

Лыжный спорт. Физические качества, воспитанные человеком в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению таких дел, в которых человеку требуются закаленность к холоду и выносливость, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий.

Спортивные игры. В ходе занятий спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – звуковые, тактильные, световые.

Волейбол развивает быстроту, резкость, прыгучесть, смекалку, и прочие важные и полезные качества.

5. Заключение. Исходя из этого, физическая культура, является важной составляющей общей культуры общества, служит эффективным и мощным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Благодаря физическим упражнениям физическая культура готовит людей к труду и жизни, с использованием естественных сил природы. На занятиях физической культурой совершенствуются не только физические навыки и умения, но и воспитывают нравственные и волевые качества.

Физическая культура, является одной из граней общей культуры человечества, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, на производстве, способствует решению воспитательных, оздоровительных и социально – экономических задач.

Литература

1. Физическая культура. Учебное пособие / под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева.. 2-е изд., Гриф МО Республики Беларусь.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся/ под ред. Петрова Н.Я. Минск: «Полымя», 1988.

Даниленко Г.Н., Клыгина И.А., Межибецкая И.В.

Институт охраны здоровья детей и подростков
Национальной академии медицинских наук Украины,
Харьков, Украина

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Аннотация. Формирование здоровьесберегающего поведения необходимо рассматривать как непрерывный процесс, основы которого заложены семьей и мо-

гут корректироваться в процессе обучения, в частности в профессиональных учебных заведениях. Определен характер влияния профессионального учебного заведения как системы, образующей определенный уровень здоровьесформирующего поведения в подростковом возрасте.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, здоровьесбережение, профессиональное самоопределение.

Danylenko G.N., Klygina I.A., Mezhybetska I.V.

Institute for children and adolescents health care of the NAMS of Ukraine
Kharkov, Ukraine

HEALTH - SAVING BEHAVIOR AS A WAY OF DISEASES PREVENTION OF STUDENTS AT THE STAGE OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION

Abstract. The forming of health - saving behavior should be viewed as a continuous process, which was founded by the family and can be corrected in the learning process, particularly in vocational schools. The character of the impact of vocational schools as a system which forms a certain level of health-forming behavior at puberty has been determined in our study.

Keywords: students, health-saving, professional self-determination.

Проблема осознанного отношения подростков к сохранению и укреплению собственного здоровья актуальна в связи с возможностью самореализации в различных сферах жизнедеятельности как личного, так и общественно – полезного характера. Укрепившиеся десятилетиями неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детского населения в совокупности с недостаточно эффективной профориентационной работой в школе стали причиной ограничений для подростков при выборе будущей профессиональной деятельности.

Подростковый возраст характеризуется исследовательской формой поведения, но иногда такое поведение имеет рискованный характер [1; 131]. Наиболее остро стоит проблема приобщения подростков к вредным привычкам в возрасте 14-16 лет [2; 181]. Факторами риска формирования вредных привычек среди подростков старшего школьного возраста, на которые можно воздействовать в стенах учебного заведения, являются неудовлетворенность потребности в организации учебной деятельности, развитие переутомления и признаки астенизации организма подростка, низкий уровень физической подготовленности [3; 5-7]. Безусловными усиливающими факторами риска выступают вербально-брутальное поведение, частые конфликты с окружающими,

наличие внутреннего напряжения и эмоциональной нестабильности, неудовлетворенной потребности в самореализации [4; 7, 37, 60, 67].

Целью проведенного исследования стало определение характера влияния профессионального учебного заведения, как системы, создающей определенный уровень здоровьесберегающего поведения, индикатором которого рассматривалось распространенность среди подростков вредных привычек (табакокурение, употребление алкогольных напитков, наркотиков).

Исследование проводилось в условиях натурального гигиенического эксперимента в профессионально-технических учебных заведениях г.Харькова с применением анонимного анкетирования учащихся. В опросе приняли участие 579 подростков на этапах профессионального самоопределения.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учебного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. По результатам исследования, санитарно-гигиенические условия обучения соответствовали требованиям, но в организации учебно-производственного процесса наблюдались недостатки. Так, анализ расписания занятий свидетельствовал о том, что недельная учебная нагрузка была превышена на 2-3 часа. В расписании занятий не всегда учитывалась динамика умственной работоспособности учащихся, степень сложности материала, чередования предметов теоретического и профессионально-практического цикла было не всегда рациональным. Только при правильной организации учебной деятельности (строгое соблюдение режима занятий; планирование занятий с учетом работоспособности учащихся, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.) возможно решение одного из главных заданий здоровьесберегающей педагогики - сохранение высокой работоспособности, исключая переутомление у подростков.

