

позбавляться від негативних переживань, позитивні емоції можуть асоціюватися з оптимальним рівнем психічного здоров'я людини і суб'єктивного благополуччя .

Норма людського життя – бути щасливим, про це зазначається у різних джерелах, зокрема, і в Біблії. У разі відсутності задоволеності, радості від життя втрачається його сенс. Зараз в інформаційному просторі існує багато рекомендацій щодо привнесення категорії щастя у власне життя та світогляд, однак важливо, щоб кожна особистість для себе вирішила та відповіла на запитання: «Що таке щастя і як цього досягти?». При цьому, не слід сприймати категорію «щастя» як найвищу мету, надмету реабілітаційного процесу, оскільки наповнюваність поняття «щастя» має постійно змінюватися, що забезпечує рух особистості вперед та постійне підвищення якості її життя [4].

Література

1. Аргайл М. Психология счастья. М.: Питер, 2003. 207 с.
2. Баймуханова Б. К. Понятие о счастье и его психологические особенности. Вестник науки и образования. М.: №17(53). Часть 1. 2018. С. 11-13
3. Васянович Г. П. Педагогічна етика: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 356 с.
4. Сайко Н. О. Соціальна реабілітація молодших підлітків у роботі соціального педагога загальноосвітніх навчальних закладів: монографія. Полтава: «Астрая», 2017. 336 с.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и на свою жизнь. Москва: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. 338 с.
6. Сычов О. А. Психология оптимизма: учеб.-метод. пособ. к спецкурсу. Бийский пед. гос. ун-т. им. В. М. Шукшина. Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. 69 с.

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Капрова П.Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Життя та здоров'я дитини, згідно з Конституцією України, є найвищими соціальними цінностями. Держава і школа повинні забезпечити реалізацію цих цінностей, виховуючи здорове, активне, творче покоління як майбутні продуктивні сили країни, які мають добре розвинутий інтелектуальний і духовний потенціал [6].

Питання збереження та зміцнення здоров'я є актуальними, оскільки результати наукових досліджень засвідчують стійку негативну динаміку стану здоров'я школярів. Підтвердження цього може бути достатньо висока кількість дітей з дисгармонійним розвитком, фізіологічною незрілістю, дефіцитом маси й низьким

рівнем рухової активності. Актуалізується значення пошуку шляхів оновлення змістовно-організаційних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на задоволення природної потреби дитини в руховій активності, забезпеченні умов для залучення дітей до активного здорового способу життя.

За даними сучасних досліджень, проведених найбільш авторитетними науковими центрами різних країн, здоров'я людини приблизно на 8-10% залежить від медицини, на 15-20% – від стану довкілля (екологічного фактору), на 18-20% – від біологічних факторів (спадковості), вирішальним же чинником є спосіб життя людини (близько 50-58%).

За даними Національної академії медичних наук України, захворюваність дітей шкільного віку в Україні за останні 10 років зросла на 27%. Якщо в перших класах налічується більше 30% дітей, які мають хронічні захворювання, то до п'ятого класу цей відсоток зростає до 50%, а до дев'ятого – до 64%. Сьогодні в Україні серед підлітків від 12 до 18 років лише 6-10% – відносно здорові.

У працях І. Беха, Г. Безверхньої, В. Григоренка, Л. Іванченка, Л. Сергієчка, аргументовано доведено, що фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі педагогічні технології, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного здоров'я, комплексного підходу до формування у дітей і підлітків розумової та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Особливе місце серед здоров'язбережувальних технологій в медицині відводиться різним фізіотерапевтичним методам. О. Архіпов, М. Носко, В. Краснов розглядають теоретичні, методичні аспекти масажу як основної здоров'язбережувальної –технології у лікуванні людини, підтримці її у стані фізичного, психічного здоров'я [1]. Кінезотерапія, як зазначає П. Губенко, передбачає виконання активних і пасивних рухів та певних вправ лікувальної гімнастики та роботи на тренажерах для досягнення терапевтичного ефекту [3].

