



Рис. 1. Роль постуральних м'язів та статодинамічної рівноваги на різних ділянках траси (за 10-бальною шкалою)

Висновки. Отже, для демонстрації високих спортивних результатів у крос-кантрі важливими є розвиток координаційних здібностей, зокрема, статодинамічної рівноваги, яка забезпечується постуральними м'язами. Тому їх вивченню та цілеспрямованому розвитку в процесі тренувань слід приділяти належну увагу.

Література:

1. Болобан В. Н. Регуляція позы тела спортсмена : монографія. – К. : НУФВСУ, узд-во «Олимп. лит.», 2013. – 232 с.
2. Садовски Е. Регуляція позы юных спортсменов при решении двигательных задач на устойчивость тела в равновесии / Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №8. – С. 37–42.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платнов. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 656 с.
4. Longitudinal study evaluating postural balance of young athletes / N. Steinberg fctel] // Percept Mot Skills 2016 Feb. № 122(1). P. 256–279.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гарашенко Інна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність теми. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків.

Зокрема, за період навчання у школі, кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому, збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

Мета – розкрити фактори, які впливають на формування здорового способу життя у дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Матеріали. За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих чи набутих) та соціальних факторів. У преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад». Однак, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються і з урахуванням статевого, вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов [1, 2].

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (приспосувальних) здатностей організму школяра. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж.

До факторів, що визначають здоров'я дітей молодшого та середнього шкільного віку, відносяться тривалість робочого дня, ступінь інтенсивності та умов трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень та характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я у даному регіоні і, що, вкрай важливе – спосіб життя, який обирає для себе кожна дитина самостійно.

Однозначного критерію, за яким можна було б говорити про стан здоров'я молоді, не існує, бо навіть середня тривалість життя – це

недостатній критерій, якщо не враховувати цілий комплекс соціально-біологічних чинників. У ХХ столітті ВООЗ були визначені засади наукової організації охорони здоров'я дітей: підвищення захисних властивостей організму, а також створення умов, які попереджують контакт дітей з особливими патогенними подразниками або послаблюють їхню дію на організм [3, 4].

Висновки. Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я дітей молодшого та середнього шкільного віку, але й є проблемною складовою: те, чи дотримуватися засад здорового способу життя, чині – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору молодої людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Література:

1. Загоруйко Н. О. Будьмо здоровими! / Н. О. Загоруйко // Розкажіть онуку. – 2014. – № 10. – С. 57–59.
2. Іванова О. М. Згубним звичкам скажемо: «Ні!» / О. М. Іванова // Позакласний час. – 2015. – № 1. – С. 64–65.
3. Ловигіна Л. І. Що я маю знати, аби зберегти своє здоров'я / Л. І. Ловигіна // Розкажіть онуку. – 2017. – № 3. – С.26- 27.
4. Михайлик Т. В. Крок до здоров'я / Т. В. Михайлик // Виховна робота в школі. – 2013. – № 10. – С. 21–23.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСАД ОЛІМПІЗМУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА

Горда Катерина

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. На сучасному етапі суцільного поступального руху постінформаційного суспільства гостро постає проблема духовного й інтелектуального розвитку школярів та молоді, але поряд