

можливість підвищити рівень зацікавленості у туристів.

У подальших дослідженнях нами будуть впровадженні у практику туристичної діяльності всі запропоновані заходи, які є складниками вперше розробленої технології використання природних об'єктів Луганської області для розвитку регіонального туризму.

### **ПРИХОДЧЕНКО В.В.,**

*доктор медичних наук,  
Заслужений працівник охорони здоров'я,  
дійсний член Міжнародної академії  
наук педагогічної освіти*

### **ПРИХОДЧЕНКО О.В.,**

*член-кореспондент Міжнародної академії  
наук педагогічної освіти*

### **Список джерел**

1. Борозенець, В.О. Заповідна Луганщина [Текст] / В.О.Борозенець, П.С.Тихонюк; Держ. управління екології та природ. ресурсів по Луган. обл. Мінекоресурсів України. Луган. природ. заповідник НАН України. – Луганськ, 2000. – 94 с.

УДК 378.1

## **РЕАЛІЗАЦІЯ ЦІЛЬОВОЇ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ»**

*У статті розглядається проблема збереження стану фізичного здоров'я кожної людини як найвищої суспільної цінності. Вказуються можливі шляхи формування здорового способу життя.*

*Ключові слова: стан здоров'я людини, ціннісні мотивації фізичного виховання зростаючої людини, оздоровчі засоби, валеологічне виховання молоді.*

*В статье рассматривается проблема сохранения уровня физического здоровья каждого человека как наивысшей общественной ценности. Указываются возможные пути формирования здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: уровень здоровья человека, ценностные мотивации физического воспитания растущего человека, оздоровительные средства, валеологическое воспитание молодежи.*

*Article burning of the problems preservation the levels of the physical healthy every person as highest public value. Indicate the possibility ways of the forms the healthy mode of life.*

*Keywords: level of the healthy person, value motivation the physical education of the growing human, healthy means, valeology education of the young people.*

*Відсунь від серця тисячі дрібниць,  
Витий доброго здоров'я із криниць.*

*С. Булгаков*

**Постановка проблеми.** Здоров'я, за визначенням ВООЗ, – це стан повного духовного, морального і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Глобальні зміни, що відбуваються сьогодні в суспільстві, в сучасному просторово-часовому континуумі суттєво впливають і на стан здоров'я людей. Високий темп ритму життя, невпевненість у завтрашньому дні вимагають великих затрат енергії, сил, нервової напруги, психологічного навантаження, що спричиняє стресові стани всеохоплюючої людської складності.

Виходячи з означеної проблеми, ставимо за мету – дослідити якісні характеристики організму людини, які допомагають їй почуватися самодостатньою, здатною до повної реалізації себе в суспільстві. Для цього слід вирішити наступні завдання: проаналізувати ціннісні

мотивації фізичного виховання зростаючої людини; вказати можливості формування здорового способу життя як життєвого потенціалу особистості.

**Наукові розробки зазначеної теми.** Вивченням стану здоров'я людини, шляхів його удосконалення займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема В. Гетман, Ю. Новицький, Н. Агаджян, Н. Шабабуров, В. Петренко, В. Чайка, А. Чайка, О. Косенко, Л. Ковальчук, В. Случик, В. Стецурак, Т. Хамазюк, В. Березицький, К. Єгоров, І. Борисова, О. Кравченко, В. Черевашко, М. Норбеков, Л. Фотіна та інші [1-13]. Ними розглядалися питання вивчення як оздоровчих засобів педагогічної терапії, так і валеологічного виховання молоді.

