

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В.Г.Ареф'єв, Г.А.Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2001. – 384 с.
2. Vatsaba O.M., Rodak S.M. Zahidnoykrainski traditsii sportivno-gimnastichnogo ryhu pershoi polovyny XX stolittya / O.M. Vatsaba, S.M.Podak // Fizychna kyl'tyra, sport ta zdorov'a natsii: Zbirnyk nauk. Prats' III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. – Ch.I. – Kyiv-Vynnytsia, 1998. – S.14–15.
3. Zakopailo S. Skladovi komponenty zdorovogo sposoby zhyttia starshoklasnykiv / S. Zakopailo // Fizychno vyhovannia v shkoli. – 2007. – №1. – S.54–55.
4. Лук'янченко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія / М. І. Лук'янченко. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 348 с.
5. Naumchyk Volodymyr. Slovnyk-dovidnyk osnovnyh terminiv i poniat' z teorii i metodyky fizychnogo vyhovannia i sporty / V. Naumchyk. – Ternopil': Pidrychnyky i posibnyky, 2004. – 64 s.
6. Omelchenko L.P. Omelchenko O.V. Zdorovjatvorcha pedagogika / L.P. Omelchenko L.P. Omelchenko O.V. – Н.:Vyd. Grupa «Osnovaa», 2008. – 205 s.
7. Orgehovska V.M. Zdorovy sposib gyttja jak priorytetna cinnst u vyhovanni ditei jak priorytetna cinnst u vyhovanni ditey I pidlitkiv / V.M.Orgehovska // Formuvaniya zberegennja I zmiznennja zdorovja pidrostauchogo pokolinnja jak обов'язкiv component systemy nacionalnoi osvity: Materialy Mignarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii / Za zag. Red. S.V. Kyrylenka – К.: Instytut zmistu I metodiv navchannja, 1997. – S. 35–43.
8. Realizatsiya zdorovogo sposoby zhyttia – sychasni pidhody: Monografia / Za zag. red. M. Lyk'anchenka, V.Kyrysh, Y.Migasevych. – Drogobych, 2009. 592 s.
9. Tradytzii fizychnoi kyl'tyry v Ykraini: Zb. nauk. statei / Za zag. red. S.V.Kyrylenko, V.A.Starkova, A.V.Tsosia. – К.: IZMN, 1997. – 248 s.

УДК 371.7:(613.1+613.4)/7

Лотоцька Л.Б.¹, Лотоцька-Дудик У.Б.¹, Закаляк Н.Р.²

¹ Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького

² Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО, ПСИХІЧНОГО І СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

У роботі проаналізовано взаємозв'язок фізичної, психічної та соціальної складових здоров'я студентів-медиків в сучасних освітніх умовах. Більшість студентів-медиків оцінили своє здоров'я як «відмінне» та «добре». 46,67% студентів-медиків мають низький рівень тривожності, 48,78% студентів - середній допустимий рівень і лише 4,55% студентів - високий рівень. Основна частина студентів належать до I-ої та II-ої груп здоров'я. Найбільш поширеними захворюваннями серед студентської молоді були захворювання дихальної системи, опорно-рухового апарату, органів зору, травної та ендокринної систем. Харчування студентів є розбалансованим, нерациональним, з порушенням режиму харчування. Студенти легковажно ставляться до фізичної активності. Доведено несприятливий вплив на здоровий спосіб життя студентів медіа-контенту та медіа-технологій. Технологія формування у студентів здоров'язберігаючої діяльності розглядається як один із напрямів модернізації навчання та сприяє результативнішій професійній підготовці студентів у вузі.

Ключові слова: здоров'я студентів, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаюче середовище, освітні технології.

