

10. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, система): учебное пособие / Г.М.Соловьев, Н.И.Соловьева. – М.: Илекса, 2009. – 432 с.

11. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В.Нефедовская / Под. ред. проф. В.Ю.Альбицкого. – М.: Литтерра, 2007. – 192 с.

12. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.

СПРИЙНЯТТЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЮ МОЛОДДЮ

Є.В. ГОРАШ, П.М. ОСТАФІЙЧУК

*Буковинський державний фінансово-економічний університет,
Чернівці, Україна*

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) включає в себе такі основні чинники, як здоровий сон, систематичні заняття спортом, раціональне харчування (згідно харчової піраміди), загартовування та духовне самовдосконалення та саморозвиток [1, 4]. Більшість молодих людей виконують один або два чинники і вважають, що ведуть здоровий спосіб життя.

Актуальність цієї проблеми дуже висока. Кількість молодих людей, які зловживають алкоголем, приймають наркотики, палять цигарки невпинно зростає. До того ж розвиток комп'ютерних технологій зумовлює гіподинамію сучасної молоді [2]. Багато юнаків та дівчат, які в теперішній час займаються в тренажерних залах просто йдуть в такт моді, не дотримуючись режиму відпочинку і харчування, забуваючи про суспільні обов'язки та духовний розвиток [3].

Анонімне анкетування проведене серед студентів I курсу фінансово-економічного факультету (4 академічні групи) різного типу спортивної підготовки. Анкети містили перелік чинників ЗСЖ.

Встановлено, що 10 % опитуваних студентів виконують всі чинники здорового способу життя, 20 % виконують їх на половину, 65% тільки займаються спортом, 15 % взагалі не задумуються над цим питанням.

Висновки та перспективи використання. Отже, щоб дійсно вважати себе учасником ЗСЖ, потрібно задати собі питання: «Чи я хочу?», «Чи я можу?», «Чи мені це потрібно?». Проблема потребує розробки адекватної програми правильного сприйняття ЗСЖ сучасною молоддю.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни / Шухатович В.Р. / Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003. – 476 с.

2. Формирование здорового образа жизни молодежи / Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. [и др.]. – М.: Медицина, 1988. – 342 с.

3. Угнивенко В.И. Здоровый образ жизни: здоровье души и тела. / В.И.Угнивенко // Здоровий спосіб життя: здоров'я душі і тіла. – 2003. – Т. 4, № 3. – С. 36-38.

4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г.Л. - СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 272 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Я.Л. СЕРГІЄНКО

*Криворізький навчально-виховний комплекс «Імпульс»,
Кривий Ріг, Україна*

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді [3]. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання [6]. Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Мета сучасної школи - підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження здоров'язберігаючої педагогіки. Такий напрямок не може бути представлений як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднують в собі всі галузі діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [5]. Виходячи із мети, головне завдання сучасної школи є створення оптимальних умов для розуміння дітьми переваг здорового способу життя [1].

Отже, школа має всіляко сприяти розвитку фізичних задатків дитини. Вчитель на основі власного прикладу та особистого авторитету може показати, що від способу життя залежить здоров'я дитини. Адже в цьому віці діти ще наслідують дорослих. Тому один із напрямків роботи є робота із батьками. Саме вони є першочерговою ланкою в збереженні та зміцненні здоров'я дитини. Частина з них займається спортом, активно обговорюють теми шкідливих звичок, надають перевагу активному відпочинку.

Крім того в роботі з молодшими школярами необхідно не тільки розкрити основні складові здоров'я (фізична, психічна, соціальна, духовна), а й забезпечити їх належне формування [4].