ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

С.П. ШАРАПОВА, О.І. КОПАЧ, В.В. ДОБРОВОЛЬСЬКА
Дніпропетровський радіо-приладобудівний коледж,
Дніпропетровськ, Україна

Актуальність даної статті обумовлена наявністю в Україні проблеми фізичного здоров'я української молоді, зокрема студентської, у тому числі через здоровий спосіб життя, у якому майже немає місця фізичній активності у будь-якій формі.

Сьогодні молодь веде малорухливий образ життя, особливо студенти, адже вони проводять дуже багато часу в навчальних аудиторіях або за книгами та комп'ютером. Такий одноманітний спосіб життя призводить до захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем. Оздоровча фізична культура – найкращий спосіб запобігти багатьом захворюванням та покращити вже існуючий стан здоров'я. Вона дозволяє не тільки підвищувати загальну рухову активність, а й позитивно впливати на окремі системи органів. Тому важливо на заняттях з фізичної культури у ВНЗ застосовувати методи і спеціальні вправи оздоровчої фізичної культури.

Метою дослідження є з'ясування ролі оздоровчої фізичної культури у підвищення соціальної та трудової ролі студентської молоді, шляхом аналізу основних положень здорової фізичної культури, її основних розділів, методів та завдань, а також дослідження впливу фізичної культури на здоров'я та фізичну активність студентської молоді, виділення окремих методів, що будуть корисні для впровадження саме серед студентів з огляду на проблеми зі здоров'ям серед цієї категорії молодих людей.

1. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.

Сучасна епоха висуває перед людством складні завдання, що випливають із характерних рис суспільного розвитку. Найбільш загальна та важлива тенденція теперішнього часу – це прискорення темпів суспільного розвитку і пов'язаних з ними глобальних змін. Темпи соціальних, економічних, технологічних, екологічних змін у світі потребують від людини швидкої адаптації до умов життя та діяльності.

Сучасна концепція здоров'я виділяє його наступні складові:

- психологічна складова;
- поведінкова складова.
- Найбільший вплив на здоров'я має спосіб життя – це соціальна категорія, що включає якість, уклад і стиль життя. Саме тому головним напрямом збереження, укріплення здоров'я є здоровий спосіб життя.

Біологічні принципи – спосіб життя повинен бути віковим, забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним, помірним.

Соціальні принципи – спосіб життя повинен бути естетичним, моральним, вольовим, самообмежувальним.

Культура здоров'я – це важлива складова загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я.

2. Мотивація здорового способу життя. Здоровий спосіб життя визначається різними мотивами, головними є наступні:

- мотивація самозбереження полягає в тому, що людина не робить того або іншого, знаючи, що це загрожує його здоров'ю та життю;

- мотивація підкорення етнокультурним вимогам;

- мотивація досягнення максимально можливої комфортності, сутність якої зводиться до того, що здорову людину не турбує фізична та психологічна незручність;

- мотивація самовдосконалення;

- мотивація маневрування зводиться до того, що здорова людина може на свій розсуд змінювати свою роль і своє місце розташування в співтоваристві (змінювати професії, переміщатися з однієї кліматичної зони в іншу тощо)

3. Рухова активність – важлива складова забезпечення здоров'я. Одним з обов'язкових чинників здорового способу життя є систематичне, відповідно до статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони являють собою сполучення різноманітних рухових дій, що виконуються у повсякденному житті, на організованих і самостійних заняттях фізичними вправами та спортом, об'єднаних терміном «рухова активність».

Сучасне життя з високим рівнем технічного прогресу, великою часткою розумової праці характеризується обмеженням рухової активності людей або гіподинамією. Це властиво і студентам.

4. Раціональне харчування і здоров'я. Харчування посідає чільне місце у житті людини, і зокрема студентської молоді. Навчальне завантаження, байдуже ставлення до свого здоров'я, відсутність умов та доброякісних продуктів, постійні порушення здорового способу життя і режиму харчування, а інколи нестача коштів та інші чинники – все це у комплексі надає великої шкоди здоров'ю студентів.

