

7. В.Мудрик, М.Олійник, І.Приходько, В.Ашанін. Аналіз проблемної ситуації щодо впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України // ТМФВ.-2002.-№2-3

## Здоровий спосіб життя дітей та молоді: проблеми та альтернативне їх вирішення

**В.В. Демченко, викладач,**

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

Процес гуманізації сучасного суспільства потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з молоддю.

Проблема здоров'я молоді та підлітків сьогодні стоїть досить гостро у всьому світі, і викликає інтерес педагогів, вчених, соціальних працівників багатьох країн. Наркоманія, паління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

Брехман, засновник вчення про здоров'я, стверджував, що збереження і відтворення здоров'я перебуває в прямій залежності від рівня культури, яка є мірою усвідомлення й оволодіння людиною свого ставлення до самої себе, до суспільства, до природи, ступенем і рівнем саморегуляції її власних потреб. Культура— це особливого роду ставлення до себе, яке властиве тільки людині. Тому необхідно прагнути, щоб учні набули такі знання й навички щодо здоров'я, які б стали буттям, увійшли в їхню культуру, в побут, у звички [2].

Роботу по формуванню здорового способу життя слід розвивати і вдосконалювати відповідно до вимог, що ставить перед нами сьогоднішня. А для цього доцільно вивчати, переосмислювати і перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати вітчизняні новаторські ідеї, світовий досвід. Саме формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату.

Здоров'я, як і життя – особисте багатство. Несприятливі зрушення в стані здоров'я підростаючого покоління досить актуальні в наш час.

Деякі вчені США вважають, що фізичне виховання в школах повинне не стільки покращувати фізичний розвиток та фізичну підготовку дітей, скільки готувати їх до конкурентної боротьби в реальних соціальних умовах [3].

В основі фізичного виховання лежать досягнення високого рівня здоров'я і загартованості організму, а також формування позитивних установок на фізичну активність.

Організм людини влаштований таким чином, що малорухливий спосіб життя швидко призводить до погіршення здоров'я. При цьому поступове руйнування організму і виснаження фізичних й інтелектуальних сил збільшується з кожним днем.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і повинне сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності.

Головною метою є формування свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей.

Формування культури здоров'я – це надійний і доступний шлях до самореалізації, розвитку свого потенціалу, шлях керування своїм здоров'ям і підтримання його на творчо активному рівні. Глибокі знання й звички щодо культури здоров'я навчають учнів цінувати життя як власне, так і людей, що оточують.

Аналіз стану здоров'я школярів за даними цілого ряду науковців свідчить про те, що в більшості учнів загальноосвітніх шкіл відсутня потреба в піклуванні за своїм здоров'ям. Ця тенденція простежується і в студентів вищих навчальних закладів освіти, що природно позначається на ставленні до свого здоров'я всього дорослого населення України, яке бачить його лише через призму діяльності лікувальних закладів і не звертається до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, котрими є фізичні вправи, здоровий спосіб життя [5].

Згідно даних Жабокрицької О.В., Язловецького В.С., 56% учнів середнього і 63% старшого шкільного віку ведуть неправильний спосіб життя, який потребує негайно змінити звички, оптимізувати рухову активність. І це при тому, що за даними Г.Л. Апанасенко рівень здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20% – від спадковості, на 20% – від стану навколишнього середовища і тільки на 10% – від суто медичних факторів [4].

В ієрархії потреб здоров'я учнів середнього й старшого шкільного віку не перебуває на першому місці. Більшість учнів віддають перевагу речам, гривнам, матеріальному достатку. Не завжди усвідомлюють, що здоров'я є найдорожчою і найкращою річчю.

Підтримка молодих громадян у сфері охорони здоров'я, профілактика асоціальних явищ, формування здорового способу життя є системою зміцнення здоров'я молодих громадян, формуванню потреби в молоді в здоровому способі життя.

На даному етапі важливим досягненням є заохочення певної категорії молоді до участі в програмах щодо дотримання здорового способу життя. В ході підготовки передбачаються заняття спрямовані на розвиток тренерських та лекторських навичок.

