

цього перед уроком спортивний майданчик потрібно перевірити, щоб на ньому не виявилось зайвих предметів.

Використання звукових, дотикових, нюхових та інших орієнтирів має пріоритетне значення. Необхідно навчити диференціювати всі вище зазначені орієнтири, а також їх застосовувати в повсякденному житті. Процес адаптивного фізичного виховання повинен починатися з ознайомлення предметів, що наповнюють навколишній простір, корекції зорового сприйняття, а також освоєння навичок просторового орієнтування.

У роботі з даними категоріями дітей використовуються всі методи навчання, проте, враховуючи особливості сприйняття ними навчального матеріалу, є деякі відмінності у прийомах. Вони змінюються в залежності від фізичних можливостей дитини, запасу знань і вмінь, наявності попереднього зорового і рухового досвіду, досвіду просторового орієнтування, уміння користуватися залишковим зором.

Діти з порушенням зору потребують обережного ставлення до занять фізичними вправами. При регулюванні фізичного навантаження слід дотримуватись таких рекомендацій:

- Варіювати фізичне навантаження, чергуючи його з паузами для відпочинку, заповнюючи вправами для зорового тренінгу, на релаксацію, на регуляцію дихання, пальчикову гімнастику;
- Утримуватися від тривалого статичного навантаження з підняттям ваги, вправ високої інтенсивності, які можуть призвести до підвищення внутрішньоочного тиску, погіршення працездатності циліарного м'язу, ішемію;
- Враховувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей;
- При наявності синдрому епілепсії виключити вправи на стимулювання дихальної системи, вправи на підвищеній опорі, ігри високої інтенсивності, все те, що може спровокувати напад;
- Обмежені: різкі нахили, стрибки, стійка на голові, плечах, руках, вис головою донизу, зіскоки зі снарядів, вправи зі струсом тіла і нахиленим положенням голови, пересування на ковзанах.

О. О. Лаврентьєва, д. пед. н., доцент
Криворізький державний педагогічний університет

ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ В КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ Й ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

Проблема збереження здоров'я й запобігання шкідливим звичкам зрослого покоління є комплексною й вирішується, передусім, шляхом використання педагогічним працівником усіх видів профілактичної роботи. Метою такої діяльності є виховання гармонійно розвиненої

особистості, яка б поєднувала в собі моральну чистоту та фізичну досконалість [2].

Профілактика розглядається як активний поступальний процес створення умов і формування в студентів особистісних якостей, які підтримують їх благополуччя, зокрема нормальний фізичний і психічний стан здоров'я, високий тонус організму. Профілактика як особливий вид діяльності перебуває на стику педагогіки, психології, соціальної роботи, безпеки життєдіяльності й медицини, послуговується сучасними інформаційними й здоров'язбережувальними технологіями [3].

Виокремлюються первинний, вторинний і третинний види профілактики. *Первинна профілактика* проводиться педагогами закладів освіти, є комплексом соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів на формування навичок здорового способу життя та попередження можливих негативних дій відносно власного організму (тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків, небезпечна статеві поведінка). *Вторинна та третинна профілактика* попереджають формування хвороб та ускладнень, пов'язаних з нездоровим способом життя та запобігають зривам та рецидивам хвороб, виявляючи особистісний стан хворого, сприяють відновленню його статусу в сім'ї, освітній установі, трудовому колективі. Ці види профілактики переважно проводяться спеціальними установами: соціальними службами, громадськими та негромадськими об'єднаннями, медичними закладами тощо й, проте контекстно включені в систему професійної підготовки студентів закладів вищої педагогічної освіти (педагогічні дисципліни, курси з основ медичних знань, охорони праці, безпеки життєдіяльності) [3].

Зазвичай розрізняють сім основних підходів первинної профілактичної роботи з молоддю: *надання інформації* – найбільш розповсюджений підхід, який припускає, що підвищення рівня знань є ефективним засобом для відмови від ризикованої для здоров'я поведінки; *емоційне навчання базується* на припущенні, що шкідливі звички частіше формуються в людей, які мають труднощі у вираженні власних емоцій; *апеляція до цінностей і знань* використовує методи поведінкової терапії із розробкою планів самовдосконалення, навчанням стратегіям прийняття рішень; *надання альтернативи* – впровадження альтернативних соціальних програм, у яких має реалізуватися прагнення до ризику, пошуку гострих відчуттів, підвищена активність; *урахування впливу соціального середовища й однолітків* як найважливішого фактору розвитку людини, джерело зворотного зв'язку, заохочень і покарань; *програми зміцнення здоров'я; виховання протидії* [1].

Сучасна профілактична робота використовує підхід *зменшення факторів ризику та посилення факторів захисту* [2].

Одним із дієвих факторів захисту є просвітницька діяльність – активне поширення знань, інформаційна підтримка та позитивний вплив на особистість студента в процесі індивідуального, групового, масового спілкування в умовах освітнього закладу, за місцем проживання, в місцях зборів та відпочинку молоді. Другий аспект захисту розглядається в санітарно-гігієнічному руслі – доступність засобів захисту від венеричних захворювань та ВІЛ-інфікування.

