

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПОТРЕБИ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тетяна ОЛІЙНИК

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Проблеми виховання підростаючого покоління належать до найскладніших у сучасній педагогічній науці.

Соціально-політичні й економічні процеси, які відбуваються в нашому суспільстві, не можуть не відбитись і на діяльності навчальних закладів. Сучасність вимагає розглядати виховний процес через призму розвитку національної самосвідомості, гуманізації і демократизації освіти й виховання. Це зумовило необхідність нового мислення і спричинило переоцінку суті процесу виховання, що є складовою частиною загальнолюдської моралі.

Пріоритетними напрямками реформування освіти є забезпечення у кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтва, куріння, наркоманії, насильства, що негативно впливають на здоров'я молодої людини.

Найсуттєвіші і найглибші зміни мають відбутися у системі національного виховання, головна мета, якого - набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжнародних взаємин, формування у молоді особистісних рис громадян України, розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральності, художньо-естетичної, правової, екологічної культури.

Реформуючи виховання, перш за все слід звертати увагу на впровадження нових підходів, виховних систем, форм і методів виховання, які б відповідали потребам розвитку особистості, сприяли розкриттю її талантів, духовно-емоційних, розумових і фізичних здібностей.

Виховання має виходити з необхідності розвитку у підлітків якостей, які допоможуть їм реалізувати себе як частину суспільства, неповторну індивідуальними засобами самореалізації свого індивідуального способу життя, вибрати оптимальний режим інтелектуальних, емоційних, фізичних навантажень, відповідний тип трудової діяльності і форми проведення вільного часу, характер спілкування з людьми.

Важливий блок завдань у сучасному виховному процесі - це самоорганізація особистості. Адже найблагодійніші цілі людина не може реалізувати, якщо не володіє навичками саморегуляції, не може організувати рух до досягнення задуманого, не володіє наполегливістю, не знає, як підготуватися до тієї чи іншої діяльності, як запобігти шкідливим звичкам, як організувати свій спосіб життя.

Спосіб життя людини це етно - історично сформований вид життєдіяльності. Він містить у собі чотири складові: рівень життя (економічний), якість життя (соціальний), стиль життя (психологічний), уклад життя (соціально-економічний).

Здоровий спосіб життя - це сформований вид життєдіяльності, що забезпечує збереження його здоров'я та профілактику захворювань і негативних звичок людини.

Головними факторами, що визначають хвороби серед сучасного студентства є фактори, що складають спосіб життя. Тому формування здорового способу життя

студентів є найбільш діючим способом первинної профілактики захворювань і нестерпимості до шкідливих звичок.

Під терміном «здоров'я» розуміють злагоджене функціонування всіх органів та систем не тільки за звичайних умов, а й у разі певних змін. За своїм змістом оздоровча фізична культура є складовою частиною всієї системи фізичного виховання. Здоров'я може бути фізичним, коли внутрішні органи і системи неушкоджені і нормально функціонують, а також психічним, коли людина має добрий настрій, пам'ять, сон. Виходячи з цього було вироблено «Золоті правила здоров'я»:

- правильно харчуватися;
- постійно тренувати своє тіло;
- дотримуватися певних гігієнічних правил;
- виробити спосіб життя з правильним чергуванням праці та відпочинку без різних шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків).

Хворобу можуть спричинити й різні психічні чинники, як-то страх, пихатість, вороже ставлення до людей, невміння прощати, ненависть, заздрощі, ревності, несправедливість та інше.

Рухова активність людини у вигляді різних форм «м'язевої діяльності» (праця, фізичні вправи, гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові) відіграє в її житті важливу роль. Рухи стимулюють ріст і розвиток дитини, а особливо в 15-18 років, коли фізичний розвиток характеризується подальшими анатомо й фізіологічними змінами. У цей період відбувається видозмінення організму у зв'язку із статевим дозріванням, яке розпочалося в підлітковому віці, йде завершення етапу фізичного розвитку індивіда. Розвивається репродуктивна і творча уява, посилюється самоконтроль, реалістичність у ставленні до образів уяви, особливо мрій з дійсністю, своїми можливостями.