Существующая организация физического воспитания не обеспечивала потребности подростков в двигательной активности. Факультативные занятия по физической культуре не организовывались. Работа спортивных секций была ограниченной. По результатам исследования, у большинства подростков наблюдались нарушения не только в организации физической активности, но и в организации режима дня, питания, отдыха.

Изменения микросоциальных условий в подростковом возрасте, например, поступление в новый учебный коллектив, приводит к различным нарушениям психического здоровья в процессе адаптации к новым условиям обучения. Его проявления зависят от индивидуальных черт характера, уровня интеллектуального развития, условий обучения. Важным условием гармоничного социального развития является благоприятная окружающая среда. Некомфортное состояние при пребывании в учебном заведении возникает, главным образом, среди учащихся, для которых программные требования являются сложными, а также при авторитарной позиции преподавателя. Шли с удовольствием в ПТУЗ только 35,6 % учащихся. Считали своей обязанностью – 49,7 %, необходимость идти на занятия угнетала 4 % и крайне некомфортно чувствовали себя 3,4 % подростков.

Влияющим фактором усиления проблемы распространенности вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотических веществ) среди подростков и молодежи является отсутствие у большинства семей приоритета здоровьесберегающих моделей поведения, что существенно влияет на образ жизни самих подростков. На формирование вредных привычек влияет наличие этих негативных явлений в семье. В семьях девушек мать и бабушка курили и употребляли алкоголь чаще, чем у юношей, потому можно предположить, что эти девушки могут быть включены в группу риска формирования у них табачной и алкогольной зависимости.

По результатам анкетирования отрицали опыт курения 13,2 % учащихся, употребления алкоголя – 10,2 %, наркотических веществ – 78,8 %, интимных отношений – 20,2 %. Около 17 % учащихся осознавали, что у них сформировалась табачная зависимость. Степень употребления алкогольных напитков, в том числе и крепких (водка, коньяк), достаточно высокая – в состоянии алкогольного опьянения видели своих друзей – 83,2 % подростков. В компаниях, где употребляли алкоголь, регулярно пребывали 25 % учащихся. Возраст сексуального дебюта для 16 % подростков, по данным исследования, составил – 14 лет (юноши – 11,1 %, девушки – 18,2 %).

При этом почти 60 % подростков уверены в том, что их поведение в отношении формирования вредных привычек абсолютно безопасно; 22,3 % учащихся признали, что есть риск влияния их социальной группы; 15 % считали свое поведение опасным. Вместе с тем, роль здоровья

в своем представлении подростки оценивали достаточно высоко, но совершенно не учитывали последствий своего образа жизни.

Таким образом, важным фактором социально-психологической адаптации подростков в обществе выражается в их самоутверждении среди сверстников, что не всегда содействует утверждению ценностей здорового образа жизни. Отсутствие целенаправленного воспитания культуры здоровья среди учащихся, слабо сформированного институтом семьи, актуализирует роль образовательных учреждений в сохранении и укреплении их здоровья для успешной профессиональной самореализации.

Литература

1. Яжейкина Т.А. Инновационные подходы в содержании и формах деятельности социального педагога по сохранению и укреплению здоровья учащихся // Организация инновационного образования в XXI веке: сб. научных статей / под ред. С.Г. Григорьева, З.М. Беляева. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. – 146 с.

2. Даниленко Г.Н. Медико-социальные проблемы сохранения здоровья учащихся системы профессионального образования / Г.Н. Даниленко, И.В. Межибецкая, Л.И. Пономарева, И.А. Клыгина // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр.- Минск, 2012.-Вып.20.- С.177-183.

3. Гончаренко М.С. Сучасні методи валеологічної профілактики та оздоровлення: навч.-метод. посібник /М.С.Гончаренко, Г.В.Ткаченко, Н.В.Самойлова.-Х.: ХНУ ім.. В.Н.Каразіна, 2006.-72с.

4. Баранов А.А. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности: руководство для врачей / Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. -М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007 – 352с.

Даниско О.В.

Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленка,
Полтава, Украина

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО ПОХОДА К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье обосновано теоретические аспекты интегрированного (психологический, гигиенический, физкультурно-оздоровительный) подхода к проблеме формирования здорового образа жизни учащейся молодежи в контексте современной методики воспитания здорового подрастающего поколения как интеграцию духовного, психического, физического и социального благополучия личности.