**Основний зміст статті.** Навчання життєвих навичок забезпечує навчання здоров'ю. З цією метою виникає необхідність розвивати вміння знаходити ресурси та можливості для вирішення проблем, які можуть становити небезпеку для здоров'я. Ознайомитися зі здоров'язберігаючими технологіями можна, беручи участь у загальноєвропейській програмі «Здоров'я для всіх», використовуючи активні методи навчання під час проведення профілактичної просвітницької роботи валеологічного напрямку. Це сприяє зниженню ризику проявів втоми в результаті нещадної експлуатації резервів механічної пам'яті в поєднанні з гіподинамією й хронічним диструсом. Споконвіку люди намагалися зрозуміти роботу пам'яті, нашої найпотаємнішої властивості. Перебуваючи у стані свідомості, ми постійно мислимо, вируємо у потоці мислення. Воно (мислення) може бути зосередженим і підпорядкованим нашій волі, певним цілям, або задачам, мотиваціям, обставинам, ситуаціям, у яких перебуваємо. А може бути й асоціативним. Так, різновидом образної пам'яті є ейдетизм (від гр. *eido* – вид, вигляд; гр. *eidos* – образ), тобто психологічна здатність відтворювати надзвичайно наочний образ предмета через тривалий час після припинення його дій на органи чуття [1, с. 232]. Ще древні персони опікувалися пам'яттю. Її втілювала Богиня Мнемозина, сестра Кроноса та Океаноса, – мати всіх муз. Мнемозина (гр. *Mnhmowh*), точніше (Мнемосина) – в давньогрецькій міфології Титанида, дочка Урана та Геї. Втрата пам'яті, або часткове її порушення, призводить до незворотніх процесів. Спочатку – до депресії, а згодом втрати сенсу самого життя. Особливо людей пригнічує думка, що про їх недугу дізнаються інші люди з їх оточення. Використання амінокислоти гліцину дозволяє зміцнити пам'ять. Десоціалізація, невміння контактувати – теж одна з споконвічних проблем людства, «набуваючи кризового характеру, самотність відображає важкий розлад особистості, панування дисгармонії, страждання, кризи «я» [14, с. 204]. Так, «Словник іншомовних слів» (за ред. О.С. Мельничука), тлумачить стрес (анг. *Stress* – напруга), як «стан організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх або внутрішніх факторів (стресорів). Стрес виявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій» [1, с. 640]. Створена навіть Міжнародна асоціація управління стресом (ІМА), Європейський Союз ухвалив договір «Про запобігання стресу на роботі». Масовість нервових, психічних хвороб призвела до необхідності зібратися за круглим столом для прийняття радикальних рішень. Цьому й був присвячений IV Національний

конгрес із білетики, у вирішенні питань якої беруть участь представники спеціальностей, що є сучасними інтегральними складовими науки: медицини, біології, права, філософії, екології, релігії, педагогіки. Термін «білетика» запровадив В. Поттер у 1969 році, а 2009 р. на з'їзді Всеукраїнського лікарського товариства (ВУЛТ) було прийнято Етичний кодекс лікаря України. Дотримання деонтології, безперечно, мало велике значення, її вважали головною в діяльності лікаря від часів Гіппократа. Це підтвердив Т. Парацельс (XVI ст.): «Сила лікаря – в його серці. Робота його повинна спрямовуватися Богом і опромінюватися природним світлом та досвідом. Вагома основа лікарювання – любов» [13, с. 103]. Це красномовне гасло знайшло іскрометний відгосок у сьогоденні, про що свідчать чинні документи: Основи законодавства про охорону здоров'я (1992 р.), 49-а стаття Конституції України (1996 р.), Укази президента, накази МОЗ, постанови Кабінету Міністрів, зокрема: «Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді» від 21 липня 2004 р. № 605, матеріали Всеукраїнської конференції «Медицина і суспільство» (Київ, 1998 р.), Республіканський семінар МОЗ України, «Реформування системи охорони здоров'я в ім'я людини» (Львів, Харків, Одеса, 1999 р.).

Відбувається адаптація законодавства України про охорону здоров'я до Європейського законодавства. Особливо це важливо, коли маєш справу з хворими на ВІЛ/СНІД. За даними ЮНЕЙДС, Україна посідає перше місце в Європі та Центральній Азії за темпами поширення ВІЛ-інфекції. Близько 360 тисяч наших співвітчизників живуть із діагнозом ВІЛ. За 2010 рік понад 15000 українців були інфіковані. Під наглядом лікарів перебуває 2421 дитина, в якій було підтверджено діагноз «ВІЛ-інфекція», в тому числі 615 дітей хворих на СНІД. На підтримку людей, які живуть з ВІЛ/Снідом (ЛЖВ), щорічно проводяться прес-брифінги, присвячені Всесвітньому дню боротьби з страшним недугом. Люди, яких не минуло лихо, не ізолюються від суспільства, а перебувають у гущі всіх його проблем. Лікування хворих та профілактика розповсюдження хвороби вимагають високої довіри до лікаря, як і до пацієнтів.

Вимагає індивідуального вирішення і така глобальна проблема, як екстракорпоральне запліднення (ЕКО) за сукупністю факторів, пов'язаних з етнологією та патогенезом безпліддя, характером та тривалістю попереднього лікування, віком, соматичним здоров'ям, особливостями психоемоційного статусу. Лікарю треба проводити роз'яснювальну роботу серед пацієнток. Адже кожна жінка має

