

- Бондар О.Г., Гонтер Т.М., Комендантова Н.С. – К.: 1995. – 27 с. – (Препр. / АН України. Відділення з фізичного здравоховання ім. В.М. Глушки; 93-11).
- Балеологія – наука о здоров'ї. – К.: Видавництво спр. 1990.–208 с.
- Балеологія Г.А. Эволюция биоэнергетики и здоровьес. – СПБ: МГП "Петролис", 1995. – 128 с.
- Балеологія П.В. Здоров'є здорових. – К., Здоров'я, 1995. – 240 с.
- Балеологія Е.М. Рекомендації о здоров'ї. – М., Молодая гвардія, 1978. – 190 с.
- Балеологія О.І. Булич Э.Г. Неэнергетический аспект физического здоровья и стратегия вакцинации. – Матер. научн. конф. "Здоровье человека: технологии формирования здравостроителя в системах образования и здравоохранения Украины". Днепропетровск, 31.05-2.06.1995. Сб. научн. тр. – Вып. 2. – С. 10-12.
- Балеологія В.П. Очерки теории и практики экологии здоровья. – М.: Наука, 1983. – С. 260.
- Балеологія И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры. – К: Здоровье, 1982. – 270 с.
- Балеологія Р. Эмери Ф. О целеустремленных системах. – М.: Сов. Радио, 1974. – С. 12-13.
- Балеологія в оздоровительную реабилитацию: В 2 кн. Кн. 1/ Зотов В.П., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М. – К.: Медэкол УкрРНПФ „Медицина-экология”. – 1995. – 181 с.
- Балеологія Ю.Г., Котова А.Б.. Здоровье. Система определений. – Матер.научн. конф. „Здоровье человека: технология формирования здравостроителя в системах образования и здравоохранения Украины”. Днепропетровск, 31 мая-2 июля 1995 г. Сб.научн.тр., вып. 2, Днепропетровск, 1995. – С. 3-4.
- Балеологія Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. Здоровье. Система оценок. Там же, С. 5-6.
- Балеологія В.М., Козак Л.М. Определение характеристикиологической составляющей психического статуса здоровья человека. – Там же, С. 16-17.
- Балеологія Козак Л.М., Белов В.М. Психическое здоровье: определение и характеристики. Там же, С. 42-49.
- Балеологія Магльований А.В., Сафонова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління // Монографія. – Львів, 1997. – 128 с.
- Балеологія Магльований А.В., Галайтатий Г.Д., Сафонова Г.Б., Дуліба О.Б. Розподіл тижневого часу і розумові навантаження як фізіологічний резерв покращення успішності студентів // „Валеологія”, 1997. – С. 21-28.
- Балеологія Магльований А.В. Чи потрібні школярам валеологічні знання // „Фізичне виховання в школі”, №1-97. – Київ. – С. 42-44.

Т.М.Мазур

## ЧОВНОУДІВНІ ЗАХОДИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Загострюється проблема організації місць локації відпочинку та дозвілля дітей, їх фізичного виховання у місті в умовах переходу до ринкової економіки.

Аналізується проблема організації місць локації відпочинку та досуга дітей, їх фізичного виховання в місті в умовах переходу до ринкової економіки.

The problem of organization of places of localization of rest and leisure of children, their physical education in town in the conditions of transition to the market economy is analysed.

В сучасних умовах проблема «міське середовище» набуває все більшого загострення. В державі стала складна ситуація з станом здоров'я людей (за останні десять років населення зменшилось більше на 3 млн. чоловік). Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я дітей і підлітків - більше 70% дітей дошкільного віку мають відхилення в показниках здоров'я, під кінець навчання в школі - біля 90% выпускників. Тому створення в міському середовищі повідомлених умов для організації активних форм дозвілля і відпочинку дітей, популяризації серед них фізичної культури є одною з актуальніших задач в забезпеченні здорового засобу життя підростаючого покоління. Безперечно, що прерогатива в питанні виховання дітей належить батькам, педагогам, психотерапевтам, лікарям тощо. Натомість вже давно доведена роль впливу міського середовища (як позитивного так і негативного) на розвиток дітей, їх здоров'я, емоційний стан.

Вирішенням питань організації міського середовища займаються архітектори і дизайнери. Їх діяльність спрямована на створення фізичної якості міського середовища, яке повинно враховувати духовні, естетичні потреби дітей, спрямовувати відповідні форми їх поведінки, сприяти становленню стійких ціннісних орієнтирів тощо. В поняття «міське середовище» включене все, що створює матеріальну структуру міста для того, щоб воно функціонувало - від організації архітектурно-планувальними засобами простору в середині будинків до організації великих територій житлових, промислових, ландшафтно-рекреаційних районів, транспортно-пішохідних мереж.

Прискорені темпи урбанізації та науково-технічного прогресу значно погіршили мікроклімат міст, особливо промислових, де повітря є перенасиченим хімічними домішками. Шумове, термальне забруднення, електромагнітні поля тощо погіршують стан здоров'я мешканців міст. Найбільше страждають від шкідливого впливу міського середовища діти. За даними статистики процент захворювання у дітей, які проживають у місті, значно більшій ніж дітей сільської місцевості на інфекційні, алергічні захворювання, простудні.

