

Отже, проблеми впровадження ефективної моделі державної політики на місцевому рівні зумовлено обмеженістю підходів до неї з боку суб'єктів органів місцевого самоврядування та залученням певних груп населення, в тому числі молоді, до роботи в адміністративних органах. Найпростіше змінити своє мислення та сприйняття власної значимості у громаді вдається представникам молодого покоління, серед яких учні, студенти та молоді сім'ї, які дбають про своє майбутнє та розуміють, що добробут та розвиток міста, територіальних громад залежить насамперед від їхніх ідей та ініціатив для створення нової генерації здорового українського суспільства.

Література:

1. Програма «ЗДОРОВА УКРАЇНА» [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/tag-programa-zdorova-ukraina> (дата звернення: 09.10.2021). Назва з екрана.

ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

О. Романенко

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Согоконь О. А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення яких обумовлює майбутнє держави та подальше формування здорової нації. Згідно державної програми «Освіта» (Україна XXI століття) та «Національної доктрини освіти України у XXI столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають стати знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Мета нашого дослідження полягає в обґрунтуванні сутності поняття «здоровий спосіб життя» та дослідженні його застосування у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл.

Досліджуваний проблемі було присвячено наукові праці та навчальні посібники за такими напрямками: формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у позашкільній діяльності (Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет та ін.); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.). Проте залишається нерозкритим питання щодо збереження, зміцнення та формування здорового способу життя старшокласників через освітні впливи та впровадження ефективних здоров'язбежувальних технологій в навчально-виховний процес.

Сучасні науковці досліджують стан здоров'я молоді, головні фактори виникнення захворювань, пропонують методики організації трудової та навчальної діяльності, гігієнічного виховання, організації дозвілля, раціонального харчування, фізичної активності, занять спортом, відмови від шкідливих звичок, піднімають проблеми молоді сім'ї. Так, А. Дубенчук зазначає, що здоров'я духовне безпосередньо пов'язане із здоров'ям фізичним. В. Васильєв, А. Дубенчук, А. Козін, Е. Рутман розглядають залежність стану здоров'я молоді від нервових переживань, стресових ситуацій. А. Попова вказує, що охорона та зміцнення здоров'я в основному визначається способом життя, підвищена увага до якого проявляється на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання, С. Закопайло наголошує про вплив педагогічних чинників на формування чіткої позиції щодо здорового способу життя старшокласників [1, с. 146].

Сконцентрованим вираженням взаємозв'язку і позитивного взаємовпливу способу життя на здоров'я молоді є поняття «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною тих чи інших суспільних та побутових функцій у сприятливих для здоров'я та розвитку умовах. Здоровий спосіб життя, як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей як умови розвитку інших сторін способу життя. Це певна організація діяльності особистості в напрямку зміцнення та розвитку особистого та суспільного здоров'я [2, с. 21].

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей та здібностей. Він має важливе значення у створенні оптимальних умов функціонування індивіда та суспільства. У формуванні здорового способу життя особистості дитини велике значення мають такі види життєдіяльності як навчання, суспільно-корисна трудова активність, заняття спортом, ігрова діяльність. Головним в організації здорового способу життя є принцип єдності виховання, самовиховання та діяльності.

Здоровий спосіб життя є основою профілактики захворювань, попереджує їх виникнення, розширює діапазон адаптивних можливостей людини, є дієвим і надійним способом збереження та зміцнення здоров'я. У ньому повинна бути відповідна єдність і узгодження трьох рівнів життя: соціального, психічного, фізичного. Здоровий спосіб життя – це не тільки матеріальна, практична, але й духовна діяльність людини. Від взаємодії цих сторін способу життя залежить стан її здоров'я.

