

6. Закопайло С.А. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С.А.Закопайло// Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3. – С. 52-53. – 2002. – №1. – С. 54-55.
7. Зубалій М.Д. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді / М.Д.Зубалій, Л.Д.Гурман // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 26
8. Кузьменко В.Ю. Виховання у підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2002. – № 4. – С. 102-104.
9. Козак Є.П. Самовиховання як шлях до здорового способу життя підлітків // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин –Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 26
10. Мельник С.В. Теоретичні основи формування у підлітків здорового способу життя // Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання: Зб. наук. праць. – К.: Фенікс, 2000. – С. 52-60.
11. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя // Соціологічна наука і освіта в Україні: Зб. наук. праць / Укл. В.І.Судаков, М.В.Туленков. – К.: МАУП, 2000. – Вип. I. Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С. 13.
12. Язловецька О.В. Самооцінка школярами духовного розвитку й культури здоров'я // Збірник "Наукові записки" – Випуск XXV. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: Центрально-Українське вид-во, 2000. – С.185–195.

The article deals with the analyses of the possibilities of prophylactic and psycho-corrective work and its characteristics in the educational establishments, including the specialists of the school psychological service as well as the knowledge of psychological mechanisms which give the start of the addictive behavior of teenagers.

**Key words:** addictive conduct, prophylaxes, educational establishments' psychological service, teenager's behavior, drugs.

*Отримано: 4.11.2010*

УДК 613.83-053.5

*Т. М. Погребняк*

## **ОБГРУНТУВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОМАНІЇ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Створення умов для здорового способу життя, активізація профілактичної діяльності у системі охорони здоров'я передбачає запровадження системи соціально-економічного стимулювання здорового способу життя, трансформування гігієнічного виховання населення у державну систему безперервного навчання, що здійснюватиметься на всіх етапах соціалізації особистості. Збереження здоров'я дітей та підлітків є пріоритетним напрямком цієї політики.

**Ключові слова.** Здоровий спосіб життя, профілактична діяльність, охорона здоров'я, соціально-економічне стимулювання, гігієнічне виховання, соціалізація особистості, психоактивні речовини, наркоманія, діти, підлітки.

**Актуальність.** Однак дані медичної статистики свідчать про те, що зростання в Україні кількості дітей та підлітків, які зловживають наркотичними та психоактивними речовинами, набуло характеру епідемії, зумовивши низку нових

соціальних, економічних, медичних, юридичних проблем. Сьогодні є багато досліджень, які висвітлюють окремі аспекти цієї проблеми [1, 2, 3].

Наркотизація охопила усі регіони України. Загалом на обліку з приводу вживання наркотичних засобів у 1997 році перебувало близько 64 тис. осіб, а вже у 1999 – більше 68 тис. наркоманів, захворюваність становила 20,8 на 100 тис. населення, але за оцінками МВС України, реальна кількість наркоманів у 10-12 разів більша від офіційно зареєстрованої [8]. Щодо особливостей розповсюдження наркоманії в Україні слід зазначити зміну соціального статусу типового наркомана. Якщо раніше ця проблема була притаманна найбіднішому прошарку населення, то сьогодні на шлях наркотизації стає все більше підлітків із сімей з високим рівнем забезпеченості [5, 6, 7].

Складається враження, що не вживати психоактивні речовини в дитячому і підлітковому середовищі стало чимось непростим, несучасним. Життєві успіхи, духовне збагачення, комунікаційні реакції, сексуальна поведінка все частіше розглядаються молоддю з позиції наркотичного сп'яніння. З філософських концепцій в підлітковому середовищі найбільш пріоритетними стали ті, в яких дається ідеологічне обґрунтування та виправдання наркотизму [5].

Водночас існуюча в Україні система надання наркологічної допомоги виявилась неадекватною до нових соціально-економічних умов держави і не враховує усіх чинників виникнення та перебігу дитячої й підліткової наркотизації. Вона зорієнтована, в першу чергу, на допомогу особам, які вже страждають хімічною залежністю, і практично не працює на етапах початку захворювання. Недостатня увага приділяється профілактичній спрямованості сучасної наркології, особливо в методах первинної профілактики [5, 8]

Вищевказане дозволяє вважати науково-практичне удосконалення первинної профілактики наркоманії і токсикоманії серед дітей і підлітків пріоритетним завданням.

Вивчаючи розповсюдження наркоманії серед учнівської молоді Західного регіону України, можна зробити висновки, що школярі, учні та студенти дуже мало знають про наркоманію та її наслідки. У навчальних закладах практично не приділяється увага вивченню цієї проблеми, недостатній рівень підготовки викладачів на предмет знань наркологічних проблем, особливо це стосується викладачів валеології та психології.

Практично не вивчається медичне, біологічне, психологічне, соціальне коріння цієї проблеми. Не приділяється увага соціальній та психологічній дезадаптації підлітків. Все це разом сприяє подальшому розповсюдженню наркоманії серед молоді.

