

познавательно-игровые, тренирующие, оздоровительные), методы, средства развития у детей дошкольного возраста культуры здоровья.

Компонентом модели выступает пространственно-предметная среда, организующая движения ребенка и ритмы его жизни. Моделируя пространственно-предметную среду, мы представляли ее как поведенческое, информационное и культурное окружение ребенка. Создаваемое предметное пространство, с одной стороны, должно раскрывать ценности здорового образа жизни детей и взрослых, с другой – побуждать к самостоятельному приобретению ребенком опыта познания своего организма, тела, движений, способов сохранения здоровья. Моделирование пространственно-предметной среды осуществлялось в двух уровнях: моделирования ближайшего социального окружения (атрибуты домашнего быта, природной среды и др.) и моделирования простейших культурных форм (предметы народной культуры, народных подвижных игр, иллюстрации сказок, мифов, легенд, герои которых демонстрируют преимущества здорового образа жизни).

Результативно-оценочный компонент модели представляется достигнутым уровнем культуры здоровья ребенка дошкольного возраста, который выявлялся адекватными диагностическими методиками (тесты, беседа, наблюдение и др.).

Таким образом, модель отражает место ребенка как субъекта моделируемого пространства, которое проявляется как его личное пространство, в котором он активно действует, идентифицирует образ здорового человека, накапливает опыт сохранения здоровья и построения здорового образа жизни.

Литература:

1. Амосов Н. М. Моделирование сложных систем. – Киев: Наук. думка, 1968. – 88 с.
2. Братко А.А. Моделирование психики. – М.: Наука, 1969. – 172 с.
3. Веников В.А. О моделировании. – М.: Знание, 1974. – 63 с.
4. Клаус Г. Кибернетика и философия. – М.: Изд-во Иностран. лит., 1963. – 262 с.
5. Российская педагогическая энциклопедия: Т1. – М.: Педагогика, 1989.
6. Салмина Н.Г. Виды и функции материализации в обучении. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 133 с.
7. Солодухин Н.А. Моделирование как метод обучения физике в средней школе. – Дис. канд. пед. наук / МГПУ. – М., 1971. – 274 с.
8. Уемов А.И. Логические основы метода моделирования. – М.: Мысль, 1971. – 310 с.

Психологія та психогігієна здорового способу життя

**О.В. Арапов, викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В.Винниченка.**

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Вони є показником цивілізованості, що відбиває загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності.

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення фізичного здоров'я є психогігієнічне виховання і додержання здорового способу життя

Здоров'я людини - це не лише відсутність хвороб, але й стан тілесного, душевного та духовного благополуччя. Здоров'я є головним критерієм потенціалу людини. Здоров'я

людини – це найбільша соціальна цінність, це перша умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій.

Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не вправі перекладати її на навколишніх.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує й, у той же час, який захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я.

Поняття “здоровий спосіб життя” тісно пов'язане та часто вживається з поняттям “здоров'я”. Такі фактори, як стан здоров'я, навички, статеві та вікові особливості людини, характер екологічного оточення, матеріальні умови життя, суспільне життя і культура, духовні цінності людини, особливості сімейного виховання тощо визначають спосіб життя людини.

Н.В. Дегтярьова та її співавтори розуміють здоровий спосіб життя як спосіб життя, заснований на принципах моральності. ЗСЖ містить у собі наступні основні елементи:

- раціональний режим праці і відпочинку;
- викорінювання шкідливих звичок;
- оптимальний руховий режим;
- особисту гігієну;
- раціональне харчування і т.п.

ЗСЖ можна охарактеризувати, як активну діяльність людей, спрямовану, у першу чергу, на збереження й поліпшення здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що СЖ людини й родини не складається сам по собі залежно від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано й постійно.

Формування ЗСЖ є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стилю й укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією й подоланням несприятливих сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями.