Сьогодні гостро постала проблема виховання здорового способу життя в юнацтва старшого шкільного віку, виховання потреби фізичного вдосконалення, їх фізичної та моральної готовності до майбутньої професійної діяльності. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості юнаків і дівчат 15-17 років останнім часом різко знизився і вказує на гостру необхідність суттєвого підвищення ефективності фізичної підготовки. Необхідно планувати окремі уроки з розвитку фізичних якостей, підвищити активність учнів, ефективність занять, посилити їх професійно-прикладну спрямованість. Програма з фізичної культури для старших класів передбачає розвиток психофізіологічних функцій, необхідних для подальшого життя: праці, навчання, служби в армії. Для їх підсилення науковці пропонують включити до навчальної програми матеріал професійно-прикладного характеру.

Поняття «здоровий спосіб життя» включає оздоровлення умов життєдіяльності учнів у процесі навчання, відпочинку і в побуті. Здоровий спосіб життя школярів не можна зводити лише до окремих форм активності, формування певних його компонентів, наприклад, до профілактики шкідливих звичок чи дотримання правил гігієни. Завдання здорового способу життя учнів передбачає забезпечення протягом усієї їх життєдіяльності таких умов, які сприяють формуванню здорової гармонійної особистості. В нових соціально-економічних умовах роль занять фізичними вправами в

формуванні здорового способу життя старшокласників значно підвищилася і є одним з основних факторів покращення їхнього здоров'я.

Ми вважаємо, що основною складовою здорового способу життя є профілактика шкідливих звичок. Паління, алкоголізм, вживання наркотиків стали справжньою проблемою сьогодення. Серйозність цієї проблеми підвищується тим, що шкідливі звички найшвидше поширюються серед учнів старших класів. Переконають нас у цьому чисельні сучасні дослідження, проведені останніми роками. Паління тютюну, вживання наркотиків, алкоголізм – нині одні з найважливіших причин багатьох тяжких захворювань, особливо молоді. З кожним роком зростає небезпека згубного впливу шкідливих звичок на процеси відтворення населення й на здоров'я підростаючого покоління.

Ми розділяємо думку науковців, про важливість у дотриманні режиму навчання, праці та відпочинку. Добре складений режим дня – основа життєдіяльності сучасної молоді. Дослідники також вказують, що значну роль у формуванні здорового способу життя відіграє правильне харчування. Воно передбачає фізіологічно повноцінне приймання їжі з урахуванням віку, статі, характеру навчання, праці та інших факторів тощо. На нашу думку, важливою складовою частиною здорового способу життя є особиста гігієна та загартування. Шкільна гігієна вивчає взаємодію організму дитини з навколишнім середовищем з метою розробки на цій основі гігієнічних нормативів та вимог, спрямованих на охорону й зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток та вдосконалення функціональних можливостей організму школярів.

Чільне місце у структурі здорового способу життя посідає культура спілкування, яка включає систему знань, норм, цінностей та прикладів поведінки, встановлених у суспільстві. Для молоді спілкування є важливою умовою задоволення їхніх взаємин з навколишнім життям, запорукою психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості.

Отже, у сучасних умовах здоровий спосіб життя – є визначальним фактором збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту здоров'я сучасної молоді. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку. Нами проаналізовано сутність, особливості та ефективні форми застосування

здоров'язбережувальної педагогіки та обґрунтовано важливість ведення здорового способу життя сучасної молоді.

Щоб вплинути на поведінку молоді, необхідні зусилля самої людини, викладацького колективу школи, сім'ї та суспільства. Єдиним радикальним способом повернути молодь до пріоритетів здорового способу життя є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків на здоров'я, формування стійких ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Досягти цього можна лише шляхом вдосконалення освітньої діяльності направленої на виховання молоді, набуття знань, що дозволять здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

Література:

1. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання у юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. К., 2003. 202 с.

2. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання. автореферат дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 24.00.02. Київ, 2018. 24 с.

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

В. Спичак

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Синиця С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Відповідність розвитку фізичних якостей визначає гармонійність фізичного стану та сприяє підготовці до майбутньої соціальної і трудової діяльності, збереженню гарного здоров'я і швидкої адаптації молодого фахівця до умов середовища, яке може змінюватися.

Освітні компетенції з навчального предмету «Фізична культура» припускають досягнення рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я школярів, необхідного для успішного вирішення