

3. Рибалка О.Я. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у школярів [Текст] / О.Я. Рибалка, Ю.С. Федорова // Методика навчання природничих дисциплін у вищій та середній школі. XX Каришинські читання : матеріали між нар. наук.-практ. конф. (Полтава, 29-30 трав. 2013р.) / за заг. ред. М.В.Гриньової; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г.Короленка, Ін-т педагогіки НАПН України, Полтавська міська рада та ін.. – Полтава, 2013. – С.276-278.
4. Скалозуб М. М. Профілактика сколіозів у дітей та підлітків [Текст] / М. М. Скалозуб, О. І. Цебржинський // Методика навчання природничих дисциплін у вищій та середній школі. XX Каришинські читання : матеріали між нар. наук. – практ. конф. за заг. ред.. М. В. Гриньової ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Ін-т педагогіки НАПН України, полтавська міська рада та ін. – Полтава, 2013. – С. 318 – 320.
5. Філіпова Н.Н. Профілактика сколіозу на уроках фізичної культури [Текст] / Н.Н.Філіпова // Фізичне виховання в школах України. – 2013. – №2. – С. 15-16.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА МАЙБУТНЬОГО

Денисенко С.С., Шаповал Є.Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Актуальність теми дослідження: Здоровий спосіб життя – запорука майбутнього.

Здоровий спосіб життя (скорочено - ЗСЖ) - це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - **харчування** (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого

покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології - наука про здоровий спосіб життя.

Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%).

Звідси походить загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): *"Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад"*.

У даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. Існує визначення здоров'я як стан оптимальної життєдіяльності людини. Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноважність, духовне та соціальне здоров'я.

Висновки: Отже, здоровий спосіб життя - це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Він включає такі принципи, як дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізичну культуру, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих. Можна зробити такий висновок, що людина, яка нехтує елементарними правилами збереження власного здоров'я, рано чи пізно змушена витратити значні кошти на відновлення здоров'я, а його, як відомо, і за гроші не придбаєш. Люди ж ХХІ століття переконуються, що активність, творчість, висока працездатність, успіхи і досягнення в навчанні, роботі, житті – недосяжні для того, хто хворіє. Тому здоровий спосіб життя- запорука майбутнього.

Література

1. Венедиктов Д.Д. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.М. Чернух, Ю. П. Лисицын // Вопр. философии. - 1979. -№ 7. - С. 102-113.
2. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация / М. Мамардашвили // Как я понимаю философию.- М.: Прогресс, 1990. - С. 107-121.
3. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере / В.И. Вернадский // Начало и вечность жизни.- М.: Сов. Россия, 1989. - С. 166-188.
4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко // СПб.: МГП "Петрополис", 1992. - 123 с.

5. О политике Всемирной организации здравоохранения. "Здоровье для всех до 2000 года" // Медицинские вести. - 1997. - № 1. - С. 22-23.

ВПЛИВ ГІПОДИНАМІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО ШКОЛЯРА

Денисовець Т.М.¹, Гладка В.М.²

¹Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

²ЗОШ I-III ступенів №10 м. Полтави

Сучасний етап розвитку суспільства в Україні характеризується зростанням захворювань, різким зниженням працездатності організму, особливо зниження рухової активності молоді. Причини зростання захворюваності студентів необхідно шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Аналіз динаміки стану здоров'я школярів в останні десятиліття показує стійку тенденцію до погіршення вже в дитячому і юнацькому віці цього неоціненого надбання кожної людини, що є водночас передумовою її соціальної повноцінності, активного довголіття, продуктивного вкладу в життя своєї родини, українського народу в цілому. За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 26,6%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10,2% школярів. Слід відзначити, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, за даними літератури, становить від 5 до 15%. При цьому здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Актуальною проблемою сучасної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я. Сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів як за допомогою організації і здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Не випадково гасло «Здоров'я через освіту» на сьогодні залишається досить актуальним і важливим.

У зв'язку з тим, що здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення, це вимагає пошуку методів і шляхів його збереження, зміцнення та формування за умови створення здорового середовища, психологічного комфорту й системно організованої оздоровчої виховної роботи в закладах освіти. Особистісно зорієнтоване виховання забезпечує підлітку право на свободу вибору ціннісної позиції, на цінність людського духу й життя взагалі, на можливість його дійового здійснення за наявності в нього установки на подолання дисгармонії в досвіді, поведінці, спілкуванні, діяльності (І.Д. Бех) [1].

Науково-технічний прогрес зумовив малорухомий, психічно і емо-