

Проблема психологічного здоров'я особистості є надзвичайно актуальною та гострою саме у сучасному суспільстві, оскільки охоплює різноманітні боки життєдіяльності особистості - від статево-рольової ідентифікації до стратегій побудови життєвих планів та подолання внутрішньоособистісних криз.

6. Система фізичного виховання у коледжі. Фізичне виховання студентів коледжу – це організований педагогічний процес, що сприяє засвоєнню і використанню знань, умінь і навичок, необхідних для фізичного вдосконалення, успішного здійснення різних видів діяльності, у тому числі й професійної, а також процес формування в студентів потреб до систематичних занять фізичною культурою і спортом, фізичного самовдосконалення.

Навчальні заняття в групах мають виражену оздоровчо-рекреативну і загальнофізичну спрямованість. Основними завданнями навчального процесу є оздоровлення, перемикання студентів на інший вид діяльності. Однак не менш важливі для студентів, що мають низький рівень фізичної підготовленості, завдання загальної фізичної підготовки та освітньо-виховні.

До комплексу залікових вимог, крім контрольних нормативів із загальнофізичної підготовки, включаються вимоги із знання теоретичного матеріалу, освоєння необхідного обсягу рухових дій, методичних умінь і навичок, участі у фізкультурно-спортивних заходах.

Завдання фізичного виховання студентів вирішуються різними формами організації навчальних та позанавчальних занять, які у коледжі представлені в системі, взаємозалежні між собою і мають наступність.

Крім обов'язкових занять з фізичного виховання, передбачених навчальними планами, важливу роль в оздоровленні студентів, поліпшенні їх фізичного стану відіграють різні форми фізкультурно-спортивної та оздоровчо-масової роботи. Організацію і проведення всіх форм фізкультурно-спортивних і оздоровчо-масових заходів у коледжі здійснює циклова комісія фізичного виховання.

## **НІ - НЕБЕЗПЕЧНИМ ЗВИЧКАМ! ТАК - ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ!**

**Л.А. ЛОБОЗОВА**

*Дніпропетровський монтажний технікум,  
Дніпропетровськ, Україна*

Сьогодні Україна має безліч соціальних, економічних і екологічних проблем: низький рівень здоров'я населення, значне поширення шкідливих звичок, ранні вагітності та їх штучне переривання, безробіття, соціальна апатія, високий рівень забруднення навколишнього середовища.

Саме від здатності молоді бути *активною, дієдатною, здоровою*, залежать перспективи державорозбудовуючого процесу в Україні. Протягом деякого часу змінилися зміст і способи вирішення традиційних молодіжних проблем, які в сучасних умовах повинні вирішуватись по-новому, що і демонструє соціально-педагогічна підтримка молоді в Дніпропетровському монтажному технікумі (ДМТ) з метою її соціокультурної адаптації і самореалізації.

Використовуються такі методи дослідження: **Програма ДМТ «Для тих, хто вступає в самостійне життя»**. Впроваджена в ДМТ **Всеукраїнська програма** Міністерства освіти і науки України ПРООН/ЮНЕЙДС «Сприяння просвітницькій роботі „Рівний - рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя». Різноманітні **тренінги** щодо формування навичок здорового способу життя. **Моделювання** реальних ситуацій щодо небезпечних для здоров'я звичок. Метод **проектів** «Ні - небезпечним звичкам! Молодь - за здоровий спосіб життя!» та інші. **Анкетування** студентів.

Відомо, що **здоровий спосіб життя** визначається ставленням людини до свого здоров'я, рівнем фізичної, духовної та психічної культури, навичками загартування свого організму (адаптаційні реакції на зміни довкілля), вмінням правильно організувати працю і відпочинок, раціонально харчуватись. Визначальний вплив на формування здоров'я людини має **спосіб життя (48-51%)**, інші відсотки розподіляються наступним чином: 20% - генофонд і спадковість, 22% - соціальні умови, 8-10% - охорона здоров'я і медицина.

