

**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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

2. Колінній суглоб (променева анатомія, методи дослідження, променева діагностика захворювань и травматичних ушкоджень). Донецьк: Видавець Заславський О. Ю., 2011. 208 с.

3. Фізична реабілітація при патології опорно-рухового апарату. Івано-Франківськ: Плай, 2008. 440 с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Форостян О. І., Костюк С.

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет ім. К.Д. Ушинського» м. Одеса, Україна

Анотація. У Національній доктрині розвитку освіти в Україні виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів визначено серед пріоритетних завдань шкільної освіти.

На вирішення цього завдання спрямовується науковий та педагогічний потенціал освіти. У сучасній психолого-педагогічній літературі проблемам збереження здоров'я, виховання здорового способу життя школярів приділяють увагу Е. Вільчковський, Г.Власюк, Г. Пономарьова та ін., які розглядають це питання через засоби фізичної культури; Г.Голобородько, О. Дубогай, С.Свириденко та ін. підходять виховання здорового способу життя школярів з точки зору вікових особливостей; В. Дабагян, В. Оржеховська, О.Шевчук та ін. вказують на необхідність роботи з попередження шкідливих звичок, девіантної поведінки школярів; Т. Бойченко, М. Гончаренко, В. Шахненко, С. Юрочкіна та ін. визначають шляхи організації валеологічної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах.

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі й тіла, що сприятиме збереженню умов психічного здоров'я і реалізації творчості дитини в майбутньому [2].

Проте дослідження, проведені Українським інститутом охорони дітей та підлітків МОЗ України та дані медичної статистики свідчать, що здоровими можна вважати 27% дітей дошкільного віку, 90% випускників школи мають відхилення у стані здоров'я, у 41% дітей шкільного віку – хронічні захворювання. Медична статистика вказує на те, що у 1 клас іде 15-16% хворих дітей, а до 15-17 років хворими стають 53-54% учнів [1].

Одним з варіантів реалізації завдання виховання здорового способу життя в старшій школі є розробка та впровадження педагогічних умов даного процесу. В свою чергу, розробка певних теоретичних положень в педагогіці багато в чому обумовлена потребами шкільної практики.

Одним із найважливіших показників фізичного розвитку молоді є достатній рівень розвитку основних фізичних якостей. Раціональний розвиток фізичних якостей дозволяє дитині засвоїти необхідні у повсякденному житті навички поведінки, рухові дії, що служить підставою для успішної реалізації себе підчас виконання робочих дій.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних , умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

Здоров'я як цінність зумовлює новий погляд на ефективність змісту, методик, організацію навчального режиму і середовища тощо. Стан здоров'я учнів має стати обов'язковим критерієм якості шкільної освіти.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту. Поняття «здоровий спосіб життя» характеризується багатогранністю та неоднорідністю. У ньому відображено фундаментальні біологічні, соціальні, психічні та духовні сторони буття людини у світі.

У дослідженні ми спираємось на визначення даного процесу, запропоноване Л.В. Сливкою: «Виховання здорового способу життя – складний інтегративний процес, що включає комплекс виховних впливів на людину інших людей та оточуючих умов, які сприяють формуванню знань, поглядів, переконань, охоплюють емоційно-вольову сферу особистості, забезпечують усвідомлення нею відповідних цінностей суспільства, вдосконалюють поведінку, які в єдності створюють передумови для формування способу життя, який зберігає, зміцнює й формує здоров'я особистості» [1].

Як вказує Т.Ю. Круцевич [3], фізична культура – важлива частина загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, яка забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці.

Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна,

економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється.

Фізичні вправи впливають не ізольовано на якийсь орган чи систему, а на весь організм в цілому. Однак удосконалення функцій різних його систем виникає не в однаковій ступені [3].

Особливо виразними є зміни в м'язовій системі. Вони виражаються в збільшенні об'єму м'язів, підсиленні обмінних процесів, удосконаленні функцій дихального апарату. В тісній взаємодії з органами дихання удосконалюється і серцево-судинна система. Заняття фізичними вправами стимулюють обмін речовин, збільшується сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів. В зв'язку з цим зростає гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на свіжому повітрі.

За цих умов підвищується їх загальний оздоровчий ефект, вони справляють загартовуючу дію, особливо, якщо заняття проводяться при низьких температурах повітря. При цьому покращуються такі показники фізичного розвитку, як екскурсія грудної клітини, життєва ємність легенів. При проведенні занять в умовах холоду удосконалюється теплорегуляційна функція, знижується чутливість до холоду, знижується можливість виникнення застудних хвороб [2].

Здоров'я як цінність зумовлює новий погляд на ефективність змісту, методик, організацію навчального режиму і середовища тощо. Стан здоров'я учнів має стати обов'язковим критерієм якості шкільної освіти.

У виховній роботі по формуванню здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок серед молоді повинні використовуватись орієнтовані на особистість сучасні технології та методи виховання. Важливо, щоб в цій діяльності приймали участь й самі студенти, всі члени педагогічного колективу, органи студентського самоврядування, родина, заінтересовані державні та громадські організації, тобто заклади освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, фізичної культури та спорту.

Позаурочна діяльність спрямована на формування здорового способу життя, розвиток фізичної культури і спорту, надає великі можливості для самореалізації молодій людині. Це участь в роботі спортивних секцій, клубів, творчих об'єднань, конкурсах, змаганнях та інше. Власне ця діяльність має найбільший ступінь свободи в рішенні проблеми збереження здоров'я та формуванні навичок здорового способу життя. Власне в цій діяльності виникає більш тісне міжособистісне неформальне спілкування учнів, викладачів, керівництва закладу.

Збереження здоров'я людей є головною проблемою сучасного людського суспільства. Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного

прогресу – все це справляє негативний вплив на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді. В сучасному світі має місце небезпечна тенденція до зниження мотивацій здорового способу життя серед широких кіл населення, в тому числі і серед молоді.

Таким чином, дослідження фізичних якостей та функціональних систем у юнаків старшої школи на заняттях з фізичної культури позаурочний час, сприяє раціональній побудові процесу фізичного виховання, спрямованого на загальний розвиток юнаків та розвиток їхньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Література:

1. Абаскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. 48 с.

2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів. Автореф. дис канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Умань, 2003. 22 с.

3. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. Наукові записки Тернопільського держ педагог. університету: Педагогіка, 2000. № 7. С. 96-103.

ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ УПРАВЛІННЯ ДІЮЧИМИ СТРЕС-ЧИННИКАМИ

Холявіцька А. І., Дроздова К. В.

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Актуальність. Спортивна діяльність - це галузь життя, яка насамперед вимагає від спортсменів особливих фізіологічних і психологічних якостей. Для підтримки мотивації та досягнення цілей в спортивній діяльності кваліфіковані спортсмени об'єктивно змушені долати широкий спектр внутрішніх і зовнішніх стресових ситуацій, що і актуалізує науковий інтерес до механізмів, методів і прийомів, які сприяють розвитку стресостійкості в поєднанні з високою результативністю.

Спорт вищих досягнень - це галузь життєдіяльності, яка пред'являє високі вимоги до фізіологічних і особистісних (психологічних) якостей спортсменів.