Зменшення факторів ризику досягається також за допомогою нормативних актів у галузі медицини та права.

З огляду цього особливого значення набуває пошук нових форм, методів і підходів щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Навчання є провідною ланкою просвітницької діяльності. Проте наявність спеціальних знань недостатньо. Як показує практика, для цього потрібно, щоб ці знання стали реально діючими мотивами поведінки, на підґрунті яких мають формуватися необхідні для цього якості, а саме:

1. *Аналізувати проблеми, критично мислити та приймати рішення:* аналізувати життєві ситуації та зіставляти різноманітні типи поведінки з факторами та ступенем ризику; уміння критично аналізувати різноманітні неправильні чутки та міфи стосовно здорового способу життя; уміння знаходити джерела надійної та авторитетної інформації; уміння свідомо розробляти впевнені оптимальні моделі поведінки, що обирається для себе та інших.

2. *Навички, що побудовані на міжособистісних стосунках та ефективному спілкуванні:* будувати рівноправні відносини з однолітками та старшими; навички ефективного спілкування у звичайних (неекстремальних) ситуаціях; уміння впевнено сказати «НІ» у відповідь на небажану пропозицію; уміти відстоювати свою позицію у відповідь на умовляння та переконання.

3. *Навички поведінки у ситуаціях тиску та загрози насильства.*

4. *Навички співпереживання та протидія дискримінації:* здатність зрозуміти відчуття та потреби людей; уміти надати їм підтримку та допомогу; уміти протидіяти дискримінації у стосунках між людьми.

5. *Навички самоконтролю* [1; 2].

В умовах закладу вищої освіти профілактична робота з формування в студентів здорового способу життя буде успішною за визначенням певних організаційно-педагогічних умов, зокрема таких, як:

— вивчення законодавчих актів, нормативно-правових документів, інструкцій, наказів, обговорення науково-методичної літератури, які відображають проблеми виховної роботи зі студентами в напрямі здорового способу життя;

— визначення та усвідомлення мети профілактичної роботи в межах формування знань, умінь та навичок здорового способу життя та безпечної поведінки студентів;

— планування профілактичної роботи як невід'ємної частини всієї навчально-виховної роботи;

— планування й упровадження такої роботи у системі, з урахуванням комплексного характеру впливів з боку усіх можливих у цьому контексті установ, організацій, засобів масової інформації;

— вивчення та пропагування новітніх технологій виховання та педагогічного досвіду з формування здорового способу життя студентської молоді;

— розробки методичних, інформаційно-довідкових, рекламних матеріалів на допомогу кураторам, вихователям, студентам;

— проведення тематичних семінарів, конференцій, тематичних тижнів, психолого-педагогічних консилиумів з метою надання науково-методичної допомоги професорсько-викладацькому складу у вирішенні проблем профілактики здорового способу життя серед студентської молоді;

— упровадження спеціальних курсів з питань здорового способу життя, в яких передбачено вивчення тем щодо профілактики ВІЛ-інфекції, наркоманії, алкоголізму, а також розкриваються питання планування сім'ї, репродуктивного здоров'я, безпечного материнства;

— упровадження системи безперервного медико-гігієнічного навчання і виховання молоді;

— створення інформаційно-консультативних служб для молоді із залученням медичних та соціальних працівників та педагогів з питань безпечної поведінки та репродуктивного здоров'я.

Отже, планування та проведення профілактичної роботи в напрямі формування здорового способу життя ґрунтується на формуванні в студентів соціально-психологічної компетентності у сфері здоров'я, безпеки та міжособистісних відносин. Основний акцент робиться не на абстрактних знаннях, а на головних детермінантах поведінки – мотивації, умінь, практичних навичках. Змінюється і сам принцип впливу: від традиційного «викладач говорить – студент слухає», тобто суто інформативний підхід, замінюється принципом спільної діяльності та співтворчості викладача і студента.

Література

1. Методичні рекомендації із проведення просвітницької роботи щодо безпечної поведінки у контексті ВІЛ/СНІД / [О. П. Крупський, О. О. Лаврентьева]. Дніпропетровськ: ДНУ, 2005. 45 с.

2. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД) : Навч.-метод. посіб. / В. Є. Сорочинська, О. А. Удалова, В. С. Штифурак, О. Ю. Удалова. К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2003. 168 с.

3. Энциклопедический словарь социальной работы. В 3 т. Т. 2 / Под ред. Л. Э. Кунельского, М. С. Мацковской. М.: Центр общечелов. ценностей, 1994.– С. 369.

С.В. Лукова, практичний психолог
Полтавська гімназія «Здоров'я» №14;
Л.О. Жданюк, старший викладач
Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені М.В. Остроградського

ЗДОРОВ'Я В ІЄРАРХІЇ ЦІННОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ

Аналізу проблеми ціннісних орієнтацій особистості присвячено чимало праць видатних психологів (О.М. Леонтьєв, В.М. Мясіщев, С.Л. Рубінштейн, В.О. Ядов та ін.). Звернення до вивчення вікових