Таким чином, під **здоровим способом життя** варто розуміти типові форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Деяким людям може здатися, що між здоровим способом життя й охороною здоров'я можна правомірно поставити знак рівності. Останнє частіше кваліфікується, як система суспільних і державних заходів щодо охорони й зміцнення здоров'я населення (профілактика, лікування, реабілітація). І підстави для такого висновку є: у рішенні проблеми беруть участь державні, суспільні органи й організації, а також установи служби охорони здоров'я, які здійснюють свої безпосередні функції. А ЗСЖ - це, насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, які використовують можливості, що надають їм, в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного й духовного розвитку людини.

Головна роль у формуванні здорового способу життя належить, безумовно, сім'ї як основному інституту виховання дітей. Вплив батьківського прикладу, які не ведуть здорового способу життя, їх діти завжди мають шкідливі звички, і, через це, дуже часто страждають різними недугами (в даному випадку до шкідливих звичок ми відносимо не лише наркоманію, алкоголізм, токсикоманію та тютюнопаління, а й звичку проводити час за комп'ютером, перед телевізором, вживання некорисної їжі, відсутність фізичної

активності тощо). Якщо один з батьків не веде здорового способу життя, то його діти мають у три рази вищу вірогідність також мати ту ж шкідливу звичку. Якщо ж обидва батьки не схильні до здорового способу життя, то їхні діти в десятки разів більше схильні до цього негативного процесу, ніж діти, батьки яких ведуть здоровий спосіб життя, відповідально ставляться до свого здоров'я та здоров'я своєї дитини.

Дослідники відзначають, що в Україні, на превеликий жаль, ще немає установки на здоров'я – засоби масової інформації все ще продовжують рекламувати шкідливі звички, мало уваги звертають на формування гармонійної, фізично і духовно розвиненої людини. Мало уваги в приділяється питанням формування культури відпочинку і дозвілля, де б особливий наголос робився на його активних формах. Брак такої культури роблять молоду людину заручником непродуманого, не спланованого проведення вільного часу, штовхає до «вбивання» його біля телевізора, алкоголем. Низька культура в суспільстві є причиною того, що здоров'я не посідає першої сходинки в ієрархії цінностей наших співвітчизників. У нашій країні ще не виражена достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я

У формуванні здорового способу життя молоді провідну роль має відігравати фізичне виховання, оскільки рухова активність забезпечує удосконалювання та тренування багатьох важливих функцій організму людини. Проте, нині процес формування в молоді здорового способу життя здебільшого не поєднано з практичними заняттями фізичними вправами. Розвиток фізкультурного руху молоді в країні стримується такими основними чинниками як недостатній розвиток матеріально-технічної бази та низька ефективність її

використання, недостатній рівень підготовки фізкультурних кадрів та відповідного науково-методичного забезпечення. Робота з формування здорового способу життя має складатися із двох взаємопов'язаних складових:

- 1) прийняття молоддю цінностей здорового способу життя (пропагандувальна складова);

- 2) здобуття молоддю знань, умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання його вимог (змістовно-інформаційна та практична складові).

Вирішальне значення у цьому процесі відіграє поєднання роботи з формування у молодих людей знань з теорії і методики фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. Найбільш цінними для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з обтяженнями, спортивні ігри та змагання. Важливим при вихованні у молоді цінностей здорового способу життя є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання. Основу психогігієнічного виховання має складати уявлення про те, що більшість хвороб пов'язана зі способом життя людини і вчитися управляти своїм здоров'ям необхідно з раннього віку.

В структурі психогігієнічного виховання і здорового способу життя виділяються такі основні компоненти: рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом; профілактика шкідливих звичок та захворювань; виконання гігієнічних вимог; загартування; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку та харчування; раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової організації; культура спілкування; культура сексуальної поведінки; самопідготовка і саморозвиток особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни); психофізична регуляція організму; психологічна підготовка як основа попередження стресів і вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану; повноцінний сон, який попереджує фізичну та розумову перевтому; загальний гармонійний фізичний, психічний, культурний та духовний розвиток особистості.

