

2. Воробйова О. М., Хлібкевич С. Б. Компетентісний підхід у сучасній здоров'язберігаючій освіті. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини*. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. Пилипенка С. В. Полтава, Астрая, 2018. С. 117–120.

3. Миронюк Т. М. Формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх вчителів біології засобами новітніх технологій в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу: Автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук. 13.00.04 ; Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2017. 20 с.

4. Балакірєва О., Ващенко Л., Сакович О. та ін. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації. К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. 108 с.

5. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я: автор. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 ; Луганський національний ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2008. 20 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

І. Гаращенко

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стиля та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням неблагополучних сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями. Здоровий спосіб життя – це, передусім, діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують надані їм можливості в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного та духовного розвитку людини. Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, тим самим

забезпечуючи успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій. Здоровий спосіб життя можна охарактеризувати, як активну діяльність людей, що направлена передусім, на збереження та покращення здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що здоровий спосіб життя людини та сім'ї не складається сам по собі в залежності від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано та постійно. На підростаючих дітей впливають і зовнішні емоції. Гнів, біль, смуток, радість, сміх, плач, шепіт тощо – все це створює атмосферу і визначає поведінку дитини. Дуже важливим є соціальний розвиток, особливо розвиток комунікативних навичок, що надзвичайно важливо не тільки для дітей, а й для дорослих.

Одним із пріоритетних напрямів реформування виховання учнів, є забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення їхнього здоров'я. Одним із найбільш перспективних напрямків оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів та методів удосконалення рухових навичок дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, сприяння фізичному розвитку та фізичній підготовці. З метою поліпшення здоров'я школярів за допомогою занять спортом у фізкультурі середньої школи проблема нормалізації навантаження школярів поки що мало вивчена. Аналізуючи навчальну програму з фізичної культури, ми можемо визначити, що серед рекомендованих інструментів для дітей шкільного віку найбільш популярними є спорт та спортивні ігри. Однак засоби конкуренції мають широкий спектр наслідків. Вони допомагають вирішувати питання охорони здоров'я, освіти та виховання у спортивному процесі.

Зміст загальної освіти, як сукупності знань, умінь і навичок, якими має володіти кожна доросла людина, визначає завдання фізичного виховання, що є об'єктивною потребою сучасного розвитку. У процесі розвитку людини біологічні та соціальні чинники стали головними передумовами розвитку фізичної підготовленості підростаючого покоління. Основною концепцією взаємозв'язку між розвитком особистості та вихованням та навчанням є теорія Л. Виготського, П. Блонського та С. Костюка, яка вважає, що розвиток дітей від початку визначається освітою та навчанням. Головною умовою розвитку особистості є активність, яка ґрунтується на наукових дослідженнях А. Леонтьєва, С. Рубінштейна, А. Запорожця, Д. Ельконіна та інших. Виходячи з

цього, можна узагальнити, що виховання фізичних якостей учнів має поєднуватися з освітою. У процесі навчання дитина посправжньому виховується, тобто відображає дух, мораль та фізичні якості. З огляду на це ми помітили, що в навчальній програмі учнів є якісна фізична культура яка є першочерговим завданням фізичної культури. Якщо учні формують особистісні цінності з точки зору вправ, зміцнення здоров'я та задоволення суспільно значущих та індивідуальних потреб, то ці глобальні завдання, викладені у шкільному плані спортивної культури, можуть бути успішно реалізовані. Очевидно, що метою фізичного виховання є оптимізація фізичного розвитку, поліпшення фізичної підготовленості та поєднання розумової та моральної якості освіти для підготовки кожного члена суспільства до здійснення плідної діяльності у різних сферах. Отже, важливість всебічної якісної освіти для учнів. Це основний рівень цілеспрямованої спортивної діяльності у всіх сферах життя. Він покращує фізичну форму, координує та пропорційно розвиває м'язову масу різних частин тіла, допомагає вихованню та підтримці правильної постави [1]. Освіта, яка оптимізує якість, повинна поєднуватися з розвитком особистості учнів на рівні цінностей, потреб, інтересів та мотивацій для здійснення відповідної та всебічної освіти у їх подальшому професійному самовизначенні. Гармонійний і всебічний розвиток особистості – це навчальний метод. Як інструмент формування освітньої особистості, педагоги використовують його вільну (ігрову) діяльність в уявних та реальних ситуаціях, щоб направити їх на розвиток позитивних рис особистості.

Отже, демократизація та гуманізація суспільства потребують вивчення шляхів посилення роботи основної школи, щоб сформувати особистості, які можуть самостійно вирішувати проблеми, приймати самостійні рішення та творчо розвиватися. У цьому процесі особливу увагу слід приділити фізичному вихованню учнів основної школи. Ця тенденція потребує в навчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів підвищення інтересу учнів до фізичного виховання у певних видах спортивної культури та спортивних галузей, розширення знання, спортивних навичок та вміння з конкретних видів спорту.

Література:

1. Дубогай О. Д., Альошина А. І., Лавринюк В. Є. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти. Луцьк, 2011. 296 с.

2. Єресько О. В. Здорові діти – здорова нація. К.: Інфосвіт, 2007. № 7. С. 45–61.

3. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: метод. рекомен. / О. І. Рибалка, Н. Б. Іванова. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 55 с.

4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Д.: Інновація, 2007. 375 с.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ю. Горбач

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Науковий керівник: Васкан І. Г. – кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

На основі аналізу літературних джерел визначено, що рух це результат скорочення скелетних м'язів, внаслідок чого здійснюється не лише переміщення окремих частин тіла в просторі, а й забезпечується адаптаційна, енергетична, нервова та обмінна функції організму людини. Сума рухів людини протягом певного проміжку часу визначає звичайну (побутова діяльність, гігієнічні процедури) й спеціально організовану (оздоровча і спортивна діяльність, активний відпочинок) рухову активність. Рухова активність забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем, нормальний ріст і розвиток організму учнів, зміцнення здоров'я, нормальне функціонування внутрішніх органів і систем [1, 2].

Науковців стверджують, що останні півмільйона років людина еволюціонує філетично, тобто без змін у генетичній програмі. Впродовж історичного розвитку людини першочерговою умовою її життя і виживання став рух. Була сформована потреба в русі (кінезифілія) (біологічна потреба організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності та перебуває в тісному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до зовнішнього середовища). Проте спосіб життя