

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

багатофункціональну базу і залучає додаткові підготовлені кадри. Запис в оздоровчі та спортивні секції необхідно вести з урахуванням функціонального стану, фізичного розвитку і фізичної підготовленості вихованців. Для сприяння зміцненню здоров'я вихованців табору заняття в секціях необхідно проводити з використанням спеціального спортивного обладнання, яке повинно відповідати всім необхідним санітарно-гігієнічним вимогам. Оцінку ефективності діяльності дітей необхідно здійснювати як за якісними (ступеня володіння програмним матеріалом фізкультурно-оздоровчої діяльності), так і кількісних показників (зрушення у фізичній підготовленості) [2,3].

Література

1. Котова О.В. Взаємодія музики і здоров'я як чинник фізичного розвитку дітей/О.В. Котова, Г.П. Суханова// Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. - Дніпропетровськ, 2014. -С.252-257.
2. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів/О.В. Непша, В.С. Ушаков// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. -Бердянськ:БДПу, 2017. - С.309-310.
3. Непша О.В. Спортивно-масова робота в літніх дитячих таборах/О.В. Непша, В.С. Ушаков, М.В. Купреєнко, А.А. Проценко//Матеріали XVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. - Переяслав-Хмельницький, 2015. - Вип. 17. - С. 285-287.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА МЕТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Курилюк Юрій Іванович

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна*

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Збереження і зміцнення здоров'я потребує усвідомлення ними ролі рухової діяльності, що проявляється у формі фізичних вправ, ходьби, її впливу на формування необхідних вмінь та навичок, на розвиток фізичних здібностей, поліпшення стану здоров'я, підвищення працездатності [3, с. 84].

Щоб людина могла вистояти в сучасних умовах, вона повинна бути тренованою і загартованою. Якщо існує якась панацея від хвороб, то вона значною мірою полягає в здоровому способі життя та обов'язковому прилученню до фізичних вправ [1, с. 12-14].

Здоров'я має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Але в теперішній час здоров'я перетворилося в справжню проблему, що пов'язано з рядом зовнішніх і внутрішніх факторів - погіршенням екологічного середовища, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

активності, появою нових інфекційних захворювань, зменшенням волевого контролю поведінки. Вирішення цих проблем пов'язане, в першу чергу, із підвищенням свідомого відношення до свого здоров'я [2, с. 123].

Сама людина, всі її органи й системи тисячоріччями формувалися в результаті руху. Рухова діяльність у формі фізичних вправ дозволяє ефективно формувати необхідні вміння й навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, поліпшити стан здоров'я, підвищити працездатність.

Роль рухової активності в зміцненні здоров'я правомірно розглядати як прагнення особистості до гармонічного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності. Якщо люди будуть володіти та активно використовувати різноманітні фізичні вправи, то поліпшить свій фізичний стан і рівень фізичної підготовленості, показники фізичного здоров'я.

Фізична культура особистості проявляється в трьох основних напрямках. По-перше, визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що обумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого самовдосконалення.

По-друге, фізична культура є основою самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, проявом його творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці.

По-третє, вона відображає творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-оздоровчої, суспільної та професійної діяльності, тобто спрямованість «на інших» [4, с. 121-122].

Отже, основним завданням фізичного культури та спорту є постійне зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного і духовного розвитку, розширення знань в області фізичної культури, необхідно допомогти людині знайти оптимальний для себе напрямок для задоволення потреби у фізичних навантаженнях.

Список літератури

1. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фіз. виховання / В. Іванов. - 2000. - №3. - С. 12-14.
2. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым / Г.Н. Белавенцева. - М.:Книга, - 1996. - С. 123.
3. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В.П. Зайцев - Белгород : Издательство БГТУ, 2003. - С. 84.
4. Физическая культура и спорт: Учебник. / Под ред. В.А Никишкина, С.И Филимоновой, - М.: Изд-во АСВ, 2005. - С. 121-122.