Виділення зазначених компонентів надає можливість зробити висновок, що пропагування психогігієнічного виховання і ЗСЖ серед сучасної молоді має бути спрямоване як на пропагування психогігієнічного виховання і ЗСЖ взагалі, так і на пропагування всіх його окремих компонентів. І, природно, що заходи пропагування кожного із зазначених компонентів мають базуватися на відповідному їх психологічному обґрунтуванні. Тобто мають бути виділені найбільш психологічно дієві для молоді аргументи за кожним компонентом, які вже надалі будуть використовуватись при здійсненні пропагування. Але й форма у якій це пропагування буде здійснюватись має також враховувати психологічні особливості цільової вибірки, на яку вона спрямована – молодь.

Рекомендації щодо здорового способу життя

Рухова активність:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- фізичні вправи;
- оздоровчий біг;
- швидка ходьба;
- рухові ігри;
- заняття спортом.

Раціональне харчування:

- правильний баланс білків, жирів, вуглеводів, вітамінів;
- щоденне вживання фруктів та овочів;
- режим харчування.

Особиста гігієна:

- виконання гігієнічних процедур.

Оптимальний режим праці та відпочинку:

- сон тривалістю 7 годин на добу;
- чергування розумової та фізичної активності;
- володіння основами релаксації та аутотренінгу.

Загартування:

- водні процедури;
- повітряні, сонячні ванни;
- ходіння босоніж;
- використання сауни та бані.

Відмова від шкідливих звичок:

- профілактика шкідливих звичок;
- як відмовитись від вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин.

Організація дозвілля і активного відпочинку:

- прогулянки;
- туризм, альпінізм, екскурсії;
- відвідування культурних закладів;
- заняття улюбленими справами (хобі).

Оптимальні міжособистісні стосунки:

- методи психічної саморегуляції і корекції;
- засоби зняття нервово-емоційних напружень;
- способи подолання утруднень у міжособистісних стосунках.

Додаткові заходи зміцнення здоров'я:

- масаж, дихальні вправи;
- вправи для хребта і постави;

- внутрішня врівноваженість;
 - фітотерапія, аромотерапія, йога.
- Проживання в умовах чистого навколишнього середовища:
- санітарно-гігієнічні вимоги до умов проживання.

Література:

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика. - К. : Редакція "Бюлетеня ВАК України", 2000. – 303 с.
3. Глагошук О.Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль // Вища освіта України. – № 1. – 2007. – С. 99-105.
4. Губенко О.В. Особливості пропагування просвітницьких заходів щодо проведення молоддю активного дозвілля // Практична психологія та соціальна робота. - 2007. - № 12. - С. 60 - 61.
5. Крамар В.У. Здоровий спосіб життя // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 22. – С. 17-23.

Соціальні функції адаптивного спорту

В.А. Бабаліч, канд. пед. наук, доцент кафедри теорії і методики олімпійського і професійного спорту

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Під функціями спорту інвалідів розуміють об'єктивно притаманні йому властивості, які можуть впливати на людські стосунки, задовольняти і розвивати певні потреби як самої особистості так і суспільства загалом. Спорт надає незрівнянні можливості для розвитку особистості в умовах дії таких гуманістичних чинників, як свобода, рівність, відповідальність, творчість тощо. Сам характер спортивної діяльності, що вимагає мобілізації духовних та фізичних сил у процесі тренувань та змагань, впливає на особистісне зростання спортсмена-інваліда, що проявляється у поліпшенні фізичного стану, комунікативної активності, й у зростанні спортивних результатів, суспільному визнанні успіхів тощо, підсилює віру у себе, підвищує самооцінку, і, як наслідок, поліпшує якість його життя.

Спорту інвалідів як соціальному явищу властиві соціально значущі загальні та специфічні функції. Загальними функціями спорту інвалідів виступають гуманістична, соціалізуюча, комунікативна, освітня, виховна та видовищна, а специфічними – корекційно-компенсаторна, рекреаційно-оздоровча, моделювання поведінки, інтегративна, гедоністична та змагальна.

Мета статті – здійснити аналіз соціальних функцій, як компоненту змагальної діяльності інвалідів.

Завданнями дослідження є:

Визначити за яким принципом реалізуються соціальні функції в інвалідному спорті.

Надати коротку характеристику соціальним функціям в інвалідному спорті.