

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності студентів, що сприятиме оволодінню необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Діяльність викладача повинна бути орієнтована на формування у студентів стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь, навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я.

Впровадження здоров'язберегаючих технологій потребує від викладача не допускати перевантаження студентів, враховувати їх фізіологічні особливості. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Ставлення студентів до свого здоров'я є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісне-орієнтовану діяльність студентів по збереженню та зміцненню власного здоров'я.

Висновки. Цілісний підхід до вирішення проблеми здоров'язбереження та формування культури здорового способу життя виявляється у формуванні культури здоров'язбереження шляхом об'єднання зусиль викладачів, кураторів груп, спортивних клубів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення проблеми здоров'язбереження в процесі навчання студентів у закладах вищої освіти других країн.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(Цибульська В.В., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент;

Белоконь В.С., магістрант)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Здоров'я - плід прогресивного еволюційного процесу і свідомого регулювання людиною своєї поведінки, свого способу життя, звичок і здібностей. Цілком закономірно, що сучасна система освіти, основним постулатом якої визначено розвиток особистості дитини, приділяє все більшу увагу вивченню наукових відомостей про здоров'я, здоровий спосіб життя і оптимізацію умов життєдіяльності людини [1].

У наш час розуміння здоров'я як категорії, значущою для життя суспільства, знаходить все більш широке поширення. На нашу думку, вирішувати оздоровче завдання на заняттях з фізичної культури неможливо без визначення терміну «здоров'я» і розуміння значущості здоров'я для суспільства. Так, Н. М. Амосов, підкреслюючи важливість здоров'я людини для творення і розвитку суспільства, говорив: «Народ здоровий, якщо здорове суспільство». Інший вчений, Б. П. Чумаков зазначає, що здоров'я людини - це перш за все процес збереження і розвитку його психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя. Здоров'я людини, як підкреслює А. А. Васильків, є найвищим інтегративним показником

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

функціонування цілісного організму, в якому всі його компоненти впорядковано та взаємопов'язано працюють на одну загальну ідею активної діяльності, самозбереження і продовження життя [2]. І. І. Брехман, пише: «Саме здоров'я людей, - повинно служити головною візитною карткою процвітаючого суспільства». Це визначення впливає з концепції «Людина в потоці інформації». Здоров'я людини, як визначає вчений, - це здатність зберігати, відповідно до віку, стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації. В. П. Казначеев трактує здоров'я людини як процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психологічних функцій оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Досить повно поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) розглядається в роботах педагогів і психологів. Так, М. Я. Віленський визначає це поняття як типову сукупність форм і способів повсякденної культурної життєдіяльності особистості, яка об'єднує норми, цінності, смисли регульованої ним діяльності і її результати, які зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють повноцінному виконанню навчально-трудових, соціальних та біологічних функцій [3]. Саме тому фізичне виховання, як частина фізичної культури особистості і суспільства вважає здоров'я людини однією з основних і соціально-значущих цілей.

Література

1. Горашук В.П. Теоретичні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Валерій Павлович Горашук ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. - Х, 2004. - 40 с.

2. Солопчук М.І. Концептуальні підходи зміцнення та збереження здоров'я школярів у процесі фізичного виховання / Д.І. Солопчук, С.І. Живага, В.М. Малюгін. - Режим доступу : <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/24>. - Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).

Формування здорового способу життя : [навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців] / О. Яременко [та ін.]. - К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. - 232 с.

РОЗВИТОК РУХОВОЇ ТВОРЧОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

(Цибульська В.В., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент;
Колеснік С.О., магістрантка)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Головним завданням, що визначає особливу значимість фізичного виховання як основи всебічного розвитку, є формування здорової, міцної, загартованої, життєрадісної, ініціативної особистості дитини, яка добре володіє своїми рухами, любить займатися фізичними вправами, підготовлена до навчання у школі й до активної подальшої творчої діяльності. Особистість - це цілісна психологічна структура, що формується у процесі життя людини на основі засвоєння