

## РІВЕНЬ СТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ГАЛИНА КОНДРАЦЬКА, СЕРГІЙ САМОЙЛИК

*Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка*

Як відомо, здоров'я людини залежить від багатьох чинників: духовного, психологічного, фізичного, соціально-екологічного, генетичного, способу життя та інших.

Останнім часом все актуальнішими стають проблеми алкоголізму, наркоманії, зростають злочинність і безробіття, змінюються традиційні поняття цнотливості. Вибираючи життєві орієнтири, багато хто віддає перевагу матеріальним цінностям, забуваючи про духовні.

В Американському національному центрі вивчення згубних звичок та зловживання шкідливими речовинами, прийшли до висновку, що релігія може зримати дітей та підлітків від вживання наркотиків та алкоголю [2; 44]

Професор Брюс Чадвік припускає, що якщо церква досягла виключних результатів у вихованні здорового способу життя серед молоді, то цей позитивний досвід може бути використаний іншими церквами чи громадськими організаціями, які зацікавлені у здоровому майбутньому свого суспільства [2; 44].

Мета політики програми "Перешийок" вирішується за допомогою навчання і підвищення кваліфікації спеціалістів, педагогів, проведення тематичних занять і семінарів, роботи з батьками, висвітлення у засобах масової інформації, консультацій і корекцій перед межею залежності, використання розважаючих молодіжних заходів. Розроблені навчально-профілактичні програми повинні спонукати нас до проведення педагогічного спостереження серед учнів-підлітків. В першу чергу, на думку Бойченко Т., потрібно проводити семінари з метою залучення учнів до зацікавленого обговорення проблеми здорового способу життя, закріпити й поглибити знання опрацьованого матеріалу, урізноманітнити знання з історії, географії, етнографії, розвивати у школярів почуття поваги до батьків, рідних, предків, виховувати у підлітків культуру поведінки, відповідальне ставлення до свого здоров'я, тренувати навички дослідження, аналізу й синтезу, вміння порівнювати, узагальнювати, робити висновки [2; 191].

Проведення вільного часу на відкритому повітрі, заняття улюбленою справою, зацікавленість фізичною культурою - таку агітацію повинні проводити батьки і вчителі. Тому, як вважає М.Б.Коростельов, від того, як учень проводить свій вільний час, значною мірою залежить його здоров'я, фізичне та психічне самопочуття [2; 79].

Т.Бойченко стверджує: для того, щоб правильно сформувати умови для розвитку здорового способу життя, у першу чергу не слід забувати про складові здорового способу життя [2; 330]. До основних складових здорового способу життя, на думку таких науковців, як Т.Бойченко, В.Шахненко, Г.Кривошеєва, належать: режим дня, правильне і раціональне харчування, фізіологічний розвиток організму, фізична активність та фізичні вправи, самоконтроль і самоповага, виховання в сім'ї, відношення батьків і вчителів, навчально-виховний процес в школі [4; 330].



Аналіз вітчизняних, зарубіжних медичних і педагогічних досліджень показує, що на сьогоднішній день ще немає наукових розробок, методичних і дидактичних матеріалів, які можна було б використати для поглиблення знань підлітків про потребу здорового способу життя. Ми опрацювали багато ґрунтовних праць з проблеми валеології таких науковців як Т.Бойченко, О.М.Кудрявцева, В.Горащук, В.С.Грушко, В.І.Бобрецька, Г.П.Богданова та інші і прийшли до висновку, що валеологія - це наука, яка дає теоретичні знання з курсу "Людина та її здоров'я".

На наш погляд сьогодні потрібно не тільки теоретичного осмислення проблеми здоров'я і способу життя. Воно закликає нас звернути увагу на умови, у яких ми проживаємо і навчаємось. Оскільки ці умови можна створити, змінити, вдосконалити, тому, найперше, їх потрібно вивчити. У першу чергу не слід забувати, що час не стоїть на місці, і наші підлітки мають доступ до всіх джерел інформації, прагнуть жити вільно і незалежно. І коли від здорового способу життя вони сходять на хибний шлях, у цей момент педагогам і батькам наполегливо боротися за здорове життя кожного підлітка. Умови, у яких виховуються підлітки, і є найпершою причиною відходу від здорового способу життя.

