їжі, привчити дитину до особливої гігієни, до фізичної культури – обов'язок батьків, вчителів, вихователів. Складаючи план активного розвитку здоров'я дитини, насамперед, потрібно переконати дитину в тому, що її здоров'я, тривалість її життя, творче довголіття багато в чому залежить від неї самої. Коли дитина весела, життєрадісна, отримує насолоду від кожного прожитого дня, тоді і батьки щасливі, раді за свою дитину. На що ж, в першу чергу, необхідно звернути увагу, щоб зберегти здоров'я? Це:

- особиста гігієна;
- регулярний сон;
- дотримання основ раціонального харчування і контроль за нормальною вагою тіла;
- відсутність шкідливих звичок;
- профілактичні медогляди, які допомагають запобігати хворобам, а в разі виявлення захворювання – почати вчасне лікування.

Стан здоров'я на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості.

Відомий основоположник історії медицини Гелен, який жив і працював у стародавній Греції, виділив основні компоненти життя людини, від яких залежить стан її здоров'я – повітря, рух, харчування, сон, емоції.

Щоб бачити майбутнє покоління здоровим, необхідно в маленьких душах сформувати милосердя, доброту – духовний аспект здоров'я. Не може людина бути здоровою, яка займається спортом, живе в екологічно чистому середовищі, не має шкідливих звичок, але при цьому зла, жадібна, заздрісна і недоброзичлива.

Один із шляхів до здоров'я – це любов до людей. Любити друга і ворога, робити добро тим, хто вас ненавидить, на зло відповідати добром – цього ми повинні навчити дітей. Пам'ятайте, доброта повернеться до вас більшим добром, а зло виллється ще більшим злом.

Духовне здоров'я людини передбачає її тісний зв'язок з природою. Любіть природу, адже ви її частинка. "Людина доти могутня і непереможна, поки вона вірна законам природи" – писав В.О.Сухомлинський. Природа дає потужний енергетичний заряд. Ось чому ряд оздоровлювальних систем організму передбачають тісне спілкування людини з природою.

Отже, слід зазначити, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Ми повинні пам'ятати слова вченого фізіолога І.П.Павлова: "Людина – найвищий продукт земної природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина повинна бути здоровою, сильною та розумною".

Л.Я. Чеховська
кандидат наук з фізичного виховання, ст. викладач кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури,
П.В. Зайдовий
студент
Львівський державний інститут фізичної культури

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ЗІ ШКОЛЯРАМИ ПОЛЬЩІ

Сьогодні спортивно-оздоровча сфера дітей в Україні перебуває далеко не у найкращому стані: відсутні стабільні джерела фінансування дитячого спорту, припинено будівництво спортивних споруд, скорочується мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, зменшується кількість національних змагань, які сприяють розвитку і популяризації спорту, триває від'їзд кваліфікованих фахівців галузі за кордон.

Тому метою нашої роботи було проаналізувати розвиток спортивно-оздоровчої сфери школярів у Польщі, щоб перейняти їх позитивний досвід. На основі цього розробити систему спортивно-оздоровчої роботи зі школярами у Львівській області.

На початку 90-х років, у зв'язку з економічними і соціальними реформами і загальним економічним спадом, спортивно-оздоровча сфера дітей Польщі опинилася у критичному фінансово-економічному стані. Так, станом на 1993 рік тільки 5% польських дітей систематично займалися фізичною культурою і спортом, а у 1997 році дані свід-

чили вже про 34%. Нас зацікавили ці дані. Що сприяло такому росту? Після аналізу доходимо висновку, що причин є декілька. Перш за все, це реалізація Комітетом з фізичної культури і туризму Польщі програми "Спорт всім дітям", яка була розрахована до 2000 року.

Реалізація цієї програми проводилась в наступних напрямках:

1. Досягнення стану оздоровлення суспільства, а особливо молодого покоління поляків, зрівняння з державами Європейського союзу через охоплення до 2000 року системою фізичної активності як мінімум 60-70% учнів основних шкіл.
2. Формування відповідних умінь і навичок, збереження здоров'я і рухової активності у всіх фазах розвитку особистості людини.
3. Втримання негативної тенденції, яка спостерігається в останні роки, щодо біологічного розвитку дітей і молоді, котра пов'язана з недостатньою руховою активністю, а перш за все регресу показників фізичного розвитку в найбільш забруднених регіонах і центрах.
4. Покращення ступеню розповсюдження і доступності навчання фізичній культурі і розвиток її в основних школах, кількості і якості спортивної бази.
5. Уможливлення приготування широкого резерву спортсменів на основних засадах і приготування їх до подальшого тренування у вибраних дисциплінах спорту.

Не менш важливою причиною такого стрімкого розвитку дитячого спорту у Польщі стало створення на базі загальноосвітніх шкіл нової фізкультурної одиниці під назвою Учнівський Спортивний Клуб (УСК).