продуктивний потенціал – тостіопотенціал зачаття, виношування та народження дитини природним шляхом. Рекомендації з корекції мікрофлори піхви подано в наказі МОЗ України № 676 від 31.12.2004 року. За даними Української асоціації репродуктивної медицини (УАРМ) та центру медичної статистики МОЗ України, демонструється багаторівневий, послідовний та комплексний підхід до лікування безпліддя, сателітний метод співпраці як в Україні, так і за кордоном. Шляхи профілактики вродженої та спадкової патології мають наступні рівні: прегаментичний (охорона репродуктивного здоров'я, охорона навколишнього середовища); презиготичний (методико-генетичне консультування, штучна інсемінація, перцепційна профілактика); пренатальний (застосування всіх видів дородової діагностики); постнатальний (рання ідентифікація патології, лікування, профілактика інвалідизуючих розладів). Протокол останніх двох десятиліть свідчить, що в Україні відбулися суттєві прогресивні зміни в охороні репродуктивного здоров'я. За короткий час створено систему планування сім'ї, основною метою діяльності якої є виховання населення, необхідності планування кількості дітей, часу народження дитини з метою забезпечення якості її здоров'я, максимальних умов догляду за нею та розумного впровадження елементів виховання. Український державний центр планування сім'ї організовує методичну, консультативну, спеціальну навчальну допомогу високого рівня. Просвітницька робота з майбутніми матерями з проблеми «Вагітність, пологи та уникнення ускладнень» проводиться в такому напрямку: перше заняття присвячується темі «Матриці Станіслава Грофа», з якого вагітні жінки дізнаються про чотири матриці, що переживає дитина: перша матриця – від зачаття до народження. Інформація, закладена в цей час, важлива для самооцінки людини в майбутньому, для відчуття себе в соціумі; друга матриця охоплює період переймів. Залежно від того, наскільки активна дитина в цей період, настільки й у дорослому житті вона легко прийматиме самостійні рішення. Третя матриця охоплює період потуг – проходження плоду через м'які тканини промежини. Це період боротьби та подолання перешкод. Ця матриця відповідатиме за те, як дитина сприйматиме життєві неприємності. Четверта матриця – спрямована на прийняття народженої дитини. Кожна з матриць передбачає, що з дитиною постійно розмовлятимуть. Тоді вона виросте сильною, впевненою в собі людиною. Друге заняття, без сумніву, повинне бути пов'язане з вихованням здорової дитини – «Здоров'я і харчування» та поєднувати такі напрямки: профілактику

йододєфіциту; значення мікро- та макроелементів для організму (кальцій, йод, фтор), життєво важливий мікроелемент магній». Так, відвідавши останнє заняття, жінки переконуються в тому, що магній бере участь у формуванні кісток, регуляції роботи нервової тканини організму, обміні вуглеводів на енергетичному рівні; поліпшує кровопостачання серцевого м'яза; є незамінною складовою важливих біохімічних реакцій організму: бере участь у метаболізмі вуглеводів, білків і жирів та інших реакціях; виконує нейротропну, кардіотропну і гепатропну дію. Якщо ж цього важливого елемента не вистачає в організмі вагітної жінки, то в неї підвищується дратівливість, може розвинутися артеріальна гіпертензія або спазм судин, виникає хронічна й розумова втома, з'являється розлад сну, головний біль та інші проблеми зі здоров'ям. Слід пам'ятати, що на магній багаті злакові та круп'яні вироби, бобові, горіхи, ожина, малина, листові, овочі.

Третє заняття присвячується зміцненню здоров'я, застосуванню таких компенсаторно-нейтралізуючих технологій, як: фізкультхвилинки та фізкультпаузи, емоційні відступи, або «хвилини спокою», що знижують вплив стресів, психоемоційне напруження; бесіди: «Основи власної безпеки і профілактика травматизму», «Удосконалення режиму праці та відпочинку», «Життя без паління», «Тверезість».

Четверте заняття «Оцінка стану новонародженого за шкалою Апгар», присвячене врахуванню стану новонародженого за п'ятьма клінічними ознаками: серцевий режим; дихальна активність; м'язовий тонус; рефлекторна збудливість і колір шкіри.

П'яте заняття буде присвячене особистій гігієні жінки після пологів. В окремих медичних ВУЗах на факультетах підвищення кваліфікації у розклад включені тематичні цикли з планування сім'ї та питань консультування, у навчальному плані уніфікованої програми передатестаційного циклу (ПАЦ) зі спеціальності «Акушерство і гінекологія». Темі з планування сім'ї включені, але в дуже стислому варіанті. На вдосконалення зазначеного питання спрямовані такі нормативні документи як: Наказ МОЗ України від 29.12.2009 р. № 620 «Про організацію стаціонарної акушерсько-гінекологічної та неонатологічної допомоги в Україні»; наказ МОЗ України від 04.08.2006 р. № 539 «Про організацію діяльності служби планування сім'ї та репродуктивного здоров'я в Україні»; клінічний протокол «Планування сім'ї» (наказ МОЗ України від 22.12.2006 № 905). Приділяється увага й проблемам статевого виховання дітей та підлітків як важливій складовій їх розвитку. В обов'язковому шкільному курсі «Основи безпеки

життєдіяльності» (ОБЖ) статевого вихованню відведено 34 години на рік. Це, звичайно, недостатньо. Тому нами пропонується введення додаткових годин за рахунок таких елективних курсів як: «Основи здоров'я» (10-12 класи) за авторською програмою; «Курс молодих батьків» для випускних класів загальноосвітніх закладів»; «Материнська школа».