Лотоцкая Л.Б., Лотоцкая-Дудик У.Б., Закаляк Н.Р. Здоровьесохранная среда как условие обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов. В работе проанализирована взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья студентов-медиков в современных образовательных условиях. Большинство студентов-медиков оценили свое здоровье как "отличное" и "хорошее". 46,67% студентов-медиков имеют низкий уровень тревожности, 48,78% студентов - средний допустимый уровень и только 4,55% студентов - высокий уровень. Основная часть студентов принадлежит к I-ой и II-ой группам здоровья. Наиболее распространенными заболеваниями среди студенческой молодежи были заболевания дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, органов зрения, пищеварительной и эндокринной систем. Питание студентов является разбалансированным, нерациональным, с нарушением режима питания. Студенты легкомысленно относятся к физической активности. Доказано неблагоприятное влияние на здоровый образ жизни студентов медиа-контента и медиа-технологий. Технология формирования у студентов здоровьесохранной деятельности рассматривается как одно из направлений модернизации учебы и способствует более результативной профессиональной подготовке студентов в вузе.

Ключевые слова: здоровье студентов, здоровый образ жизни, здоровьесохранная среда, образовательные технологии.

Lototska L.B., Lototska-Dudyk U.B., Zakalyak N.R. A health of keeping environment as condition of providing of physical, psychical and social prosperity of students. Interconnection of physical, psychical and social constituents of health of students-physicians in modern educational terms it was analysed in the article. Research is executed by the method of anonymous questionnaire a 271 student of the Lviv national medical university named Danylo Galickyi. The estimation of somatic health and distribution of students on the groups of health are carried out on the basis of results of medical reviews. A psychical health is analysed after a questionnaire "Self-appraisal of mental conditions". Most students-physicians estimated the health as "excellent" (58,33%) and "well" (12,92%). It is set that 46,67% students-physicians have a low level of anxiety, 48,78% students - middle possible level and only

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

4,55% students - high level. To 1st group a health belonged 28,88% students, II nd group - 58,30%, III d group - 15,49%, IV th group - 3,69%. Students that would belong to Vth group of health it was not. The most widespread diseases among student young people were diseases of the respiratory system (43,6%), locomotorium (16,76%), organs of sight (14,85%), digestive (13,42%) and endocrine (12,54%) systems. Feeds students is a disbalance, inefficient, with violation of diet. Students frivolously behave to physical activity. Only 18,75% polled constantly engage in a physical culture or sport. Unfavorable influence on the healthy way of life of students of media content and medias-technologies was set. Forming technology for the students of health of keeping activity is examined as one of directions of modernization of studies and assists more effective professional preparation of students in institution of higher learning.

Key words: health students, healthy lifestyle, health of keeping environment educational technology.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Здоров'я і благополуччя молоді загалом формує майбутнє здоров'я всього населення і, в більш широкому соціальному сенсі, здоров'я суспільства [11, с.89]. Молодіжна політика в Україні, згідно концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Формування здорового способу життя молоді України" на 2013-2017 роки, є одним із пріоритетних напрямків державної політики, оскільки саме молодь є тією соціальною групою, яка вирішальним чином визначає зміст і характер майбутнього, концентрує в собі перспективні тенденції суспільного розвитку. Останнім часом акцент у збереженні й зміцненні здоров'я зміщується у бік активізації здоров'язберігаючої позиції особистості, оволодіння уміннями й навичками здорового способу життя. Поняття здорового способу життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особистості в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я [8, с.84]. Він визначається такими факторами як позитивне соціальне оточення, духовно-моральне благополуччя, рухова активність, раціональне харчування, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції. Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності студентів, для якої характерна самоорганізація і самодисципліна, саморегуляція і саморозвиток, направлених на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, дарувань і здібностей в загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням вивчення стану здоров'я студентів, складових, що його характеризують, присвячено багато праць сучасних науковців, зокрема Журавської Н.В.(2009), Топчієвої Г.О. (2012), Ремзі І.В. та співавт. (2012). Дослідження функціональної складової, фізичного здоров'я відображено у наукових працях Гладощук О.Г. (2008), Грибан Г.П. (2011), Косинського Е. (2011); соціальних факторів впливу на стан здоров'я студентської молоді – у працях Хотієнко С.В. (2010), Сеймук А.Л. та співавт.(2010); психічної складової – у працях Гончаренко М.С. та співавт. (2007). На сьогоднішній день є обмаль праць, у яких вивчено здоров'язберігаюче середовище студентської молоді вищих медичних навчальних закладів, що зумовило необхідність проведення даного дослідження.

