

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2021

нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні : кол. монографія. Вінниця: ДУАСОЕМВ ХХІ ст., 2020. № 1, Р. 1. С. 2–21.

5. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. Проблеми освіти : зб. наук. пр. 2019. № 91. С. 325–331.

ФІЛОСОФСЬКІ, ПЕДАГОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мох Т.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

Актуальність даної теми полягає у тому, що здоров'я людини, його формування, збереження і зміцнення є важливою проблемою, тобто має досить давню історію, оскільки сама людина є об'єктом безмежного пізнання. Здоров'я можна віднести до вічних цінностей, які не втрачають свого значення з плином часу. Витоки дослідження здоров'я людини сягають у сиву давнину тисячоліть. Цей процес тісно пов'язаний з розвитком медицини, яка первісно була органічно вбудована у філософське осягнення людиною власного буття, природи і являла собою одну із форм взаємодії із ними.

Проблематика стосується того аспекту, що умови життя сучасної людини висувають актуальні завдання вдосконалення наукового аналізу проблем її здоров'я. Якість життя визначається його станом здоров'я, тобто воно повинно характеризуватися певним станом фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя. Значну роль у вивченні проблем збереження здоров'я людини відіграла інтегральна наука валеологія (Г. Апанасенко, Ю. Бойчук, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, Е. Казін, В. Казначеев, В. Колбанов, В. Кулініченко, Г. Кураєв, І. Муравов, В. Петленко, С. Страшко).

За словами відомого економіста А. Маршала визначається «такий процес, в якому переважають певні тенденції, дії яких носять більш менш стійкий, постійний характер, над явищами відносно нерегулярними, винятковими ... Хвороба – це ненормальний стан людини, але довге життя без якої-небудь хвороби – таке ж відхилення від норми». Проаналізувавши дане твердження, виникає необхідність розглянути цю проблему з боку філософії [1, с. 16-20].

Сучасна філософія трактує здоров'я як характеристику особистості, що є основою її життєдіяльності і забезпечує розкриття особистісної самоактуалізації у контексті реалізації особистісних цілей та соціальних цінностей. Останнім часом у філософії набуває популярності інтегральна теорія здоров'я (Ю. Хрустальов), що ставить за мету цілісне вивчення людини. На думку дослідників, від розуміння цілісності природи людини залежить ставлення до здоров'я, система оздоровчих заходів. Філософи нашого часу вважають нагальною проблему розвитку нової свідомості здоров'я, а разом з нею формування сучасного здорового демократичного суспільства. Тобто кожна особистість повинна мати бажання і можливості брати участь у

створенні цієї системи, прийнятті рішень щодо неї та контролі за їх виконанням. Таким чином ми можемо сказати, що філософія намагається з'ясувати сутність феномену здоров'я, розглядаючи його в цілісній системі людина-світ. Та у сучасному динамічному світі лише здорова людина може успішно реалізувати свої життєві плани, а здоров'я є важливим ресурсом повноцінного й успішного життя, однак, незважаючи на високий рейтинг здоров'я в системі цінностей сучасних дітей та молоді, на поведінковому рівні ця цінність часто не реалізується. Усвідомлення необхідності збереження здоров'я, на жаль, нерідко приходить лише за умов втрати здоров'я та необхідності подолання серйозних захворювань [2, с. 352].

Результати аналізу стану здоров'я молоді сьогодні є невтішними. Фактори, які спричиняють погіршення здоров'я підростаючого покоління, різноманітні та різнопланові. Зрозуміло, що нова якість освіти, яка має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю молоді та буде спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування інноваційних підходів в освіті та вихованні на основі здоров'язберігаючих технологій. Збереження здоров'я школярів і молоді, від якого залежить здоров'я наступних поколінь, є найважливішим державним завданням, оскільки відображає рівень цивілізованості суспільства та є гарантією його розвитку [3, с.60-62].

Одним з основних завдань психологічних аспектів здоров'я є розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого здоров'я. У цьому зв'язку становлять інтерес такі фактори мотивації здорового способу життя: – знання того, які форми поведінки сприяють нашому благополуччю і чому; – позитивне ставлення до життя, погляд на життя, як на свято; – розвинуте почуття самоповаги, усвідомлення того, що ти гідний насолоджуватися всім найкращим, що може запропонувати життя.

Провідну роль у впровадженні в навчально-виховний процес здоров'язберігаючих технологій відіграє діяльність закладу освіти, що забезпечує застосування різних навчальних засобів, які сприяють покращенню психологічного стану студентів під час навчання, – це, зокрема, бесіди, навчання дією, а також зміна ролей, коли студенти можуть проводити навчальні заняття замість викладачів, обговорення в групах, рольові ігри, дискусії, семінари, крім того студенти можуть здійснювати наукову роботу, та проводити заняття на свіжому повітрі тощо. Не потрібно забувати про необхідність проведення виховної роботи з попередження та розповсюдження шкідливих звичок та залежностей, формування стійкої мотивації у студентів до збереження здоров'я, культивування еталона здорової, життєрадісної особистості [4, с. 41–47].

Розглядаючи педагогічні та психологічні аспекти здоров'я людини я дійшла висновку, що вони є дуже взаємопов'язаними. З нашого народження і впродовж свого життя ми постійно чуємо різні висловлення про наше здоров'я. Батьки, вихователі в школі, викладачі в університеті, друзі та знайомі

намагаються донести наскільки важливо бути здоровим дотримуючись тих чи інших принципів, посилаючись на власний досвід. Саме це і є педагогічним аспектом здоров'я, адже виховання людини – є основою в подальшому ставленні до власного здоров'я. Сприйняття особою та її подальша діяльність у сфері забезпечення особистого здоров'я є психологічним аспектом, оскільки явно виражається ступінь усвідомленості та подальшої діяльності людини. Адже це вибір кожного, слідувати за своїм здоров'ям чи ні [5, с. 419].

Отже, педагогіка здоров'я ставить за мету формування в учнів та студентів компетенцій зі збереження та зміцнення здоров'я завдяки фізичному вихованню, формуванню гігієнічних навичок, створенню індивідуального здорового способу життя тощо; зменшення негативного впливу тієї чи іншої діяльності та середовища на здоров'я; розробку та впровадження здоров'язберігаючих технологій. В це поняття, у даному підході, можна внести також і впровадження педагогічних технологій, що забезпечують їх високу активність та мотивацію й можливості для здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, комунікативних здібностей; виховання, гуманного ставлення до світу, до оточення і до самого себе.

Література:

1. Гаврилькевич В. К., Крук С. Л. Три складові культури здоров'я. Збірник наукових праць. № 34, ч. II. Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби, 2006. 16-20 с.

2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.

3. Єрмакова Т. В., Особливості формування здорового способу життя школярів: історичний аспект. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. Харків. 2008. 60–62 с.

4. Міхеєнко О. І. Модель професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій. О. І. Міхеєнко, В. І. Котелевський. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 9. 41–47 с.

5. Гвозд'їй С. П. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей до безпеки життя і професійної діяльності: монографія. С. П. Гвозд'їй; ОНУ ім. І. І. Мечникова, Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса: Одеський нац. ун-т, 2016. 419 с.