Рефлексотерапія (РТ) – це лікувально-профілактична система, яка базується на оцінці параметрів периферійних рефлексогенних зон (точок акупунктури) й впливу на них з метою регуляції функціональних систем [4]. Магнітотерапія – метод, що базується на використанні штучних магнітних полів (МП) в медицині (найбільш часто у медичній практиці використовують низькочастотні МП) [5].

Особливої популярності набула герудотерапія – лікування медичною п'явкою. Зараз герудотерапія широко використовується для лікування і в реабілітаційному процесі під час кардіологічних захворювань, в пульмонології, гастроентерології, гінекології, урології, хірургії, травматології, офтальмології.

Кліматотерапія – використання в лікувальних і оздоровчих цілях особливостей клімату. У деяких випадках під кліматотерапією розуміється проста зміна клімату. У ряді випадків метеофактори (холод, висока температура, вітри) використовуються для підвищення до них стійкості організму, що позитивно впливає на зміцнення імунітету людини. Теплові, світлові і ультрафіолетові промені сонця, необхідні для нормальної життєдіяльності організму, використовуються і для загартовування організму.

Гідротерапія лікування водою (внутрішнє і зовнішнє застосування води). Вода допомагає подолати стресові стани, покращити самопочуття, отримати заряд енергії, поліпшити якість сну, захищає спинний мозок, суглоби і тканини; сприяє травленню; і видаляє відходи організму [2].

Фітотерапія, застосування якої пов'язане із використанням лікарських рослин, настоїв, чаїв. Такі заходи перспективного оздоровлення, як правило, спрямовані на профілактичне зміцнення та збереження не лише фізичного самопочуття людини, але і забезпечення емоційної рівноваги в нервовій системі, покращення роботи фізіологічних структур організму. Основна мета ароматерапії – профілактика і лікування багатьох захворювань шляхом впливу на організм біологічних ефірних олій. Техніка супроводжується релаксаційним ефектом, забезпечує душевний спокій, гармонію у внутрішньому світі особистості.

У збереженні здоров'я велику роль відіграє збалансоване харчування, тобто дієтологія, яка спрямована на раціоналізацію та індивідуалізацію харчування, а в першу чергу на забезпечення безпечного харчування. Здоров'язбережувальні технології представляють собою комплекс взаємопов'язаних факторів, чинників навколишнього середовища, які людина прагне науково пояснити і використати на благо собі.

Література

1. Архипов О.А., Носко М.О., Краснов В.П. Кваліметричні дослідження впливу різновидів масажу на фізичний стан людини //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 К (110) 2019. с.51-56.
2. Беликова О.Ю., Щербинина И.Г. Водолечение как фактор оздоровления и профилактики заболеваний у детей // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. №11. С. 616-619
3. Губенко В. П. Кинезотерапия в лечении больных с неврологическими проявлениями остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника / Губенко В.П., Мельниченко Л.В. // 36. наукових праць співробітників НМАПО ім. П.Л.Шупика. Вип. 20. Кн. 2 . К., 2011.С. 584-592.
4. Демецкий А.М. Введение в медицинскую магнитологию / А.М. Демецкий, В.Н. Чернов, Л.И. Попова. Ростов-на-Дону : издательство Ростовского университета, 1991. 96 с.
5. Мачерет Е.Л., Поканевич В.В. Рефлексотерапія XXI Века// Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю

«Рефлексотерапія в Україні: досвід і перспективи» (Київ, 29-30 вересня 2009 року). К.: Віпол. 2009. с.3-5.

6. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 154 с.

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Олійник Н.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

До основних чинників, що впливають на здоров'я зараховують вісім: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ті з передумов, наявність (відсутність, недостатність) яких у цілому або частково можливо було визначити засобами опитування, відбивають відповідні індикатори.

Мир. Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, на роботі, де працює людина, наявність конфліктів в громаді або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво зашкоджують усім складовим здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній.

Дах над головою. Поняття даху над головою дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо) [1].

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакові можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких сильних або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності і впевненості в майбутньому, а також надає рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб і здібностей, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових визначників. І незалежно від ступеня використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві справляє позитивний вплив на стан індивідуального і громадського здоров'я [4].

Освіта. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо