

20.09.2023

**ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ КОЛЕДЖУ - БЕЗПЕКА ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я
ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ**

**ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ КОЛЕДЖУ
- БЕЗПЕКА ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я
ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ**



Бардадим І.М.



Бардадим І.М. - Освітній процес тільки тоді може вважатися досконалим, якщо він забезпечує не лише успішне задоволення суспільних запитів сьогодення, а й визначає загальні підходи щодо вирішення майбутніх проблем. Спорт позитивно впливає на людей, тому є корисним. Контрольована і правильно розрахована фізична активність є чудовим способом підтримки гарного самопочуття, молодості, сили, впевненості у собі. Переоцінити користь спорту в житті людини не можливо, тому що тренування це й лікування, реабілітація, профілактика хвороб. Можливості для кожного підібрати вид спорту, їх інтенсивність великі. Адже користь від заняття спортом це й функціональне поліпшення роботи внутрішніх органів. Активізація роботи нейромедіаторів мозку, яку спричиняє фізична активність, призводить до багатьох позитивних наслідків. Ті хто регулярно займаються спортом, мають також покращений стан нервової системи, що так необхідно під час війни. Заняття спортом потрібні для підвищення життєвого тону. Виконання фізичних вправ заряджає енергією, що сприяє підвищенню настрою, позбавляє від сумних думок, переживань. Сповнена бадьорості людина вирує новими бажаннями, новими ідеями. Саме тому фізична активність є фактором, який суттєво впливає не тільки на зовнішній вигляд, але й на впевненість в собі, на самооцінку.



- Здоров'я здобувачів вищої освіти є найважливішою передумовою їх всебічного гармонійного розвитку, успішного навчання, активної життєдіяльності, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та надійною гарантією майбутнього країни. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані й саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.



- Проте деякі особи свідомо нехтують своїм здоров'ям.

Слід зауважити, що дотримання здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу – для здобувачів фахової передвищої освіти, оскільки в молоді роки відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.



- Позитивне ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю.
- Серед пріоритетних напрямів, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя».



- Тому, проблема формування здорового способу життя серед здобувачів фахової передвищої освіти залишається актуальною та повинна цікавити й турбувати не тільки батьків, викладачів, фахівців, але й самого здобувача, а здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.



- Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», метою фізичного виховання у сфері освіти є забезпечення розвитку фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних

здібностей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності відповідно до принципів індивідуального підходу та пріоритету оздоровчої спрямованості цього процесу протягом усього життя.



- Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50,0 % визначається умовами та способом життя. Поняття «здоровий спосіб життя» охоплює різноманітні компоненти, що стосуються всіх сфер здоров'я:

раціонально організований розпорядок дня, дотримання правил особистої гігієни, раціональний режим праці й відпочинку, збалансоване харчування та гігієна харчування, оптимальний руховий режим, правильне дихання, повноцінний режим сну, масаж, загартування, відсутність та викорінення шкідливих звичок, володіння елементарними методиками самоконтролю за станом здоров'я, охорона навколишнього середовища, психологічна культура й поведіння в колективі тощо.



- Основною фізіологічною умовою збереження та зміцнення здоров'я є рух. Саме правильно організована рухова активність позитивно впливає на загальний рівень самопочуття, профілактику неінфекційних захворювань, зменшення впливу шкідливих звичок на організм та кількості асоціальних проявів та депресій, а також стимулює розвиток людини, розширює та підтримує на оптимальному рівні її функціональні можливості, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості. Ось чому рухова активність людини, що відіграла головну роль в еволюції, сьогодні знову набуває біологічної та соціальної актуальності.



- Слід зауважити, що науково-технічний прогрес у всіх галузях змінив умови життя людей, різко скоротив та обмежив їх рухову активність, збільшив нервово-психічне перевантаження, поширив можливість використання та зловживання шкідливими звичками. Всі ці фактори ризику можуть спричинити низку функціональних порушень з боку внутрішніх органів або систем та зумовити виникнення захворювання.



- Слід також зазначити, що рухова активність тісно пов'язана з функціональними можливостями життєво важливих органів та систем організму людини.
- Рухові акти здійснюються через терміново інтегровані в організмі функціональні системи, що включають до себе анатомічно віддалені органи та їх системи, психічні функції, інтелектуальні процеси.



День спринтера



- Рухова діяльність є фактором, що порушує гомеостаз. У відповідь на неї в організмі відбуваються процеси фенотипічної адаптації, а її результат – підвищення рівня функціональних можливостей органів та їх систем, що входять до функціональної системи, яка спрямована на вирішення даного рухового завдання.



День стрибків



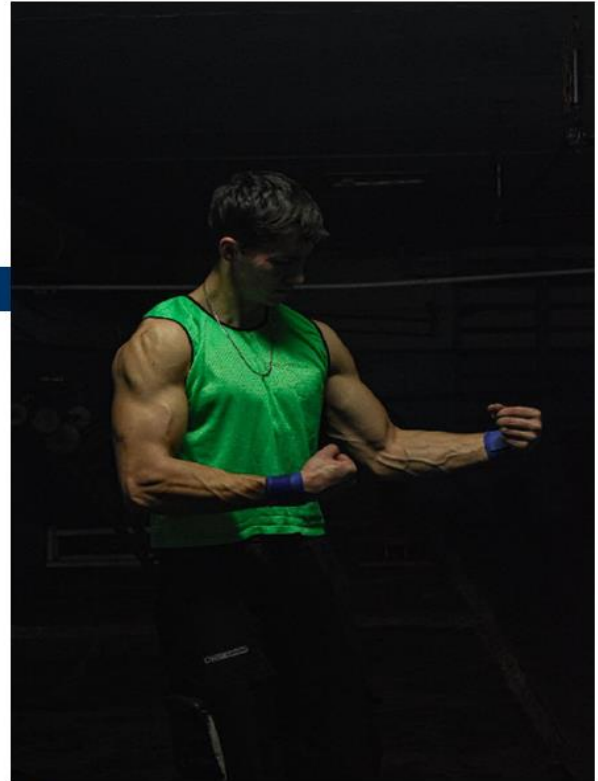
Футбол



Волейбол



Козацькі забави



Атлетична гімнастика



Настільний теніс

