

2. Дубревський Ю. М. Управлінська компетентність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2008. № 6. С. 91–93.
3. Перепльотчиков Д. О. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до організації діяльності ДЮСШ: автореф. дис канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя. Класичний приватний університет. 2011. 20 с.
4. Путятіна Г. М. Організаційні аспекти оптимізації діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Харківська держ. академія фізичної культури. Харків, 2007. 20 с.
5. Чеховська Л. Я. Теоретико-методологічні основи технології управління персоналом фізкультурних організацій: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2001. 18 с.

МОЖЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Свірський Є. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. Донець О. В.

Здоров'я завжди вважалося одним із важливих факторів існування людини, її рушійною силою у всіх сферах життєдіяльності, як у професійній, так і повсякденній. Ще в четвертому столітті до нашої ери грецький філософ Аристотель висловлював думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. А великий давньогрецький лікар Гіппократ близько 460 – близько 370 років до нашої ери не тільки широко використовував фізичні вправи при лікуванні хворих, а й розробив принцип застосування [1].

На жаль, у сучасних умовах розвитку суспільства та зростання темпу життя спостерігається різке погіршення стану здоров'я населення, наслідком якого є підвищення кількості різних захворювань та зниження тривалості життя. Особливо ця проблема є актуальною для молоді. Спостерігається зниження рівня здоров'я школярів. Чому це відбувається, і які причини обумовлюють цю тенденцію? Крім хронічних та вроджених захворювань, можна назвати такі причини. Це недостатній рівень фізичного навантаження у дітей, пристрасть молоді до шкідливих звичок, малорухливий спосіб життя в поєднанні з екологічною обстановкою, що погіршується, неправильне харчування, тривале перебування в

закритих приміщеннях і інтенсивність навчального процесу. Все це призводить до зниження захисних функцій організму до різних інфекцій та захворювань у молодих людей.

Що ж можна зробити для виходу з ситуації, і в якому напрямку вести роботу зі збереження та зміцнення здоров'я школярів? Перше, що можна запропонувати – це залучення їх до активного, постійного заняття спортом. Наприклад, ранкова зарядка, яка вимагає мінімальну кількість затрат часу, але дозволяє тримати організм у тонусі. Комплекс вправ у ній може бути підібраний дитиною самостійно і включати як прості, так і складні, залежно від поставленої мети вправи. А якщо ранкова зарядка виконується поза приміщенням (на повітрі), то включається процес загартовування. Якщо говорити про загартовування, цей спосіб зміцнення здоров'я і боротьби з хворобами широко використовувався з найдавніших часів. Ще Гіппократ згадував про цілющу силу загартовувальних процедур і шкоду делікатності, постійного перебування в теплі.

Обливання холодною водою було популярним з давніх-давен, розтирання снігом, купання в ополонці. Так було в 1841 р. лікар М. Ламовской у книзі «Повні відомості про користування холодною водою» описав застосування холодних обливань на лікування різних захворювань. Пізніше з'явилося наукове обґрунтування процедур, що гартують. Учені Р. Сперанський, А. Слонім та інші, вивчаючи проблему загартовування, дійшли висновків, що загартовування сприяє вдосконаленню механізмів терморегуляції, зростанню активності скелетної мускулатури, підвищенню імунітету, а результат – зниженню захворюваності [1].

Наразі розроблено системи загартовування для всіх вікових груп. Наприклад, метод контрастного загартовування широко застосовується у практиці підготовки спортсменів, космонавтів. Вважається, що людина, яка займається контрастним температурним гартуванням, здатна добре переносити як низькі, так і високі температури, менше хворіє на простудні захворювання. Звісно, процес загартовування має проводитися поступово й у системі.

Наступне, що можна запропонувати це залучення учнів до зайняття спортом у вільний час через широкий вибір спортивних секцій, участь у спортивних змаганнях різних рівнів. При цьому дуже важливо, щоб спортивні майданчики, комплекси були доступні кожному з молодих людей, які бажають зайнятися тим чи іншим видом спорту, або просто для занять фізичними вправами з однокласниками. Тут необхідно звернути увагу на питання організації поінформованості молодих людей про надання таких ресурсів.

Важливу роль на формування позитивного настрою щодо зміцнення та збереження свого здоров'я у школярів може бути

здійснено через організацію зустрічей чи спортивних заходів із залученням відомих спортсменів, компетентних людей у різних сферах спорту, медицини, популярних серед молоді творчих особистостей. А також через створення та покази креативних соціальних роликів, які пропагують здоровий спосіб життя.

Окреме питання, яке не можна ігнорувати при розгляді можливостей збереження та зміцнення здоров'я молоді – це формування потреби у здоровому харчуванні. Для всіх не секрет, що «перекус» є «бичем» сучасних людей та школярів, зокрема. Молоді люди, найчастіше не замислюються про якість, калорійність та доцільність того чи іншого продукту. Їх приваблює доступність, швидкість, та смакові складові даної їжі. А також яскрава їхня реклама.

Тому дуже важливо навчити молодих людей культурі здорового харчування. Щоб вони могли оперувати поняттями, що таке харчові добавки, їхнє позначення, небезпека для організму, склад продукту, термін зберігання тощо. Це може бути здійснено через організацію просвітницьких заходів з цього питання, з використанням різних форм (лекції, бесіди, ролики, квести тощо). Звичайно, багато залежить в першу чергу від самого учня і навколишнього соціуму. Як важливий соціальний феномен фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя повинні пронизувати всі рівні соціуму, широкий вплив на основні сфери життєдіяльності сучасного суспільства та молоді.

Тому що все це є частиною загальної культури людства, яка ввібрала в себе не тільки досвід підготовки до життя людини, освоєння, розвитку фізичними та психічними здібностями, закладеними в нього природою, а й досвід затвердження та формування у процесі фізкультурної діяльності моральних якостей особистості.

Отже, так важливо в даний час для залучення молодих людей до формування власного здоров'я як важливої умови самореалізації у всіх сферах життєдіяльності, використовувати всі можливості. А також на державному рівні вести роботу з формування позитивної громадської думки про фізичну культуру, «модність» у молодіжному середовищі занять спортом, здоровий спосіб життя та харчування.

Список використаних джерел:

1. Толкачов Б. С. Фізкультурний заслін ГРЗ. М. : Фізкультура и спорт, 1992. 109 с.