Підлітки, студентська молодь, більш за інші вікові категорії населення, майже кожної миті свого життя, стоять на перехресті вибору свого шляху. Велика увага в ДМТ приділяється здійсненню профілактики негативних звичок в студентському середовищі, пропаганді здорового способу життя, репродуктивного здоров'я. **Звичка**, як відомо, - це укладений спосіб поведінки, втілення якого у певних ситуаціях набуває для людини характеру потреби. **Шкідливі звички** - закріплені в особистості способи поведінки, агресивні по відношенню до самої особистості або до суспільства. До шкідливих звичок належать куріння, пияцтво, вживання наркотиків, токсикоманія. Саме на профілактику цих явищ спрямована діяльність *волонтерського руху ДМТ*, починаючи з 2000 року. *Волонтери - непрофесійні добровільні помічники, які пройшли навчання за спеціальною програмою і допомагають здійснювати профілактичну діяльність. Їх робота у технікумі здійснюється за такими напрямками:*

1. Рух «Рівний - рівному» - передача іншим знань, умінь і навичок здорового способу життя, попередження ВІЛ/СНІД; робота із «закритими» групами (наркозалежні, дворові тусовки), проведення тренінгів.

2. Проведення спільно з наркологами естафет здоров'я, вуличних акцій з роздачею профілактичної літератури проти небезпечних звичок (робота ведеться протягом **5 років**);

3. Протягом **12 років** волонтерами ДМТ проведено безліч акцій: «Скажи наркотикам - Ні!», «Життя без алкоголю», «Здоров'я дівчинки сьогодні - здоров'я нації завтра» та інші;

4. Волонтери ДМТ взяли участь у відкритті ДООС «**Клініка, дружня до молоді**», яка була відкрита у жовтні 2010 р. на базі КУ «Дніпропетровський наркологічний диспансер» за підтримки экс-губернатора Дніпропетровської області Вілкула О.Ю. *Мета роботи клініки* - збереження здоров'я підлітків і молоді, формування навичок здорового способу життя на принципах добровільності, доступності і доброзичливості, надання психологічних і соціальних послуг.

Вагомий внесок у справу пропаганди здорового способу життя мають **заняття з екології**, робота гуртка «Екомайбутнє», тематичні класні години, семінари, тренінги. Кураторам технікуму допомагає у виховній роботі зі студентами презентація методичної розробки викладача екології Лобозової Л.А. «Негативний вплив куріння на здоров'я людини. Профілактика тютюнокуріння», в кольорових схемах, малюнках. Готуються подібні розробки щодо небезпеки вживання алкоголю і наркотиків для молоді. **Щорічне анкетування** 100 студентів I курсу ДМТ виявило, що п'ють пиво а іноді і міцні напої 15%, солодкі напої вживають 30% студентів, енергетичні напої – 8%, вживання наркотиків не виявлено, курять 19%. На старших курсах відсоток курців зменшився до **12%**. На подолання негативних звичок позитивно впливають значні досягнення 250 спортсменів ДМТ за 12 видами спорту.

*Обдарованість студентів ДМТ – це індивідуальний когнітивний, мотиваційний і соціально-особистісний потенціал, що дозволяє отримати високі результати в конкурсах, міських, обласних, всеукраїнських, міжнародних конференціях, олімпіадах різного рівня.* Проекти «Обдарованість», «Конвергенція наук і технологій», «Життя - це досягнення» не залишають місця, часу і бажанню для небезпечних звичок, що є прикладом для інших студентів. Великий творчий потенціал студентів ДМТ проявляється у виготовленні виставок, наочності, моделей, презентацій до науково-практичних студентських конференцій. Все це пробуджує у студентів інтерес до життя, виховує морально відповідальну особистість, сприяє її соціальному становленню. Велика увага вчених, дієтологів приділяється **здоровому харчуванню**. Харчуватися потрібно різноманітно але не занадто багато, дрібними порціями -5 прийомів їжі за добу. Менше споживати тваринних білків, солодощів: лимонадів, фруктових нектарів! Пити щодня 7-6 стаканів чистої води. Менше вживати продукти, які містять *пальмову* олію і продукти з *трансизомерами* - цукерки, локшина швидкого виготовлення, печиво, шоколад, крекери, сухарики, пряники, чіпси, картоплю-фрі, морозиво - викликають онкологію, цукровий діабет, інфаркти, рак молочної залози, тромбоз. Більше продуктів із зерна грубого помолу: **гречка** (містить Fe, Zn, Mg, K, Ca, Cu, P, вітаміни „В»), **пшоно** (Zn, I, Na, Br, Si), **рис, перловка, вівсяні пластівці** (*енергія і очищення організму*); більше овочів, фруктів, зелені.