Мета. Дослідження та оцінка взаємозалежності фізичної, соціальної та психологічної складових здоров'я студентів-медиків.

Матеріали і методи. Дослідження виконано методом анонімного анкетування 271 студента Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького медичного та стоматологічного факультетів. Оцінку соматичного здоров'я та розподіл студентів на групи здоров'я здійснено на підставі результатів медичних оглядів. Оцінку психічного здоров'я проведено за анкету «Самооцінка психічних станів (Айзенка)», де ймовірність помилки результатів дослідження не перевищувала 5 % ($p < 0,05$).

Виклад основного матеріалу дослідження. Для української молоді на теперішній час перехід до дорослого життя стає більш ускладненим соціальними, економічними, екологічними і технологічними змінами, які відбулися на національному та міжнародному рівні в останні десятиліття. Якщо молоді люди дотримуються здорового способу життя, то вони, швидше за все, досягнуть кращих результатів у навчанні, успішніше реалізуються професійно, братимуть більш активну участь у суспільно-громадському житті тощо. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особа відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, етичному і фізичному відношенні життя. Самооцінка здоров'я може базуватися на таких факторах, як наявність гострих та хронічних захворювань, інвалідності або соціально-економічному статусі [4, с.82]. Загалом, самооцінка здоров'я є суб'єктивним показником здоров'я, оскільки люди можуть характеризувати своє здоров'я як добре, навіть якщо страждають від певних захворювань. Більшість молодих людей оцінює своє здоров'я як добре або відмінне, незважаючи на наявність деяких серйозних проблем зі здоров'ям, характерних для цієї вікової групи, які здатні вплинути на загальне благополуччя індивіда. Переважно це - психічні розлади, надмірна вага, ожиріння, проблеми з вживанням психоактивних речовин, алкогольних та енергетичних напоїв, тютюнопалінням. За результатами анкетування більшість опитаних студентів-медиків оцінили своє здоров'я як «відмінне» (58,33%) та «добре» (12,92%). Дівчата-студентки частіше, ніж юнаки, оцінювали своє здоров'я як «добре» (42,50% і 15,83% відповідно).

Нами було проаналізовано складові, що характеризують здоров'я, зокрема фізична, психічна та соціальна.

Одним з пріоритетних напрямків національної охорони здоров'я є збереження психічного здоров'я [3, с.7]. Цей вид здоров'я визначається як стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати власні здібності, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати і вносити свій внесок в життя спільноти [13]. І навпаки, проблеми психічного здоров'я впливають на сприйняття, емоції, поведінку і, як наслідок, на соціальне благополуччя. Деякі психічні розлади, такі як розлади уваги, поведінки, депресія, мають наслідки для соціально-психологічного зростання молоді людини та її розвитку. Молоді люди з психічними розладами можуть також відчувати стигми, які призводять до ізоляції і дискримінації. Незадовільне психічне здоров'я молодих людей може мати сильний вплив на психічні розлади в дорослому житті.

До основних чинників, які можуть сприяти психічним розладам у молоді належать генетичні фактори, низький рівень інтелекту, фізична та інтелектуальна інвалідність, відсутність соціальних навичок і низька самооцінка. Додатковими факторами є незначні досягнення у навчанні, фізична та психологічна травми, стреси, пов'язані з соціальним неблагополуччям,

дискримінацією. Ставлення батьків та оточення також впливають на психічне здоров'я молодих людей [10, с.93]. Дослідження, проведені серед студентів-медиків за методикою "Самооцінка психічних станів за Айзенком" виявили, що значна частина студентів переживає внутрішню особистісну конфліктну почуття, а саме тривожність, фрустрацію та агресивність. Отримані результати співпадають з даними інших досліджень [1, с.75; 2, с.9].

