

Воспитание здорового образа жизни у студенческой молодежи

А.А.ЦЫМБАЛЮК, канд. экон. наук, Ж.А.ЦЫМБАЛЮК, канд. физ. восп.
Харьковская национальная академия городского хозяйства

В национальной доктрине развития образования одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является пропаганда здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья. Известно, что здоровье нужно беречь смолоду, поэтому и основная нагрузка в воспитании бережного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни ложится на учреждения народного образования.

С учетом суммарного коэффициента рождаемости и смертности, зафиксированных за последние годы. В 2050 г. население Украины составит 36 млн. человек. Украина станет обществом людей пожилого возраста. Происходит падение одного из главных показателей состояния здоровья нации – продолжительности жизни. Поэтому необходимо особое внимание уделять сохранению и укреплению здоровья нации. Всесторонняя физическая подготовка, регулярные занятия спортом укрепляют здоровье, помогают легче переносить напряжение в физической и умственной работе.

Проблема сохранения и укрепления здоровья особенно студенческой молодежи остается одной из наиболее актуальных для государства. Об этом свидетельствуют законы и постановления правительства, ряд концептуальных документов. Конституция Украины, “Основы законодательства Украины об охране здоровья”, закон Украины “О физической культуре и спорте”, программа “Дети Украины” утверждают необходимость сохранения и укрепления здоровья молодежи. В Концепции физического воспитания в системе образования Украины отмечается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности особенно учащейся молодежи. Молодежь воспринимает свое здоровье как нечто естественное, данное на всю жизнь и не задумывается над тем, что его необходимо беречь, прежде всего, соблюдая здоровый образ жизни. До 90% студенческой молодежи имеют хронические заболевания и физические отклонения в развитии. Одной из причин этого называют кризис национальной системы физического воспитания населения. Со всей остротой перед государством встает проблема борьбы за сохранение здоровья нации. Закон Украины “Про физическую культуру и спорт”, Государственная программа развития физической культуры свидетельствуют, что физическое воспитание

должно способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как высшей индивидуальной и общественной ценности. Существует много путей кардинального изменения ситуации, однако в подавляющем большинстве они требуют значительных материальных затрат и всесторонней поддержки государства.