### **Висновки.**

1. Вважаємо доцільним створення єдиного міжвузівського інформаційного простору щодо здорового способу життя та профілактики хвороб і шкідливих звичок серед молоді.

2. Сподіваємось, що досвід ДМТ у пропаганді здорового способу життя стане в нагоду науковцям, педагогам вищих навчальних закладів, батькам, викладачам екології, студентам.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Гаубер-Швенк Г., Швенк М. Харчування: dvt-Atlas: Пер. з нім. / Худож. Йорг Майр; Наук. ред. Пер.: В.Г. Передерій, Ю.Г. Григоров. - К.:Знання-Прес, 2004. - 183с.:іл.

2. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Розвиток студентських ініціатив студентської молоді».- Дніпропетровський монтажний

технікум, 04.04.2013. - 131 с.

3. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / О.О. Яременко та ін. - К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2005. - Кн. 7. – 196 с.

## МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я

**Ю.І. ПАЛІЧУК, Є.В. ГОРАШ, І.В. КРЕЧУН**

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

З кожним роком в Україні простежується зростання смертності через хвороби, професійної захворюваності, збільшення кількості новонароджених з вадами розвитку. Виникає необхідність визначення показників здоров'я, вивчення характеристик і компонентного складу тіла, що дасть змогу виявити об'єктивні та достатньо прості генетично детерміновані морфологічні маркери схильності молодих людей до певних захворювань [8].

Для зниження перинатальної смертності, запобігання захворюваності плода і новонародженого актуальним є вивчення закладки органів, формо- і морфогенезу ембріотопографічних особливостей [3-5]. Від вдалого вибору та поєднання методичних та методологічних засобів залежить вірогідність одержаних результатів досліджень.

Проведене літературне дослідження методів визначення показників здоров'я з метою розробки нових комплексних підходів характеристики здоров'я людини.

Розглянемо методи без яких не можливо визначити основні показники здоров'я.

*Соматоскопія* – зовнішній огляд тіла (трупа) людини або його частин, тобто визначення форми й розмірів тіла, окремих ділянок, їх рельєфу, що набуває особливого значення для визначення типів конституції (соматотипів), а також біологічної зрілості організму. Вивчаючи соматотип користуються індексами, в розробці яких великий вклад в морфологічну науку внесла школа В.Н.Шевкуненко. Конституція людини багато в чому визначає специфіку соматичних захворювань, динаміку росту та розвитку організму [2]. Соматотип як морфологічний прояв конституції є однією з основних характеристик людського організму. Опираючись на знання соматотипу, наявність кореляційних зв'язків можна достеменно прогнозувати темпи дозрівання організму [6, 9].

Статуру визначають за коефіцієнтами соматотипу

$K_1-K_3$  (1-3):  $K_1 = \text{dist. costarum} / \text{dist. spinarum} \times 100$  (1);

$K_2 = \text{висота тулуба (dist. jugulo-pubica)} / \text{тім'яно тім'яно-п'яткова довжина} \times 100$  (2);

$K_3 = \text{dist. spinarum} \times 100 / \text{тім'яно-п'яткова довжина}$  (3).

Плодів з  $K_2 > 100$  можна віднести до астенічної статури (чоловіча форма живота); з  $K_2 = 100$  – до нормостенічної статури (циліндрична форма живота); з  $K_2 < 100$  – до гіперстенічної (жіноча форма живота). Використовують умовний