Правильне харчування особливо велике значення має для студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

5. Психологічна складова концепція здоров'я. Психологічне здоров'я - поняття, поки що досить нове для сучасної вітчизняної психології, але актуальність та своєчасність звертання до нього у теоретичних та практичних аспектах підтверджується напрямками, які є спорідненими для даної дефініції, а саме, пошуком та визначенням об'єктивних критеріїв та умов психологічної безпеки особистості, глибоким та повним дослідженням різноманітних станів та динаміки психологічної захищеності.

Психологічно здорові люди особистісно активні, прагнуть проявляти свою вдачу, життєрадісні та самодостатні, спостережливі до себе та оточуючого світу, критичні. Саме психологічне здоров'я, на думку низки дослідників, є головною умовою самоактуалізації особистості, її повноцінного розвитку та функціонування. Психологічно нездорові люди залежні від будь-яких авторитетів, слабовільні та безініціативні. Причини, що викликають психологічне нездоров'я, різноманітні. Зокрема, одним з провідних називають несприятливий сімейний фактор.

Проблема психологічного здоров'я особистості є надзвичайно актуальною та гострою саме у сучасному суспільстві, оскільки охоплює різноманітні боки життєдіяльності особистості - від статево-рольової ідентифікації до стратегій побудови життєвих планів та подолання внутрішньоособистісних криз.

6. Система фізичного виховання у коледжі. Фізичне виховання студентів коледжу – це організований педагогічний процес, що сприяє засвоєнню і використанню знань, умінь і навичок, необхідних для фізичного вдосконалення, успішного здійснення різних видів діяльності, у тому числі й професійної, а також процес формування в студентів потреб до систематичних занять фізичною культурою і спортом, фізичного самовдосконалення.

Навчальні заняття в групах мають виражену оздоровчо-рекреативну і загальнофізичну спрямованість. Основними завданнями навчального процесу є оздоровлення, перемикання студентів на інший вид діяльності. Однак не менш важливі для студентів, що мають низький рівень фізичної підготовленості, завдання загальної фізичної підготовки та освітньо-виховні.

До комплексу залікових вимог, крім контрольних нормативів із загально-фізичної підготовки, включаються вимоги із знання теоретичного матеріалу, освоєння необхідного обсягу рухових дій, методичних умінь і навичок, участі у фізкультурно-спортивних заходах.

Завдання фізичного виховання студентів вирішуються різними формами організації навчальних та позанавчальних занять, які у коледжі представлені в системі, взаємозалежні між собою і мають наступність.

Крім обов’язкових занять з фізичного виховання, передбачених навчальними планами, важливу роль в оздоровленні студентів, поліпшенні їх фізичного стану відіграють різні форми фізкультурно-спортивної та оздоровчо-масової роботи. Організацію і проведення всіх форм фізкультурно-спортивних і оздоровчо-масових заходів у коледжі здійснює циклова комісія фізичного виховання.

НІ - НЕБЕЗПЕЧНИМ ЗВИЧКАМ! ТАК - ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ!

Л.А. ЛОБОЗОВА
Дніпропетровський монтажний технікум,
Дніпропетровськ, Україна

Сьогодні Україна має безліч соціальних, економічних і екологічних проблем: низький рівень здоров’я населення, значне поширення шкідливих звичок, ранні вагітності та їх штучне переривання, безробіття, соціальна апатія, високий рівень забруднення навколишнього середовища.

Саме від здатності молоді бути *активною, дієздатною, здоровою*, залежать перспективи державотворчого процесу в Україні. Протягом деякого часу змінилися зміст і способи вирішення традиційних молодіжних проблем, які в сучасних умовах повинні вирішуватись по-новому, що і демонструє соціально-педагогічна підтримка молоді в Дніпропетровському монтажному технікумі (ДМТ) з метою її соціокультурної адаптації і самореалізації.