Враховуючи дороговизну і великі труднощі в лікуванні наркоманії, ті наслідки до яких вона призводить: ВІЛ-інфікування, гепатити В і С, венеричні захворювання, туберкульоз, висока злочинність серед осіб, що вживають наркотичні речовини. Можна зробити висновок, що первинна профілактика, яка буде здійснюватись на високому професійному рівні, допоможе значно зменшити кількість молодих людей, які почнуть вживати наркотики.

Основним завданням нашого дослідження є розробка організаційно-методичних аспектів удосконалення первинної профілактики наркоманії серед школярів, учнів та студентів. За допомогою спеціальних методів дослідження (соціально-гігієнічні, медико-статистичні, епідеміологічні, патопсихологічні тощо), що проводились серед школярів, учнів середніх спеціальних навчальних закладів та студентів вузів, а також при проведенні аналогічних досліджень се-

ред осіб, які перебувають на наркологічному обліку, можна визначити наступні тенденції, які є достатньо сталими:

1. Значно зросла кількість молодих людей, які вживають наркотики та психоактивні речовини.

2. Значно збільшився перелік вживаних наркотиків та психоактивних речовин, зокрема таких “важких”, як героїн, кокаїн, синтетичні наркотики групи морфіну. Хоча основними наркотичними речовинами, які вживають підлітки, залишаються препарати канабісу та опію.

3. Спостерігається значне “омолодження” контингенту споживачів наркотиків. В середньому перші спроби робляться в 13-14 років. Хоча вживання наркотиків та психоактивних речовин зустрічається і в більш ранньому віці (9-10 років), що нас особливо турбує і насторожує.

4. Найбільш розповсюдженою формою вживання наркотиків та психоактивних речовин є “полінаркотизм” – одночасне вживання кількох наркотиків і лікарських засобів, без ознак психічної та фізичної залежності. Але основною небезпечкою “полінаркотизму” є те, що він приводить підлітка до дійсної наркоманії, як правило, опійної.

5. При проведенні обстеження учнів, можна зробити висновки, що в навчальних закладах наркологічна підготовка є дуже недосконалою. А це, на нашу думку, досить небезпечна тенденція, як і те, що батьки учнів також не знають ні що таке наркоманія, ні наслідки, до яких вона приводить.

6. При обстеженні наркоманів, які стоять на наркологічному обліку, і які в розмові з лікарем досить відверті, можна зробити загальний висновок, що, починаючи вживати наркотичні засоби вони в більшості не знали про ті наслідки, до яких приведе вживання цих речовин. А на питання: “Якби ви знали про наслідки наркоманії, чи стали би ви вживати наркотики?”, більшість дали заперечну відповідь. Це, на нашу думку, є дуже важливим.

7. Вивчаючи соціальні фактори виникнення підліткової наркоманії, можна відмітити тенденцію, що вони на першому етапі є вирішальними. Хоча наркотики вживають підлітки з різних сімей, і з різним матеріальним достатком величезне значення має оточення підлітка, як в сім'ї, так і в школі, на вулиці. На це також необхідно звертати особливу увагу.

Враховуючи отримані дані, можна зробити висновки про необхідність введення в педагогічних навчальних закладах України такого предмета, як “Наркологія”, що дасть змогу майбутнім вчителям значно підвищити рівень наркологічної підготовки, а це, в свою чергу, дасть змогу більш ефективно і професійно проводити первинну профілактику наркоманів у навчальних закладах, у яких вони будуть працювати.

Також це дасть змогу вчителю розпізнати підлітків, які щойно почали вживати наркотики. А це є дуже важливим, оскільки на цьому етапі підлітка ще можна зупинити і тим самим повернути до нормального життя. Це може зробити вчитель чи викладач, який має достатню наркологічну підготовку.

Вчитель, як ніхто інший, зможе сприяти зниженню кількості підлітків, які почнуть вживати наркотичні та психоактивні речовини. Цьому є багато пояснень.

По-перше, більшу частину свого часу підліток проводить у школі і вчитель зможе визначити ті найменші зміни в поведінці, психіці, які можуть призвести, чи вже призвели до вживання наркотиків.

По-друге, для більшості підлітків вчитель є найбільш авторитетною людиною і його слово чи порада може стати вирішальною.

По-третє, до лікаря-нарколога батьки звертаються дуже рідко, частіше це роблять правоохоронні органи, коли підліток вже скоїв злочин. Тому першою людиною, до якої звернуться батьки, буде вчитель. Від дії вчителя буде залежати дуже багато.

По-четверте, на нашу думку, є найбільш важливим, що у педагога, як у нікого іншого, є всі можливості проводити довготривалу первинну профілактику наркоманії, що може бути вирішальним у тому, що підліток не почне вживати наркотичні речовини.