Було встановлено наявність значного зв'язку між тривожністю та фрустрацією ($r = 0,62$), тривожністю і ригідністю ($r = 0,51$), фрустрацією та ригідністю ($r = 0,59$), агресивністю та ригідністю ($r = 0,42$). Дані дослідження показали, що 46,67% студентів-медиків не відчувають напруженості або нервозності впродовж навчального семестру, відповідно мають низький рівень тривожності. Практично така ж кількість опитаних (48,78%) мають середній припустимий рівень, і лише 4,55% респондентів - високий рівень тривожності. Позитивним є той факт, що у 59,44% студентів-медиків було встановлено високу самооцінку, тобто низький рівень фрустрації. У 37,78% студентів відповідно був виявлений середній показник психічного стану, який виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети та лише у 2,78% - високий рівень фрустрації, що характеризується низькою самооцінкою, прагненням уникати труднощів і боязню невдач. Для 36,11% респондентів характерним є низький рівень агресивності, що сприяє виваженому сприйманню навчального процесу. Середній рівень агресивності притаманний 52,78% студентам-медикам. 11,11% студентів мають проблеми в спілкуванні та взаємодії з іншими людьми, в тому числі з викладачами, а також всередині студентського колективу і мають високий рівень агресивності, виявляють підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили по відношенню до інших людей. У 8,33% студентів-медиків домінує високий рівень ригідності, що характеризується нездатністю при об'єктивній необхідності змінити думку, поведінку, погляди і переконання, навіть якщо вони розходяться і не збігаються з реальними обставинами життя. Разом з тим, для 31,67% студентів характерно низький рівень ригідності, а для 60% - середній рівень за даною ознакою. Отримані нами результати свідчать про те, що значній частині студентів з низьким та середнім рівнем ригідності властиві швидка реакція на зміну життєвих ситуацій та обставин. Фізичне і психічне здоров'я є взаємозалежними поняттями [6, с.63]. Недостатній чи поганий сон впливає на виникнення таких симптомів як втома, когнітивні порушення, зниження уваги, концентрації і функціонування пам'яті, депресія, суїцидальні думки, ожиріння, серцево-судинні захворювання. Більшість анкетованих студентів-медиків (67,5%) витрачають на сон 6-8 годин на добу (21,25% чоловіки та 46,25% жінки), менше 5 годин на добу – 27,08% (6,67% та 20,42% відповідно).

На підставі аналізу даних медичних оглядів нами було проведено розподіл студентів-медиків на групи здоров'я. До I-ої групи здоров'я (практично здорові) належало 28,88% респондентів, II-ої групи (частохворюючі та з деякими морфофункціональними відхиленнями) – 58,30%, III-ої групи (хронічні захворювання у компенсованій стадії) – 15,49%, IV-ої групи (хронічні захворювання у субкомпенсованій стадії) – 3,69%. Студентів, які б належали до V-ої групи здоров'я не було. Найбільш поширеними захворюваннями серед студентської молоді були захворювання дихальної системи: бронхіти, ГРВІ (43,6%), опорно-рухового апарату: порушення постави, сколіоз (16,76%), органів зору (14,85%), травної (13,42%) та ендокринної (12,54%) систем. На рівень фізичного здоров'я впливають надмірна маса тіла та ожиріння, що призводять до збільшення ризику розвитку хронічних захворювань [9, с.806]. За даними науковців ця проблема реєструється у понад третини (35%) молодих людей, причому не виявлено статистично значущих гендерних відмінностей (37% чоловіків та 32% жінок). Надмірна вага і ожиріння виступають факторами ризику для розвитку багатьох серйозних захворювань як у короткостроковій, так і довгостроковій перспективі [5, с.78]. У короткостроковій перспективі, надмірна вага і ожиріння впливають на психологічне благополуччя молодих людей, збільшують ризик розвитку гіпертонії, астми та діабету. Довгострокові наслідки для здоров'я включають ендокринні розлади, розвиток ішемічної хвороби, діабету, захворювань травної системи, онкологічної патології.