Під час проведеного педагогічного спостереження ми виявили, що учні-підлітки активно беруть участь у цікавих, актуальних для них заходах. Вони хочуть знати все, їх цікавить повна інформація про небезпечні речовини; за даними досліджень, 52 % підлітків хочуть побачити результати вживання наркотичних засобів. Тому потрібно організувати відвідування наркодиспансеру із важкохворими. Наочна інформація формуватиме у дітей відразу до вживання наркотичних речовин. Робота, проведена нами під час педагогічного спостереження, допомогла зрозуміти, що потрібна чітка, методично-обґрунтована навчально-профілактична програма, яка сприяла б формуванню таких педагогічних умов, які відповідають інтересам школярів-підлітків. Ця програма повинна передбачати розробку нових цікавих заходів і з кожним роком вдосконалюватися, збагачуватися новою інформацією. Дітям-підліткам треба постійно наводити приклади не тільки із зарубіжної практики, але й з історичного досвіду українського народу.

Для того, щоб дослідити рівень ставлення підлітків до здорового способу життя, необхідно оцінити знання і вміння, якими володіти підлітки.

Учні повинні знати значення для людини відповідального ставлення до свого здоров'я та способу життя, основні передумови здорового способу життя, заходи для його формування, значення духовної культури, вплив емоційного стану на здоров'я, основні характеристики зміни стану здоров'я під впливом негативних чинників, методи їх дії.

Учні повинні вміти аналізувати свою поведінку та передбачати наслідки своїх дій, володіти навичками регуляції своїх емоцій, гармонійно поєднувати свій зовнішній вигляд зі своїм внутрішнім світом, користуватися методами самовдосконалення та розвитку своїх здібностей, виконувати фізичні вправи і слідувати за своїм фізичним розвитком.

Все це повинно допомогти у організації здорового способу життя підлітків і впливати на формування фізично, психічно і соціально здорової особистості.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Легальные и нелегальные наркотики. СПб "Иматон", 2000 II. - С. 3-101.
2. Валеологія - наука про здоровий спосіб життя: Інформаційно-методичний збірник. - К., 1996. - Вип. I. - С. 334.
3. За здоровий образ життя / Состав. В.А.Наседкина, Шандуренко. - М.: Книга, 1986., - С. 12.
4. Збережемо фізичне та психічне здоров'я дитини // Початкова школа. - 1999. - №39.
5. Здоровий спосіб життя // Практична психологія та соціальна робота. - 2001. - №5. С.44-46.

## TEEN-AGERS AND THEIR ATTITUDE TOWARDS THE IDEA OF LEADING A HEALTHY WAY OF LIFE

KONDRATSKA H.D., SAMOILIK S.B.

*Drogobych State Pedagogical University of a name of Ivan Franko*

The objective of the research is to find out how seriously teen-agers treat the idea of leading a healthy way of life. Society has a great influence on one's way of life and the genetic code of a person is of great importance too. What hasn't changed over many years is the importance to foster in children a love for a healthy way of life.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТОК ВУЗІВ МВС УКРАЇНИ

КОШЕЛЕВА ОЛЕНА ОЛЕСАНДРІВНА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту*

У системі органів внутрішніх справ України фізична підготовка є важливою складовою професійної підготовки міліціонера. Підтримання задовільного фізичного стану з метою збереження працездатності в умовах довготривалих нервових і фізичних навантажень, набуття ті володіння низкою прикладних рухових навичок та вмінь фізичної підготовки – все це складає службовий обов'язок кожного працівника міліції [2, 3, 4].

Останнім часом значно посилилась увага уряду України та керівних органів МВС до фізичної підготовленості курсантів. Проте вжиті заходи не змінили ситуацію на краще: значна частина курсантів має недостатній рівень фізичної підготовленості. Значне погіршення стану здоров'я, недостатня фізична підготовленість молоді потребує перегляду та удосконалення існуючої системи фізичної підготовки в навчальних закладах МВС України. Насамперед, це стосується питання фізичної підготовки дівчат-курсанток. Сучасні програми фізичної підготовки не містять визначених рекомендацій з організації занять із курсантками. Є лише характеристики особливостей нормативних вимог до розвитку фізичних якостей курсанток.

У той же час, серед чинників ризику, що можуть призводити до погіршення стану здоров'я та порушення нормального протікання оваріально-менструального циклу (ОМЦ) у дівчат, можуть бути надмірне фізичне і психічне навантаження [1].