

Сучасні юнаки та дівчата повинні мати активну життєву позицію і досягти цього їм допоможе спорт. Адже спорт – це повнота і радість життя, це міцне здоров'я, це відсутність шкідливих звичок, це прагнення пізнати світ у всьому його розмаїтті і красі.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ И ИХ ОБРАЗА ЖИЗНИ

И.А. ЕРОШЕНКО, М.С. ИСАЙКИНА

*Волгоградский государственный технический университет,
Волгоград, Россия*

Культура и здоровье. Казалось бы, велика ли связь между ними? Больными могут быть люди различного уровня культуры. Но сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры.

В последнее время появилось много публикаций о роли культуры в развитии человека, в частности, в журнале «Вопросы философии». «Культура, - пишет В.С. Семенов, - выражает меру осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, к обществу, к природе, степень и уровень саморегуляции его сущностных потенций». И далее: «Культура есть особый деятельностный способ освоения человеком мира, включая как внешний мир - природу и общество, так и внутренний мир самого человека в смысле его формирования и развития». Очень важно понимать, что человек - субъект и одновременно главный результат своей собственной деятельности. Культуру с этой точки зрения можно определить как самосознание, самопроизводство человека в конкретных формах его общественно-преобразовательной (материальной и духовной) деятельности. Таким образом, под культурой более конкретно понимается особого рода отношение – отношение к самому себе, свойственное только человеку. Культура не только сумма знаний, это поведение и сумма нравственных начал.

В обществе постоянно возникают и удовлетворяются различные потребности человека. Наиболее рациональным и общественно значимым способом удовлетворения потребностей является деятельность – главная форма существования человека (личности) и общества в целом.

Культура человека представляет собой не абстрактную деятельность, а ее качественную сторону, которая отражается в результатах материальной и духовной сторон деятельности человека и общества.

Человек в сфере культуры осуществляет деятельность в трех аспектах:

Познает («потребляет») культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, созданных предшествующим человеческим опытом (освоение искусства, техники, литературы, науки и т. п.).

Действует в общественной среде как носитель определенных культурных ценностей.

Создает новые культурные ценности, которые становятся базой для развития культуры последующих поколений.

Таким образом, культура – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях. В более узком смысле – это сфера духовной жизни людей (машины, сооружения, результаты познания, произведения искусства, нормы морали, права и т. д.), а также человеческие силы и способности, реализуемые в деятельности (знания, умения, навыки, уровень интеллекта, нравственного и эстетического развития, мировоззрения, способы и формы общения людей).

Наши предки очень многого не знали как об опасностях, грозящих здоровью, например, о болезнетворных микроорганизмах и вирусах, так и о гигиенических правилах. Естественно, во многих отношениях они были беззащитны. Кое в чем спасали запреты, табу. Но, даже возведение до высоты религиозных догм Библии, Корана и других священных книг, они далеко не всегда выполнялись, так же как призыв «Не убий!» не препятствовал убийствам и войнам. Современный человек знает несоизмеримо больше своих предков о природе, о своем организме и, конечно, о болезнях, о том, что полезно и вредно для здоровья. О болезнях он читал и слышал больше всего. Почему же, живя в несоизмеримо лучших социально-бытовых условиях и пользуясь услугами столь научно усовершенствованной и щедрой медицинской помощи, люди так много болеют? Болеют такими болезнями, для профилактики которых не нужны вакцины, сыворотки и специальные лекарства, а достаточно только вести правильный образ жизни: соблюдать двигательный режим, не переедать, не курить и не злоупотреблять алкоголем. Почему люди не избегают этих факторов риска, почему и во имя чего они рискуют?

Очень часто люди не знают, что они способны сделать с самими собой, какими огромными резервами физического и психического здоровья обладают, сумеют ли они сохранить и задействовать их, вплоть до увеличения продолжительности активной и счастливой жизни.

Таким образом, на фоне общей грамотности люди многое просто не знают, а если и знают, то не следуют правилам здоровой жизни. Для здоровья нужны такие знания, которые стали бы бытием.

Физическая культура – это особая и самостоятельная область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она не может быть отнесена только к материальной культуре, так как отражение материального бытия общества или отдельного человека – не главная ее характеристика как социального явления. По этой же причине она не может быть отнесена и только к духовной культуре, хотя в ее сфере и отражается общественное сознание. Например, физические качества и способности человека (сила, выносливость и др.) носят не только материальный, но и социально обусловленный характер. То же можно сказать о функциях органов, систем организма и о таком интегральном показателе, как здоровье. Все это определяется не только биологическими функциями, но и социальными условиями. Потребности в физическом развитии также носят не столько биологический, сколько социальный характер.

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.