За результатами оцінки фактичного харчування студентів-медиків встановлено, що молодь зазвичай споживає достатньо простих вуглеводів, білків і жирів, тоді як складні вуглеводи входять в раціон харчування в обмежених кількостях. Найчастіше перекушують солодким (32,50%) та фруктами (33,75%). Проте гендерний розподіл показав значні розбіжності у харчуванні студентів-медиків, а саме лише 4,58% юнаків споживають фрукти проти 29,17% дівчат. Гамбургери, чібургери, хот-доги споживають 9,17% хлопців та 4,17% дівчат. Більшість молодих людей, як правило, харчується тричі на день - 37,92% (12,5% чоловіків та 25,42% жінок), чотири рази на день - 18,75% (6,67% чоловіків та 12,08% жінок), двічі на день - 17,92% (3,75% чоловіків та 14,17% жінок), один раз на день - 3,34% (1,67% чоловіків та 1,67% жінок), «як вийде» - 22,08% (6,25% чоловіки та 15,83% жінки). Студенти, які харчуються, в основному, тричі на день, проживають у гуртожитку (39,56%) чи разом з батьками (39,56%), в орендованій квартирі (17,58%) або у власній квартирі (3,30%). Дворазовий режим харчування характерний для студентів, які проживають у гуртожитку (53,49%), разом з батьками (18,60%), окремо в орендованій (13,95%) чи власній квартирі (13,95%). Фізична активність має безліч переваг для здоров'я і благополуччя молодих людей та відіграє важливу роль у підтримці здоров'я. Регулярна фізична активність знижує ризик серцево-судинних захворювань, а також позитивно впливає на серцево-судинні фактори ризику, такі як надмірна вага або ожиріння, високий кров'яний тиск і діабет, зміцнює опорно-руховий апарат. Фізична активність також може покращити психологічне благополуччя шляхом зниження симптомів депресії, стресу, тривоги, підвищення впевненості в собі, почуття власної гідності, підвищення здатності до концентрації уваги.

Результати досліджень фізичної активності студентів-медиків показали, що фізичною культурою чи спортом займається постійно лише 18,75% опитаних. Решта займаються періодично двічі на тиждень (20,00%), раз на тиждень (14,17%), час від часу (40,83%), не займаються спортом взагалі (6,25%). Така ситуація свідчить про легковажне ставлення студентів до фізичної активності. Гендерний розподіл показав деякі відмінності у фізичній активності студентів-медиків. Зокрема, серед хлопців займаються час від часу 32,43%, постійно 29,73%, двічі на тиждень - 18,92%, раз на тиждень – 16,22% і не займаються зовсім 2,70%. Супротивна ситуація серед респондентів жіночої статі – 44,58% займаються час від часу, 20,48% двічі на тиждень, 13,86% постійно займаються, 13,25% раз на тиждень і не займаються зовсім 7,83%. Зниження фізичної активності впродовж тривалого часу може бути пов'язане з впровадженням новітніх технологій в побуті, гіподинамією, пасивними видами дозвілля: перегляд телепередач, комп'ютерні ігри [12, с.15].

Сучасні дослідження вказують на значні несприятливі наслідки для здоров'я і благополуччя, пов'язані з впливом на молодь медіа-контенту та медіа-технологій [7, с.20]. Зі зростанням доступності Інтернету і мобільних технологій, користувачі