Природа з великим запасом заклала резерви здоров'я в кожному організмі, але цей спадковий матеріал зберігається доти, доки ним правильно користуватися. Без тренувань ці резерви згасають. Архімедів важіль людини і охорони здоров'я - це лікування хвороб, а в збереженні та зміцненні здоров'я. Потрібно формувати свідомість молодій людині, стимулювати захисні сили організму засобами фізичної культури. Обмаль молоді цікавиться фізичною культурою, натомість досить поширені такі шкідливі звички, як тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків.

Функціональне тестування свідчить: троє з кожних чотирьох чоловік мають недостатньо треноване серце, 70% - недостатню життєву ємність легень, майже в 43% чоловіків 40-45 років прискорений темп старіння порівняно з ровесниками. У багатьох країнах здоров'я відносять до найважливіших життєвих цінностей. В Україні, за даними експериментального дослідження, регулярно захоплюються фізичною культурою 6-8% підлітків та дорослих людей, у США - 60%, у Японії - 80%. За такого ставлення до власного здоров'я коштів на медичне обслуговування ніколи не вистачить. Та й тривалість життя в цих країнах (75-80 років) свідчить на користь занять фізкультурою.

Ще Арістотель сказав: «Ніщо так не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність». Саме рухи стимулюють ріст і розвиток дитини, а у дорослих вони розкривають функціональні можливості всіх системи організму, підвищують життєвостійкість, у похилому віці підтримують функції організму на оптимальному рівні і сповільнюють процеси старіння. Гіпокінезія (недостатність рухової активності) знижує адаптивність організму до несприятливих умов довкілля, посилює схильність до різних захворювань, тобто є чинником ризику.

Фізичні вправи справляють різний вплив залежно від їх добору, методики виконання та фізичного навантаження. Загальне тренування розвиває адаптацію організму до фізичних навантажень, а спеціальне допомагає поновлювати функцію всіх систем.

Оздоровчі фізичні вправи мають тонізуючий вплив, посилюють живлення тканин, сприяють формуванню компенсації та нормалізації функцій. Під впливом м'язової діяльності гальмується розвиток атрофії м'язів, зумовлений гіподинамією.

Незважаючи на те, що останнім часом система освіти України почала зазнавати серйозних змін, у системі фізкультурної освіти поки що не знайшли відображення ті істотні зміни глобального характеру, які відбулися в сфері фізичної культури і спорту. Система освіти недостатньо враховує ту велику роль, яку фізичне виховання мусить відігравати у справі зміцнення здоров'я студентської молоді, у профілактиці негативних звичок поширених серед молоді засобами фізичної культури.

Література

1. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх. - К., 1996.
2. Оржеховська В. М. та ін. Класичний керівник у сучасній школі. - К., 1966.
3. Максимова Н. Ю. Воспитательная работа с социально дезадаптированными школьниками. - К., 1997.
4. Кочергіна Т. І., Косенко А. Ф. Фізичне виховання і здоров'я нації. - К., 2000.
5. Родунь О. М., Семергей Н. В. Технологія виховної діяльності. - Палтава, 2001.

Tetiana OLIYNYK

The article reveals the problems of upbringing process of the young generation and health strengthening, supplementing necessary conditions for physical and psychological development of the personality, preventing harmful habits; the organization of students' life and their preparations to professional activity and life of full value.

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Зінаїда МЕРКУЛОВА

Приазовський державний технічний університет

Інтерес до культури в наші дні обумовлюється багатьма обставинами. Дослідження культури неможливе без опори на діяльність, через яку здійснюється одночасний процес розвитку культури і людської особистості. Предметна діяльність у процесі розвитку культури виступає як вихідний пункт і основа для її формування. Одним з характерних проявів життєдіяльності людини є рухова діяльність - м'язові рухи, результатом яких є переміщення тіла чи окремих його частин у просторі.

“Уся нескінченна розмаїтість зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться до одного лише явища - м'язового руху. Чи сміється дитина, побачивши іграшки, чи