Згідно із Законом Польщі "Про фізичну культуру" УСК має всі права і обов'язки спортивного клубу. Його члени беруть участь у спортивних змаганнях загальнодержавного і міжнародного масштабу. Аналізуючи статут УСК визначено його основні завдання:

1. Розвиток різних форм фізичної культури в середовищі дітей і шкільної молоді.
2. Розвиток позитивних рис характеру особистості в дітей і шкільної молоді.
3. Об'єднання учнівського, батьківського і вчительського середовищ (осередку) на терені цієї діяльності.

Вирішення вище зазначених завдань УСК здійснюється через:

1. Допомогу в проведенні шкільних занять фізичного виховання.
2. Організація активного проведення вільного часу і спортивних позаурочних занять.
3. Організація різних форм спортивних змагань.
4. Участь в загальнодоступних змаганнях.
5. Розповсюдження тренування в спортивних дисциплінах.

Клуб реалізує свої завдання спільно з:

1. Керівництвом і радами шкіл.
2. Органами місцевого самоврядування.
3. Іншими спортивними клубами і союзами, а також товариствами і союзами товариств.

У своїй діяльності УСК опирається на:

1. Спільну працю своїх членів і діячів.
2. Організаційну і матеріальну допомогу своїх членів і діячів.
3. Спортивно-рекреаційні бази шкіл, а також комунальні одиниці.

Робота над створенням перших Учнівських спортивних клубів розпочалася з листопада 1993 року і мала на меті об'єднати в цій організації учительське, учнівське і батьківське середовище. Така форма спортивно-оздоровчої роботи набула широкого розповсюдження і станом на 29 липня 1997 року на території всієї Польщі вже нараховувалось 3744 УСК.

Динаміку утворення УСК на території Польща подано на рис 1.

Серед Учнівських спортивних клубів регулярно проводяться регіональні й загальнодержавні змагання із різних видів спорту. Слід зазначити, що зазначені організації культивують види спорту, які не вимагають великих організаційних і фінансових ресурсів, входять до шкільної програми (табл.1).

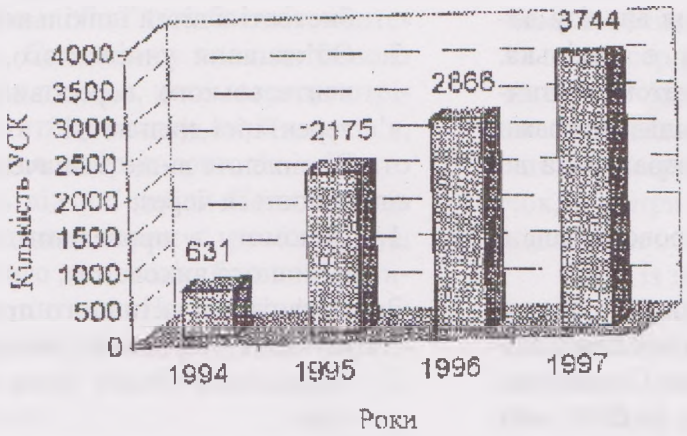

Рис 1. Кількість УСК у різні роки

Таблиця1

Види спорту, які найбільше культивуються в УСК

Вид спорту	Кількість УСК, що його культивують
Легка атлетика	1208
Футбол	1132
Настільний теніс	950
Баскетбол	920
Волейбол	734
Гандбол	490
Бадмінтон	235
Гімнастика	202
Спортивне орієнтування	125

Наведені вище дані свідчать про популярність системи Учнівських спортивних клубів, їх внесок щодо оздоровлення дітей, залучення їх до систематичної рухової активності. У зв'язку з цим, на нашу думку, було б доцільно перейняти досвід наших сусідів щодо спортивно-оздоровчої роботи з школярами.

Література:

1. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: Автореферат дисертації на здобуття вченого ступеню кандидата наук з фізичного виховання і спорту.s Луцьк, 1999.s 17с. (Волинський державний університет ім. Лесі Українки).

2. Statut UKS "ORLIK", Lublin 1997.

3. Andrzej Lewandowski, Jan Lis, Marian Rudnik, Andrzej Wach, Zbigniew Wieckowski: Uczniowskie Kluby Sportowe. – Warszawa "Sprint", 1997.

Чорній К.О.
голова Львівського відділення Української Академії Управління, Міжсистемного Прогнозування і Кардинальної Психології

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І СИСТЕМА ЦІННОСТЕЙ В СУСПІЛЬСТВІ

Основною проблемою сучасної медицини є те, що вона предметом своєї діяльності вибрала хворобу і її лікування. Профілактика у галузі медицини займає незначну частину. Це пов'язано з тим, що медицина не має універсальної концепції щодо розвитку людини, а тому не здатна поки що прогнозувати найбільш ефективний алгоритм життя для усунення захворювань на ранніх стадіях відхилень в способі життя.

Адже згідно з висновками експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я кожної людини залежить від 4-ох чинників:

1. Генетичні фактори (або спадковість) – 20 %;
2. Стан навколишнього середовища (або екологія) – 20 %;
4. Спосіб життя – 50 %;
5. Медичне обслуговування – 10 %.