Творчо організований навчально-виховний процес підлітків дозволяє ефективно розв'язувати проблеми морального й духовного вдосконалення, формувати культуру здоров'я. Одним з провідних принципів організації всебічного виховання повинен стати принцип "У здоровому тілі – здоровий дух". Цей принцип дає можливість сформулювати в учнів образ фізичного "Я", який містить усвідомлення тіла, зовнішності, фізичних якостей, особливостей статі. З морально-духовного погляду далеко не байдуже, яким за змістом буде цей образ, оскільки він виступає специфічним посередником, що спрямовує вчитель для особистісного розвитку вихованця. Особливо дається взнаки образ фізичного "Я" в підлітковому та юнацькому віці.

Сучасна ситуація в державі та суспільстві вимагає негайних заходів, спрямованих на формування цілісної стратегії соціально-економічного, політичного й культурного розвитку України, що припускає послідовну реалізацію заходів довгострокового характеру, спрямованих не тільки на збереження рівня життя населення, але й на суттєве підвищення соціальних стандартів. Це системна робота, вона вимагає від нас особливих зусиль.

Загальний стан здоров'я молоді залишається складним, а серед юнаків і дівчат бажання вести здоровий спосіб життя не стало панівним, існує нагальна потреба у зміні підходів до вирішення цих проблем, перегляду традиційних форм і методів діяльності у цій сфері. Назріла необхідність створення єдиного координаційного центру, який зміг би об'єднати зусилля державних органів різних галузей, скоординувати діяльність органів влади на місцях, громадських організацій, виробити довгострокову стратегію

щодо реалізації заходів формування здорового способу життя молоді.

Потрібно здійснити низку заходів, спрямованих на посилення законодавчих обмежень і заборон щодо куріння та вживання алкоголю у громадських місцях, реклами відповідних торгових марок; обмеження часу продажу алкоголю, посилення відповідальності за продаж тютюнових та алкогольних виробів неповнолітнім. Необхідно активізувати в усіх установах і організаціях, причетних до роботи з молоддю, пропаганду шкоди курінню, вживання алкоголю, корисності фізичної активності, раціонального харчування, загалом ведення здорового способу життя, запровадити на всіх обласних каналах мовлення, засобах масової інформації соціальну рекламу, спрямовану на формування здорового способу життя та запобігання недбалому ставленню до свого здоров'я, зорієнтувати молодіжні та дитячі громадські організації, їх спілки на профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі як одного з пріоритетних напрямів діяльності.

#### **Література:**

1. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. –1996.– №2.– С. 9-14.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье.– М., 1990.–257с.
3. Гоголан М. Законы здоровья США.2008 – с.6-7
4. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: Навчальний посібник.–Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187с.
5. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позаурочний час. / Л. Мазуренко. – К.: Шкільний світ, 2008.

## **Методические особенности обучения слабовидящих детей физическим упражнениям**

**В.Н. Деркач, старший преподаватель, О.В. Сокол, доцент, В.Л. Богуш, доцент, О.В. Кувалдина, ведущий специалист, \*С.В. Гетманцев, к.биол.н., доцент, Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова \*Николаевский национальный университет имени В. А. Сухомлинского**

Большинство детей с незначительными нарушениями зрения, которые корректируются оптическими средствами, обучаются в общеобразовательных школах. Такие дети обычно выполняют программный материал, который предлагается на уроках физической культуры. Однако, наличие зрительных отклонений не позволяет им адекватно воспринимать эту программу. В связи с этим возникает необходимость применения различных способов, методов и форм обучения таких детей.

Условиями реализации методических рекомендаций являются:

- врачебно-педагогический контроль;
- знание офтальмологического и сопутствующих заболеваний, рекомендаций врачей-специалистов (окулиста, педиатра, невропатолога, ортопеда и др.);
- учет индивидуальных особенностей развития ребенка в процессе учебной и игровой деятельности;
- увеличение двигательной активности детей.

При организации и осуществлении педагогического процесса для детей со зрительной патологией необходимо не только учитывать специфические особенности