

# РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ХРИСТИЯНСЬКИХ МОЛОДІЖНИХ ТАБОРІВ ВІДПОЧИНКУ

**Ірина Котова, Світлана Ковальчук, Володимир Сидор**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Актуальність.** У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту в Україні вказується, що здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного способу життя. Соціального біологічного та психологічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем [3]. Але, вказані складові здорового способу життя не є властивими для переважної більшості населення України. Видатки українців із власного сімейного бюджету на заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю в десятки разів менші, ніж на придбання алкоголю і тютюну (М.В.Дутчак, 2003, 2007). Набуває загрозливих масштабів проблема розповсюдження шкідливих звичок серед учнівської та студентської молоді (І.Грибовська, М.Данилевич, Я.Пшик, 2006; Г.Д.Галайтатий, В.В.Яремчик, С.С.Романовська, 2009). Науковці свідчать про відсутність належного піклування про власне здоров'я, низький рівень рухової активності, наявність шкідливих звичок у педагогів, зокрема, у жінок-вчителів віком до 25 років (Л.О.Мазур, 2002; М.О.Ріпак, 2005, 2009).

Хибними є існуючі на побутовому рівні думки, що християни обмежені в можливостях піклуватися про власне здоров'я, відпочивати, займатися спортом. Найкращою вказівкою для піклування про здорове тіло є Божі заповіді і так званий каталог гріхів, у якому вказуються такі, як непоміркованість у їжі, зловживання алкогольними напоями [2].

Науковці свідчать про можливість формування здорового способу життя особистості в умовах літніх таборів відпочинку і оздоровлення, завдяки впливу середовища, спеціально органі-

зованого виховання та регулятивної діяльності (Г.І.Шутка, 2001, 2003; М.Данилевич, А.Гачкевич, 2004).

**Мета дослідження:** вивчити умови, що забезпечують реалізацію здорового способу життя у християнських молодіжних таборах (ХМТ) відпочинку.

**Організація дослідження.** Дослідження проведено із використанням системного та історико-логічного підходів, опитування, педагогічних спостережень, які проводились в 2007-2009 роках.

**Результати дослідження.** Перший ХМТ на Львівщині був організований в 1992 році церквами євангельських християн за участю міжнародних християнських місій.

У ХМТ відпочивають, як правило, особи віком 16-25 років, члени церков, їх друзі і знайомі. Табори проводяться в літній період. ХМТ проводяться як на території Львівщини (біля водоймищ, у лісопаркових зонах) так і за її межами: в Карпатах, на узбережжі Чорного та Азовського морів (Християнський Оздоровчий Центр "Азовський Маяк", Україна).

Внутрішній розпорядок ХМТ передбачав: час гігієнічних процедур, прийому їжі, біблійної ранкової години та спільних молитов, виконання групою «прославлення» християнських пісень, проведення тематичних і профілактичних лекцій на різні актуальні молодіжні теми, вільні спілкування по групах перед сном, на яких обговорювалась тема дня та інші цікаві для молоді теми, перегляд цікавих фільмів та кліпів, театральних постанов у виконанні організаторів табору, цікаві конкурси та змагання, проведення занять з англійської мови та активний відпочинок.

Відпочиваючі у таборах були забезпечені триразовим харчуванням у відповідності із гігієнічними вимогами [2].

У якості процедур загартування використовувалися водні процедури, дозовані повітряні та сонячні ванни. У ХМТ, розташованих біля моря проводилися купання, плавання, ігри на воді та піску.

Організація активного відпочинку передбачала як самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття відпочиваючих, так і спортивні заходи, рухливі ігри та розваги під керівництвом спортивного інструктора. Проводилися змагання за спрощеними правилами

з волейболу, футболу, флорболу, настільного тенісу, бадмінтону. Активним заняттям спортивними вправами сприяла наявність в ХМТ облаштованих майданчиків, спортивних споруд та спортивного інвентаря. Якщо табір був розташований у Карпатах, то обов'язково проводилися з відпочиваючими мандрівки та міні-походи.

На біблійних годинах молоді розповідалось про історичний та філософсько-етичний внесок Біблії у розуміння культури не лише Стародавнього світу, а й практично усіх пізніших культурних формацій, включаючи і сучасну цивілізацію.

Значна увага приділялась питанням християнської етики, зокрема, ставленню до шкідливих звичок [1]. Слід зазначити, що члени громад євангельських християн у повсякденному побуті повністю утримуються від вживання алкогольних напоїв. Тому на територіях ХМТ куріння та вживання, навіть, слабоалкогольних напоїв, вважається серйозним порушенням дисципліни, за які відпочиваючі можуть бути відраховані. Церковні служителі, молоді християни шляхом особистого прикладу життя в часи спілкування із своїми друзями і знайомими, шанобливим ставленням до своїх однолітків показували, яким чином можливо та необхідно позбутися шкідливих для здоров'я звичок. Вони доводять, що у багатстві пізнання Христової науки гріх починає втрачати свою привабливість і людина може бути вільною від різних шкідливих залежностей.

### **Висновок:**

основними умовами, які забезпечують дотримання здорового способу життя у ХМТ є наступні:

- орієнтація на християнські духовні цінності;
- культура спілкування;
- профілактика шкідливих звичок;
- самостійні та організовані форми занять фізичною культурою і спортом;
- харчування у відповідності із гігієнічними вимогами;
- використання кліматичних, ландшафтних та водних ресурсів середовища в оздоровчих цілях.

### *Література:*

1. Библийская энциклопедия / пер. с англ. – М, 1996. – 352 с.
2. Марійчук Д. Здоров'я і щастя / Марійчук Д. – Луцьк, 2003. – 300 с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.

## WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT W DZIAŁALNOŚCI TOWARZYSTWA BRATNIEJ POMOCY STUDENTÓW UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO W LATACH 1866 – 1939

**Maciej Huzarski**

*Wydział Wychowania Fizycznego Uniwersytet Rzeszowski*

Organizacje samopomocowe spełniały bardzo ważną rolę w życiu studenckim. Należała do nich liczna grupa studentów, niejednokrotnie cała studencka społeczność uczelni. Funkcjonowanie organizacji samopomocowych wiązało się przede wszystkim z pożyczkami dla studentów, budową i utrzymaniem domów studenckich, a także z organizacją życia koleżeńskigo i zapewnieniem opieki zdrowotnej studentom. Fundusze, którymi dysponowały organizacje samopomocowe pochodziły ze składek członków, dotacji uniwersyteckich oraz z organizacji różnych imprez np. zabaw noworocznych, loterii, itp. Działalność studenckich organizacji samopomocowych w Uniwersytecie Jagiellońskim, szczególnie przybrała na sile w okresie dwudziestolecia międzywojennego. Największą i najbardziej prężną organizacją samopomocową w krakowskiej uczelni było Towarzystwo Wzajemnej Pomocy, przemianowane później na Towarzystwo Bratniej Pomocy. Ponadto w Uniwersytecie Jagiellońskim funkcjonowały jeszcze Towarzystwo Bratnia Pomoc Medyków i Towarzystwo Bratnia Pomoc Teologów. W uczelni istniały również organizacje o mniejszym zasięgu, jednak ich znaczenie należy również docenić, gdyż trafiały do konkretnych społeczności, udzielając im tak potrzebnej pomocy. Jedną z nich było Stowarzyszenie Żydowskich Studentów Uniwersytetu Jagiellońskiego „Ognisko”, wywodzące się z powstałego