

3. Гладошук О.В. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О.Г. Гладошук, В.М. Тонконог, І.О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 2. – С. 49-52.

4. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'я збереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай, П.Б. Джуринський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)». – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – №10. – С. 275–278.

5. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. С. Соколенко. — Умань, 2011. — 20 с.

Костюк О.С., методист,
Комунальний заклад Скалатської міської ради
Підволочиського району Тернопільської області
Скалатський будинок школярів

ЗДОРОВ'Я – НАЙБІЛЬША ЦІННІСТЬ НАШОГО ЖИТТЯ

Анотація: В статті подано авторську розробку профілактичного тренінгу для старшокласників, який забезпечує інформування учнівської молоді про здоровий спосіб життя, ризики та наслідки шкідливих звичок, формує мотивацію до збереження власного здоров'я, підвищує усвідомлення щодо власної значущості особистості. Заняття - тренінг включає різноманітні форми роботи (есе – презентацію, інтерактивні вправи, практичні експерименти , перегляд відеоматеріалів, бліц – опитування), які стимулюють учасників тренінгу до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, корисні звички, ризики і наслідки шкідливих звичок, власна гідність.

Постановка проблеми. Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Тому проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу нації. В даний час швидко збільшується кількість негативних чинників та посилюється їх шкідливий вплив на учнівську молодь. В сучасній освіті відбувається напружений пошук переорієнтування на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості є одним із пріоритетних.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблеми. Здоровий спосіб життя підлітків розкривали у своїх працях сучасні вчені В. Оржеховська, Т.Бойченко, Г.Ващенко, С.Мельников, О.Яременко та інші.

Формування цілей статті. Мета даної статті полягає у визначенні спеціальних форм організації пізнавальної та комунікативної діяльності, в якій діти навчаються і мають можливість не тільки засвоювати тематичний матеріал, а й висловлюватись з приводу того, що і як вони , знають і думають.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я - спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено, усе що робить людина, відбивається на стані її здоров'я. Добре здоров'я - це постійний процес. До доброго здоров'я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров'я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров'я, інший - навпаки. Саме ці шляхи розкриває запропонований тренінг. Для результативного й ефективного тренінгу важливо досягнути двох, на перший погляд несумісних цілей. З одного боку, треба створити атмосферу розкнутості, відвертості й дружнього співробітництва, а з іншого - забезпечити демократичну дисципліну, виконання певних правил. Важливою є співпраця, що дозволить старшокласникам пропонувати альтернативне вирішення проблеми. Інтерактивні методи навчання, що пропонуються в розробці тренінгового заняття допоможуть закріпити отримані знання учнів та розвіяти стереотипи і міфи пов'язані з вживанням алкоголю, куріння та наркотиків. Вправа «Мозковий штурм» дає можливість дітям визначити риси характеру притаманні здоровій людині, зобразити свою «Модель здоров'я», її основні складові та фактори, що впливають на здоров'я людини. В ході тренінгу школярі отримують достовірну інформацію про шкідливі звички, переглядають відеоролик «Вплив шкідливих звичок на життя і здоров'я людини», який підсилює їх відразу до алкоголю, нікотину та наркотичних речовин. Важливим етапом є обговорення переглянутого матеріалу, в ході якого підлітки демонструють рівень розуміння отриманої інформації, дають відверті відповіді на питання: «Чому молодь курить, вживає алкоголь та наркотики?» Разом у тим учасники тренінгу мають можливість взяти участь у практичних експериментах «Руйнівник» та «Сила звичок», які наочно демонструють шкоду шкідливих звичок. На завершення практичного заняття доцільним є бліц – опитування, яке підводить підсумки тренінгу та перевірку набутих знань школярів з обґрунтуванням їх відповідей.

Висновки з даного дослідження. Традиційні методи профілактики шкідливих звичок давно дискредитували себе. Зараз у закладах освіти повинна здійснюватись цілеспрямована робота з учнівською молоддю з використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали їх пізнавальну діяльність, впливали на мотиваційну сферу, не залишали байдужими, змушували б переглядати пріоритети власного життя.

Таким чином, участь учнівської молоді в практичному занятті у формі тренінгу привела їх до спільної думки, що здоров'я – безцінне надбання не кожної людини, а й всього суспільства, це стан повного фізичного і психічного благополуччя, це відсутність хвороб, це зміцнення усвідомлення власної гідності, це відчуття радості від того, як ти виглядаєш... а отже, це є найбільша цінність нашого життя.

Список використаних джерел

1. Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: матеріали наук. – практ. конф., 26 – 27 трав.2011р., Херсон/ МОЗ України, ДУ «Укр. ін-т стратег. дослідж.» Херсонська обл. центр здоров'я та спорт. Медицини.- Херсон, 2011.- 158с.
2. Василюк Т.А. Тренінг «Здоров'я – цінність нашого життя» [Електронний ресурс]// Український освітній портал. – Режим доступу: <http://teacher.in.ua/vihovna-robot/pedagogu-vihovatelyu/tren-ng-zd> (дата звернення : 09.01. 2019).
3. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Дис. ..канд. пед.. наук. – К., 2000.- 203с.
4. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя як об'єкт соціального пізнання: Автор. Дис.. канд..пед. наук. - Запоріжжя, 1997.- 20с.

Лисак Н.В., старший викладач,
Львівський національний університет імені Івана Франка

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ІВАНА ФРАНКА

Основним фактором сучасного способу життя студентів є жорстка регламентація робочого часу за розкладом на фоні прискорення темпів життя, великих обсягів необхідної інформації, досить широка розповсюдженість серед молоді шкідливих звичок, побутова депресія, низький рівень фізичної підготовленості [3,4].

Студентський вік найсприятливіший щодо формування інтересів до рухової активності, тому складовою частиною цього процесу є отримання інформації про рівень фізичної підготовленості молодої людини. Комплексна оцінка фізичної підготовленості є важливим показником, який прогнозує рівень фізичного здоров'я сучасної молоді, вказує на шляхи підвищення відстаючих рухових якостей [5].

Дана проблема є актуальною і для студентів ЛНУ ім. Івана Франка, оскільки протягом навчання значно знижується рухова активність. Тому порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів різних факультетів дає змогу розробити практичні рекомендації щодо її покращення в майбутньому.

Дослідження проводилося на базі ЛНУ ім. Івана Франка. Об'єктом дослідження були студенти 1 курсів чотирьох факультетів: прикладної математики, іноземних мов, філософський та економічний.

Для дослідження швидкісно-силових якостей, гнучкості, витривалості, сили, швидкості, спритності використовувались різноманітні тести. В даному дослідженні було використано 6 державних тестів, які відповідають вимогам теорії тестів. Під час оцінювання за отримані абсолютні дані виконання тестів