Таким чином, нами зроблена спроба акцентувати увагу на основних складових здоров'я людини. Практичний досвід переконує, що та людина, яка має високий ступінь вихованості, здатна відмовитися від шкідливих звичок, що значно погіршують фізичний стан. Тільки морально життєстійка особистість виявляє готовність протистояти тим негараздам, які навколо неї. Маючи високий ступінь духовного здоров'я, молодь схильна до збереження її фізичного стану, пам'ятаючи, що здоровий спосіб життя є невичерпним потенціалом особистості.

#### Список джерел

1. Словник іншомовних слів [Текст] / за ред. О.С. Мельничука. – Київ, 1974 – 776 с.
2. Гетман, В. Антропостика здоров'я як сучасний напрям оздоровчої освіти [Текст] / В. Гетман, Ю. Новицький // Вища освіта України. – 2008. – № 2. – С. 68-79.
3. Агаджанян, Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье [Текст] / Н. Агаджанян, Н.Н. Шабатура/ – М.: «Физкультура и спорт», 1989 – 208 с.
4. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова «Алгоритм здоров'я» [Текст] / Н.М. Амосов. – М.: АСПП, 2002 – 590 с.
5. Гетман, В.А. Философские аспекты здорового образа и способа жизни (антропостика здоровья) [Текст] / В.А. Гетман, Ю.В. Новицкий // Вестник Балтийской Педагогической Академии. СПб, 2006 – № 66. – с. 53-63.
6. Гетман, В.О. Методология та технологія здорового способу життя людини майбутнього [Текст] / В.О. Гетман, Ю.В. Новицький // Матеріали IV ірпінських міжнародних науково-педагогічних читань «Проблема гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти». – Ірпінь, 2006, – с. 375-377.
7. Петренко, В.П. Валеология человека. Здоровье – Любовь – Красота [Текст] / В.П. Петренко // СПб: RETROC, Минск, 1996 – Т. 2.
8. Чайка, В.К. Основні питання інтеграції медичної освіти в Україні в Болонський процес [Текст] / В.К. Чайка, А.В. Чайка, О.Н. Косенко // Медико-соціальні проблеми сім'ї. – 2005. – Т.10. – № 1 – с. 137-141.
9. Ковальчук, Л.Є. Медична біологія і Болонський процес [Текст] / Л.Є. Ковальчук, В.М. Случик, В.П. Стецурак // Галицький лікарський вісник. – 2006. – Т.13. – № 3. – с. 84-88.
10. Хамазюк, Т. Викладання медичних дисциплін за кредитно-модульною системою – погляд студентів та власний досвід / Т. Хамазюк, В. Березицький, К. Єгоров, І. Борисова, О. Кравченко, В. Черевашко // Вища школа – 2009. – № 3. – с. 81-87.
11. Норбеков, М. Дорога в молодость и здоровье [Текст] / М. Норбеков, Л. Фотина. – М., 1995 – 299 с.
12. Приходченко, К.І. Формування здоров'язберігаючих технологій майбутніх фахівців [Текст] / К.І. Приходченко, В.В. Охріменко // Теорія та методика навчання та виховання: Зб. наук. пр. – Вип. 26. – Харків, 2010. – с. 146-155.
13. Приходченко, О.В. Профілактично-просвітницька робота лікаря серед населення: Методично-навчальний посібник [Текст] / О.В. Приходченко. – Донецьк: Каштан, 2009 – 199 с.
14. Життєві кризи особистості: навч.-метод. посібник: у 2-х ч. / Ред. кол. В.М. Доній (голов. ред.) та ін. – К.:ІЗМН, 2007 – Ч. 2 – 360 с.

#### ДЕМІНСЬКА Л.О.,

проректор з науково-методичної роботи  
Донецького державного інституту здоров'я,  
фізичного виховання і спорту  
кандидат педагогічних наук, доцент

УДК: 371.124:796

### СУЧАСНИЙ УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

*Современные тенденции развития системы образования ставят перед учителем физического воспитания новые требования готовности к профессиональной деятельности. Основными направлениями профессиональной готовности учителя являются аксиологический подход и владение современными педагогическими методами всестороннего обучения, воспитания и развития ученика.*

*Ключевые слова: учитель, урок, требования, готовность.*

*Сучасні тенденції розвитку системи освіти ставлять перед учителем фізичного виховання нові вимоги готовності до професійної діяльності. Основними напрямками професійної готовності*