

суглоба (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.03 / Олексій Костянтинівич Ніканоров ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2016. – 40 с.

5. Статистика спортивного травматизма [Електронний ресурс] / Боевые искусства. Ключи к совершенству. – Режим доступу: [http://www.martial-arts.com.ua/?view=view\\_post&p=2984](http://www.martial-arts.com.ua/?view=view_post&p=2984) – Назва з екрану.

6. Хасан Дандаш, Кирилова О.О., Підкопай Д.О. Деякі результати застосування програми фізичної реабілітації після переломів проксимального відділу стегна у післяопераційному періоді / Хасан Дандаш, О.О. Кирилова, Д.О. Підкопай // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – № 1. – 2016. – С. 103–106.

**Луц О.В.**

*студентка,*

*Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника*

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ**

Здоров'я є найвищою життєвою цінністю, тому проблему здоров'я можна розглядати як одну з глобальних проблем сьогодення. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, воно характеризується як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби. Вчені довели, що спосіб життя значно впливає на здоров'я людини, оскільки воно у більшій мірі залежить не від ліків, а від способу життя людини. Соціальна статистика свідчить, що з кожним роком погіршується здоров'я дітей та підлітків, підвищуються показники дитячої захворюваності. Тому пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці державних документів і програм означено формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. На жаль, не всі учні мають високий рівень культури

здоров'я та ведуть здоровий спосіб життя. Часто у молоді відсутній інтерес до своєї особистості взагалі і до здоров'я зокрема.

Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства постає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання і оздоровлення молодого покоління, прищеплення їм любові до здорового способу життя. Однією з найефективніших є рухливі ігри на уроках, адже саме їм відведена велика частина годин в початковій школі. Саме фізичному вихованню належить значна роль суспільного фактора адекватного реагування на порушення здоров'я школярів, дестабілізацію їхньої поведінки та зміну життєвих орієнтацій. Актуальність проблеми реалізації ігрових педагогічних технологій зумовлюється концептуальними положеннями та державними вимогами реформування освіти в Україні спрямованими на становлення особистості учня, його оздоровлення, розвиток його здібностей та обдарувань. Зростання вимог до змісту й організації навчання та виховання потребують упровадження ефективних педагогічних підходів [2, с. 41].

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні. Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені численні наукові праці та посібники. Втім, як свідчить аналіз наукової літератури з даного питання, проблема формування здорового способу життя молоді й особливо школярів не дістала повної теоретичної та практичної проробки. Недостатньо досліджено сутності здорового способу життя та культури здоров'я, не розроблено заходів по формуванню здорового способу життя школярів в позаурочній роботі, недостатньо визначено форми організації здорового способу життя учнів тощо.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні формування здорового способу життя та культури здоров'я учнів старшого шкільного віку, зокрема в позакласній роботі.

Культура здоров'я – поняття багатопланове, воно є не тільки частиною загальної культури людини, а й багато в чому зумовлює її розвиток. Як зазначав В. Горашук: «Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним та духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь, навичок формування, збереження і зміцнення здоров'я» [4, с. 26].

Високий рівень культури здоров'я має людина, яка є не тільки споживачем свого здоров'я, а і його «виробником». Тільки та людина матиме високий рівень культури здоров'я, яка буде взаємодіяти і спілкуватися з природою, вести здоровий спосіб життя, мати гармонійні і гуманні взаємостосунки з оточуючими [1, с. 6-7].

Для формування здорового способу життя та школярів треба мати чітке уявлення про змістовну сутність культури здоров'я, критерії та показники, якими вона характеризується. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я, як досягнення повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб.

Здоровий спосіб життя людини – це великий комплекс біологічно й соціально цілеспрямованих, доцільних методів і засобів життєдіяльності, відповідних потребам і можливостям людини, яких вона сама дотримується з метою забезпечення формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатності до продовження роду і досягнення активного довголіття. Він включає в себе знання і вміння дотримуватися режиму дня, особистої гігієни, дотримання повноцінного харчування, усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, паління, тощо [3, с. 96].