спрогресували від пасивних спостерігачів змісту медіа до активних учасників. Інтернет-ресурси, такі, як Facebook, YouTube і MySpace, можуть бути використані як для підвищення соціального досвіду молоді, так і для кібер-знущань, онлайн-шахрайств та поширення неправдивої інформації, що значно впливатиме на здатність молодих людей зробити усвідомлений вибір щодо свого здоров'я і благополуччя.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Технологію формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'язберігаючої діяльності необхідно будувати із використанням технологій освітньої та виховної діяльності в системі педагогічних засобів та умов, що сприяють розвитку соціально значущих якостей студентів, позитивно впливають на розвиток особистості кожної молодої людини та її соціальну активність, забезпечують психолого-педагогічну підтримку студентів у самовизначенні та самореалізації, підвищенні їх особистої відповідальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеева Т. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Алексеева Т.В. – Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка, 2004. – 165 с.
2. Баклицький І. Психологічні особливості професійної підготовки студентів-психологів / Іван Баклицький. // Вісник Львівського університету. Серія філос. – 2010. – С. 203–215.
3. Гребняк М. П. Психічне здоров'я студентської молоді / М. П. Гребняк, О. В. Агаркова, І. М. Нагорний. // 2011. – №1. – С. 7–10.
4. Журавлева Л. П. Представления о здоровье и здоровом образе жизни у студентов / Л. П. Журавлева, С. А. Игумнов // Наука і освіта. - 2008. - № 3. - С. 80-83
5. Корягін В. М. Використання занять з аквааеробіки в курсі спеціальних медичних груп ВНЗ зі студентками, хворими на ожиріння/ В. М. Корягін, О. З. Блават, Л. П. Цьовх // Слобожан. наук.-спорт. вісн. - 2010. - № 4. - С. 77-82.
6. Лобода О. В. Креативність як основа психічного здоров'я особистості/ О. В. Лобода // Наука і освіта. - 2010. - № 3. - С. 61-65.
7. Лотоцька Л. Б. Вплив соціальних мереж на здоров'я студентської молоді / Л. Б. Лотоцька. // Педагогічний пошук. – 2012. – №4. – С. 19–22.
8. Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави / О. А. Федько. // Стратегічні пріоритети. – 2009. – С. 83–88.
9. Boyd S. A. The Lancet / S. A. Boyd, G. Sacks, H. D. Kevin. // Volume 378. – 2011. – p. 804–814.
10. Dexter-Smith S. Psychometric evaluation and standardization of the self and other scale / S. Dexter-Smith, P. Trower, J. Oyebede. // Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy. – 2003. – №2. – p. 89–104.
11. Eckersley R. Wretched or contented? The politics of past life / Eckersley. // Journal of Futures Studies. – 2008. – p. 87–92.
12. Kumanyika S. Nutrition and chronic disease prevention: priorities for US minority groups. / Kumanyika. // Nutr Rev.. – 2006. – №64. – p. 14–19.
13. Social determinants of health [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://www.who.int/topics/mental_health/.

УДК 371.013.8:613

Маркова О. В.

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

РОЗШИРЕННЯ ЗНАТЬ БАТЬКІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – ЯК УМОВА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В РОДИНІ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА

Ефективне впровадження основ здорового способу життя у родинах учнів підліткового віку можливе тільки при взаємодії сім'ї та школи. Фізичне виховання є головною складовою здорового способу життя у родині підлітка. На основі диференційованого підходу було впроваджено різні форми, методи і засоби засвоєння знань з фізичного виховання батьками учнів підліткового віку.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, підлітки, родина, диференційований підхід, форми оздоровчо-виховної роботи.

Маркова Е. В. Расширение знаний родителей по физическому воспитанию – как условие внедрения здорового образа жизни в семье современного подростка. Эффективное внедрение основ здорового образа жизни в семьях учеников подросткового возраста возможно только при взаимодействии семьи и школы. Физическое воспитание является главной составляющей здорового способа жизни в семье подростка. На основе дифференцированного подхода были внедрены различные формы, методы и средства усвоения знаний по физическому воспитанию родителями учащихся подросткового возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, подростки, семья, дифференцированный подход, формы оздоровительно-воспитательной работы.

Markova Olena. The enrichment of parents' knowledge in physical education – as a main condition of introducing of the healthy lifestyle of a teenager in modern families. The effective introducing of base of the healthy lifestyle of modern teenagers can be only with the help of parents and school. The aim of the work is to determine the types of the modern families (sporting, common, unsporting), to introduce forms, methods and means of mutual actions of school and family into the pedagogical experiment. All this should be done to enrich parents' knowledge in physical education and sticking to a healthy lifestyle of teenagers. Sporting families were involved into different types of collaboration of school and parents such as the conferences, Sunday school and listening to a lecture