувство юмора, способность радоваться и любить.

РОЛЬ І СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В НГУ ЯК ВАЖЛИВОГО ФАКТОРА В ЗАЛУЧЕННІ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В.М. ВІЛЯНСЬКИЙ

*ДВНЗ «Національний гірничий університет»,
Дніпропетровськ, Україна*

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад. Таке визначення здоров'ю дає Всесвітня організація охорони здоров'я. Поняття здоров'я тісно пов'язане із поняттям здорового способу життя як програми життєдіяльності, спрямованої на збереження і поліпшення здоров'я. Нажаль з кожним роком фізичний стан молоді визиває все більшу тривогу.

Питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, як генофонду нації, засобами фізичної культури є пріоритетним завданням колективу кафедри фізичного виховання.

Після проведених соціологічних досліджень та розгляду мотиваційних потреб до фізичного самовдосконалення студентів, були розроблені нові форми, методи і засоби набуття студентами необхідних науково-обґрунтованих знань і формування потреб у зміцненні здоров'я, методи переконання у необхідності регулярних занять фізичною культурою, методи покращення оздоровчо-спортивної роботи і організації навчального процесу з фізичного виховання.

Була виявлена, також роль і вплив студента-спортсмена, як особистості, на студентський колектив у залученні молоді до здорового способу життя.

Фізичне виховання будується на глибокому взаємозв'язку навчальних та поза навчальних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Практичні заняття з фізвиховання будується за принципом спеціалізацій з видів спорту за бажанням і вибором студентів. Це дозволяє реалізувати наявну матеріальна база та кваліфікований штат викладачів.

В поза навчальний час на спортивній базі університету працюють 18 збірних команд з різних видів спорту та 17 спортивно-оздоровчих, у тому числі і абонементних секцій різних напрямлень: фітнес, ігрові види, єдиноборства і т.д. Окремі секції складають резерв для поповнення складу збірних команд університету.

Головним принципом розвитку фізичної культури і спорту в НГУ завжди була масовість. Систематично проводяться спартакіади серед першокурсників з семи видів спорту та спартакіади серед збірних команд факультетів з 10 видів спорту, в яких приймають участь більше трьох тисяч учасників.