Як стверджують спеціалісти, на психоемоційний стан дитини негативно впливає величезні простори новобудов в міському історично сформованому середовищі. Вони подавляють людину своїм масштабом: величиною площ міжмагістральних територій мікрорайонів, укрупненими коробками безликих житлових комплексів до 12 і вище поверхів. Таке міське ото-

чення не створює у дитини відчуття комфорту як це можна спостерігати в невеликих, облаштованих двориках квартальної забудови. Також слід відзначити, що за радянських часів при великих об'ємах масової комплексної забудови житлових районів у зв'язку з відсутністю коштів досить поширеним явищем було незавершеність будівництва в мікрорайонах - відсутність достатньо сформованої мережі об'єктів сфери обслуговування, дозвілля, благоустрою території тощо, що передбачається містобудівними нормами. Прикладом таких будівельних заходів є відсутність в жилих групах достатньої кількості об'єктів для організації позашкільної роботи, як правило, їх невисокий рівень об лаштування. В таких умовах діти, фактично, поліщені на самих себе. За відсутністю у містах відповідних умов для активного руху дітей, вони менше рухаються, не поширюється серед молоді культура фізичного виховання. Тому на теперішній час від 15 до 30 % від загальної кількості дітей шкільного віку страждають деформацією опорно-рухового апарату - сколіозом, плоскостопістю.

На думку педагогів і психологів одноманітна і невиразна архітектура масової багатоповерхової забудови, неорганізованість осередків дозвілля і відпочинку молоді в житловій забудові є одною з передумов погіршення криміногенної ситуації в містах України. З кожним роком ця ситуація погіршується особливо в період літньо-зимових канікул, особливо

якщо враховувати кількісне різке скорочення баз притулків, таборів для відпочинку дітей.

Тому в умовах переходу до ринкової економіки, суттєвого скорочення інвестицій в реконструкцію міст, архітектори і дизайнери приділяють велику увагу застосуванню архітектурно-планувальних заходів по створенню зон відпочинку дітей в структурі міста, благоустрою цих територій, застосовуючи різні види малих форм, що благотворно впливає на дітей. стимулюючи їх активність і творчі здібності.

В просторі міста середовище, яке передбачено для дітей локалізується в межах конкретних територій: дитячих ігрових майданчиках перед житловими забудовами, при будинкових просторах, дитячих дошкільних, шкільних закладів та розвинутого мережі об'єктів позашкільної роботи. В межах житлових утворень визначення і облаштування таких територій передбачено для організації рекреаційної діяльності дітей з метою їх відпочинку в вільний від навчання час. Наряду з невеликими локальними зонами організації відпочинку дітей в структурі міста створюють дитячі парки, рекреаційні комплекси в парках загальноміського значення. Для активного відпочинку, найважливішою функцією якої є гра, передбачаються різні види ігрових майданчиків. Для розширення контакту дітей з природою в паркових зонах для відпочинку дітей передбачають зелені луки, водойми, квітники, які є складовими для організації тихих відпочинку.

**С.С. Макаренко**

## ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

**В статті подаються фактори, які призводять до проявів негативних психічних станів людини. Описані дослідження, які були проведені серед підлітків 10-13 рр., що дозволяють з'ясувати основні причини погіршення психічного здоров'я школяра. Автор пропонує певні рекомендації щодо їх подолання.**

**В статье представлены факторы, которые влияют на возникновение отрицательных психических состояний человека. Среди подростков 10-13 лет проводились исследования, результаты которых позволяют определить основные причины ухудшение психического здоровья школьника. Автор статьи предлагает конкретные рекомендации их преодоления.**

**The factors, which influence at the negative psychological states are given in this article. The researches of teenagers 10 -13 are described and help understand main problems psychological health of the pupils. The author of this article presents some recommendations of their escape.**

Перебудова системи освіти призвела до появи різноманітних нових типів навчальних закладів. На сьогодні загальноосвітня школа не є єдиною ланкою організації навчання школярів. З'явилася величезна кількість гімназій та інших закладів, що утворилися за різними критеріями організації учебової діяльності. Виникнення різноманітних новітніх підходів до навчання та недостатність обґрунтованої експертної перевірки ефективності та нешкідливості шкільних нововведень, непоодинокі випадки переобтяження

шкільною програмою, надмірна перевтома учнів призвела до зниження психічного та фізичного здоров'я, проявів негативних психічних станів учнів, виникнення внутрішнього дискомфорту, невпевненості, тривожності, зниження здорового психічного настрою на навчання, нестійкості до переборення стресогенних факторів тощо.

Термін „психічне здоров'я” був введений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Вважається, що порушення психічного здоров'я пов'язані, як з соматичними захворюваннями або дефектами фізичного розвитку, так і з різноманітними несприятливими факторами та стресами, що впливають на психіку та з соціальними умовами. У більшості дітей в різні періоди життя під впливом певних ситуацій можуть з'явитися порушення емоційної сфери або поведінки. Як правило, такі порушення мають тимчасовий характер, але у деяких дітей вони можуть носити стійкий характер та згодом призводити до соціальної дезадаптації. Головним завданням під час діагностування емоційності є вивчення проявів емоційно-вольових станів учнів, що виникають під впливом специфічних умов та форм організації навчання з метою усунення загрози погіршення їх психічного здоров'я.

До сфері психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я дитини пов'язано з особливостями її мислення, характеру,