Завдяки бесідам, анкетуванню, практичним заняттям й іншим формам та методам роботи, які проводились з учнями основної школи в позакласній роботі, було встановлено, що 32,8% учнів мають низький рівень культури, не відчують потреби в само оздоровленні, займаються самолікуванням, переоцінюють резервні можливості свого організму.

Процес формування культури здоров'я школярів в позакласній роботі ґрунтується на сутнісному аналізі культури здоров'я, її критеріях та показниках, а також на вікових психологічних особливостях школярів. Він складається з психолого-педагогічних умов, формування методів і засобів культури здоров'я та здорового способу життя як її складової.

Цей процес реалізується в декілька етапів самопізнання свого організму, рівня культури здоров'я.

Перший етап формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів характеризується поглибленням знань з медичних дисциплін, самостійне вивчення свого здоров'я, рівня культури, індивідуальних особливостей організму. На цьому етапі для вивчення початкового рівня культури здоров'я застосовувалися наступні методи психолого-педагогічного дослідження: спостереження та самоспостереження, бесіди, анкетування, тестування, тощо. Використовувалися такі форми роботи як лекції, диспути, аналіз літератури на відповідну тематику, тощо.

Другий етап характеризується самостійністю адекватного оцінювання свого стану здоров'я, рівня його культури. Він є надзвичайно важливим, оскільки підбиває своєрідний підсумок попереднього стану і націлює на наступний. Учні більше залучаються до самостійної роботи.

Третій етап характеризується дійовим, активним ставленням учнів до самих себе, до свого здоров'я. Створення необхідних умов для вироблення потреби в проведенні розроблених заходів, націлених на самооздоровлення організму та формування здорового способу життя.

Найефективнішою формою роботи по формуванню культури здоров'я школярів в позакласній роботі є співпраця вчителів з батьками. Форми роботи з батьками різноманітні: групові і індивідуальні бесіди, лекції на батьківських зборах, участь батьків у тематичних позакласних зборах, родинно-спортивні свята тощо [5, с. 104].

Зазначені вище напрямки і форми роботи викликають прагнення учнів до самоосвіти, більш глибокого вивчення валеологічної літератури, а також пропаганду набутих знань, активну самостійну діяльність по зміцненню здоров'я. У позакласній роботі повторюються, поглиблюються

і закріплюються валеологічні знання, отримані на уроках, виховується переконаність школярів та формується потреба у здоровому способі життя. Проблема формування культури здоров'я школярів в позакласній роботі все ще залишається не достатньо розроблена. Саме тому необхідно більше приділяти уваги цьому питанню: розробляти оздоровчі заходи, підвищувати активність учнів щодо самоосвіти, поширення одержаних знань.

### Список використаних джерел:

1. Бабанский Ю.К. Педагогика : учебное пособие. – М. : Просвещение, 1988. – С. 129.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально – виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2016. № 8.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 2018. – 336 с.
4. Горащук В.П. Формування культури здоров'я школярів (теорія і практика) – Луганськ, 2013. – 376 с.
5. Гринькова М.В. Методика викладання валеології : навч.-метод. посібник. – Полтава, 2003. – 220 с.

**Недодаєва В.С.**

*студент;*

**Сідельніков І.О.**

*доцент, завідуючий кафедри,*

*Луганський державний університет внутрішніх справ  
імені Е.О. Дідоренка*

## ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ

**Вступ.** Реабілітація – це суспільно необхідне функціональне і соціально-трудове відновлення хворих та інвалідів, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, педагогічних професійних та інших заходів, за допомогою яких можна повернути потерпілих до звичайного життя і праці. Допомога хворому у досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності.

**Мета дослідження.** Визначення основних методів, принципів, видів, етапів і періодів реабілітації.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженнях використовувались наступні методи: теоретичний аналіз.

**Результати дослідження.** Комплексну реабілітацію не можна розглядати лише як процес відновлення здоров'я людини, це цілий комплекс заходів, які