

інтересні для студенток, но і оказують позитивне вплив на їх психофізичне стан, рівень підготовленості до майбутньої професійної діяльності.

Список использованной литературы:

1. Носикова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С.А. Носикова // Теория и практика физ.культуры. – 2002. – № 6. – С. 49-51.
2. Колосов В.П. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи: монография / В.П. Колосов [и др.]. Владивосток: Дальнаука, 2007. 223 с.
3. Булатова, М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3-7.

Ключові слова: черлідінг, студенти, фізичне виховання, здоров'я, юристи.

Ключевые слова: черлидинг, студенты, физическое воспитание, здоровье, юристы.

Key words: cheerleading, students, physical education, health, lawyers.

ГОГОЛЄВА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

НІКІТЧЕНКО МАРГАРИТА БОРИСІВНА

*Одеський регіональний інститут державного управління
при Президентові України,
старший викладач кафедри електронного управління
та інформаційних систем*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ОСНОВІ ТРАДИЦІЙ І КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ

Стрижнем усієї системи виховання в Україні є національна ідея, яка відіграє роль об'єднуючого, консолідуючого фактора у суспільному розвитку, спрямованого на вироблення життєвої позиції людини, становлення її як особистості, як громадянина своєї держави. Національний характер виховання полягає у формуванні молоді людини – громадянина України незалежно від її етнічної приналежності.

Національне виховання в Українській державі має бути спрямоване на формування у молоді світоглядної свідомості, ідей, поглядів, переконань, ідеалів, традицій, звичаїв, інших соціально значущих надбань вітчизняної і світової духовної культури [1, с. 288; 2, с. 310]. В основу національного виховання мають бути покладені принципи гуманізму, демократизму, єдності сім'ї та досвітянської школи, наступності та спадкоємності поколінь.

Головною метою національного виховання є набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді незалежно від національної належності особистих рис громадян Української держави, розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури [3, с. 5].

Пріоритетними напрямками реформування виховання являються:

- формування національної свідомості, любові до рідної землі, свого народу, бажання працювати задля розвитку держави, готовності її захищати;
- забезпечення духовної єдності поколінь, виховання поваги до батьків, жінки-матері, культури та історії рідного народу;
- формування високої мовної культури, оволодіння українською мовою;
- прищеплення шанобливого ставлення до культури, звичаїв, традицій усіх народів, що населяють Україну;
- виховання духовної культури особистості, створення умов для вільного вибору нею своєї світоглядної позиції;
- утвердження принципів загальнолюдської моралі: правди, справедливості, патріотизму, доброти, працелюбності, інших добродітностей;
- формування творчої, працелюбної особистості, виховання цивілізованого господаря;
- забезпечення повноцінного фізичного розвитку молоді, охорони та зміцнення її здоров'я;
- формування глибокого усвідомлення взаємозв'язку між ідеями свободи, правами людини та її громадянської відповідальності;
- забезпечення високої художньо-естетичної освіченості і вихованості особистост
- формування екологічної культури людини, гармонії її відносин з природою;
- розвиток індивідуальних здібностей і талантів молоді, забезпечення умов їх самореалізації;
- формування у молоді умінь міжособистого спілкування та підготовка їх до життя в умовах ринкових відносин.

Вищі навчальні заклади мають здійснювати підготовку свідомої національної інтелігенції, сприяти оновленню і збагаченню інтелектуального генофонду нації, вихованню її духовної еліти, примножувати культурний потенціал, який забезпечить високу ефективність діяльності майбутніх спеціалістів. Це може бути досягнуто через: виховання майбутніх спеціалістів авторитетними, високоосвіченими людьми, носіями високої загальної, світоглядної, політичної, професійної, правової, інтелектуальної, соціально-психологічної, емоційної, естетичної, фізичної та екологічної культури; створення необхідних умов для вільного розвитку особистості студента, його мислення і загальної культури шляхом залучення до різноманітних видів творчої діяльності (науково-дослідної, технічної, культурно-просвітницької, громадської, оздоровчо-спортивної, правоохоронної та ін.); збагачення естетичного

досвіду студентів шляхом участі їх у відродженні забутих та створенні нових національно-культурних традицій регіону, міста, вищого навчального закладу, розвиток художніх здібностей студентів; формування особистості на основі самоосвіти, саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення, моральної самозавершеності; пропаганду здорового способу життя, запобігання вживанню студентами алкоголю, наркотиків, викорінення шкідливих звичок.

На основі результатів аналізу сучасних наукових джерел з'ясовано, що здоров'я – це не просто відсутність хвороб, а багатовимірний феномен, який охоплює фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя. Українські народні традиції здорового способу життя є теоретичним і практичним досвідом, системою ідеалів, прагнень, знань, установок, правил поведінки та принципів, сукупністю поглядів і звичок українців, що склалися історично й безперервно передаються, закріплюючи й відтворюючи в нових поколіннях типи мислення і поведінки, задля збереження та зміцнення здоров'я. Важливим засобом конкретизації традицій, а також способом їх передачі є усна народна творчість, де зафіксовано виховних ідеал здорової особистості українців, зосереджено їх соціальний досвід щодо умов і способів збереження та зміцнення здоров'я людини [4, с. 335]. Народні традиції здорового способу життя закріплювалися і передавалися наступним поколінням також у різноманітних звичаях, обрядах, святах, органічно вплетених у повсякденно-побутову життєдіяльність сім'ї, родини, громади й цілісну структуру народного календаря. Важливими засобами виховання здорового способу життя були рухливі ігри, забави, розваги, танці, що є систематичними елементами народних традицій. Таким чином, актуальність проблеми збереження і зміцнення здоров'я особистості це необхідність здійснення комплексного об'єктивного історико-педагогічного вивчення досвіду минулого, його переосмислення, інтерпретація з метою моделювання нових підходів до формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя сучасної молоді.

Список використаної літератури:

1. Боплан Г. Опис України. Українські козаки та їх останні гетьмани : Богдан Хмельницький / Г. Боплан, П. Меріме. – Львів : Каменар, 1990. – 301 с.
2. Кащенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорізьке низове / А.Ф. Кащенко. – К. : Веселка, 1992. – 302 с.
3. Підласний І.П. Ідеали українського виховання / І.П. Підласний // Рідна школа. – 2000. – № 2. – С. 7.
4. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність / Ю. Руденко, О. Губко. – К.: МАУП, 2007. – 342 с.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, національна ідея, фізичний розвиток, духовні надбання.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, национальная идея, физическое развитие, духовное достояние.

Key words: healthy lifestyle, national idea, physical development, spiritual heritage.