Особлива увага в педагогічних вузах повинна приділятися наркологічній підготовці майбутніх викладачів біологічного профілю, які будуть викладати психологію та валеологію, оскільки ці предмети мають стати вирішальними в формуванні у підлітків поглядів на здорове життя. Крім того шкільний психолог повинен виявляти групи ризику до вживання наркотичних препаратів. Виявляючи групи ризику, більш доцільно проводити первинну профілактику. Особлива увага повинна приділятися типу характеру, соціальним факторам: сім'я, друзі, побутові умови і що особливо важливо медичним факторам. На цьому етапі вчитель повинен тісно співпрацювати з лікарем-наркологом, який йому допомагатиме з медичного підходу. На наш погляд, починаючи з 1-го класу на кожного школяра повинна заводитись карта, в якій будуть відображені біологічні, психологічні, медичні, соціальні фактори формування та розвитку підлітка, а також динаміка їх змін.

При найменшій зміні в поведінці в психічній сфері, вчитель повинен консульгуватись з лікарем. На нашу думку, це допоможе значно зменшити ризик початку вживання підлітком наркотиків. Тісний контакт органів охорони здоров'я і органів освіти дасть змогу на більш високому рівні здійснювати первинну профілактику наркоманії серед учнівської молоді.

### **Висновок**

Комплексне соціально-гігієнічне дослідження базувалось на нагальній необхідності вмотивованого формування різноаспектних заходів щодо активації первинної профілактики наркоманії в учнівському середовищі, обумовленого невпинним зростанням рівня дитячої та підліткової наркоманії, прогресуючими тенденціями до зменшення вікового цензу початку хімічної інтоксикації, поширення уражень в психічній та соматичних сферах на фоні вкрай обмеженої фінансової забезпеченості наркологічної служби. В цьому контексті пошук шляхів удосконалення первинної профілактичної діяльності, особливо в організованих колективах – школах, СПТУ, технікумах, вищих навчальних закладах – є пріоритетним напрямком в протидії розповсюдженню наркоманії. Вирішення цієї проблеми в умовах сьогодення є невідкладним.

### **Список використаних джерел:**

1. Белогуров С.Б. Наркотики и наркомания. – СПб.: Университетская книга, 1997. – 223 с.
2. Білявський В.Г. Актуальні проблеми боротьби з наркоманією / В.Г.Білявський, В.Б.Літвінов // Ліки. – 1997. – № 3. – С. 86-87.
3. Інформаційне повідомлення Комітету з контролю за наркотиками при МОЗ України // Ліки. – 1998. – № 3. – С. 114-115.
4. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України / Збірка офіційних матеріалів. – К., 2001.
5. Нагорна А.М.Профілактика наркоманії серед підлітків: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.М.Нагорна, В.В.Беспалько. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 168 с.

6. Синицкий В.Н. Проблема наркомании в Украине: социально-психологические и медико-биологические аспекты / В.Н.Синицкий // Медицинские вести. – 1998. – № 4. – С. 13-16.
7. Соціальна медицина і організація охорони здоров'я. Підручник / За ред. Н.Ш. Кольцової, О.З. Децик. – 2-е видання, перероб. і доп. – Ів.-Франківськ, 1999. – 304 с.
8. Соціальна медицина і організація охорони здоров'я / За ред. Вороненка Ю.В., Москаленка В.Ф. – Тернопіль: Укрмедкнига. – 2000. – 676 с.

Conditioning for the healthy way of life, activation of prophylactic activity in the system of guard of zdorov'ya foresees introduction of the system of socio-economic stimulation of healthy way of life, transformation of hygienical education of population in the state system of continuous studies which will be carried out on all stages of socialization of personality. A maintainance of zdorov'ya children and teenagers is priority direction of this policy.

**Key words.** Healthy way of life, prophylactic activity, health protection, socio-economic stimulation, hygienical education, socialization of personality, psikhoaktivni matters, drug addiction, to put, teenagers.

*Отримано: 17.11.2010*

УДК 37.016:796.015.68

*А. Б. Ладиняк,  
Б. І. Ладиняк*

### **ОЦІНКА РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ НА ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У статті розглядається методика оцінки реакції організму школярів на фізичні навантаження на уроках фізичної культури.

**Ключові слова:** фізичне навантаження, контроль, частота серцевих скорочень.

**Актуальність.** Ефективність навчання залежить від уміння вчителя управляти учбовим процесом. Управління ж можливе тільки на основі глибокого знання реальних можливостей кожного учня. В нашому предметі важливо знати такі параметри можливостей дітей, як стан їх здоров'я, рівень розвитку рухових якостей, ступінь володіння навиками й уміннями, рівень фізичного розвитку. Залежно від параметрів (величини, спрямованості структури вправ) фізичне навантаження по-різному впливає на організм. Так, результатом дії (тренувальним ефектом) може бути:

- підвищення рівня рухових якостей і фізичної працездатності – це розвиваюче навантаження;
- підтримка фізичної працездатності на заданому рівні- підтримуюче навантаження;
- відновлення працездатності після стомлення – відновне або рекреаційне навантаження, після травми або захворювання – реабілітаційне навантаження;
- активація функцій і обмінних процесів в організмі – активуюче навантаження;
- підготовка організму до нового рівня діяльності – підготовчо-стимулююче навантаження;
- оволодіння руховими уміннями і навиками – навчальне навантаження.