

На жаль, з кожним роком негативний вплив навколишнього середовища на дітей підвищується. Тому слід постійно підвищувати їхні адаптаційні можливості для покращення стану здоров'я, зниження захворювань, а також мотивацію до занять фізичною культурою.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Овчарек А. М. Физическое воспитание школьников. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 13–15 верес. 2012 р.) / ред. А. І. Босенко; МОНУ, Південноукраїнський НПУ ім. К. Д. Ушинського; Ін-т фізичної культури та реабілітації. Одеса, 2012. Ч. 2. С. 237–241.
2. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с
3. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Укр. ін-т. соц. досл., 2000. 207 с. 62.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. кн. Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

### ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ НА ОСНОВІ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ

**Поташнюк І. В.**

*доктор педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри здоров'я людини та фізичної терапії  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янука»*

«Здоров'язбереження» як поліфункціональна соціокультурна система поєднує на гуманістичній основі просвітницькі (розуміння суспільної й індивідуальної значущості здорового способу життя), спонукальні (поведінкова акцентуація мотивації здоров'я) і інструментальні (доцільна послідовність результативних дій) фактори освітнього спонукування суб'єкта до валеологічної творчості в просторі особистісної самореалізації.

Важлива роль у цьому належить висококваліфікованим учителям фізичної культури, які повинні володіти знаннями про здоров'язбережувальні технології, про засоби і форми рухової активності, які здатні не тільки привернути молодь до занять фізичною культурою, але й організувати їх здорове дозвілля. Традиційні засоби фізичної культури дають можливість формувати у старшокласників перш за все інтерес до доступних видів фізичних вправ, організувати педагогічно цілеспрямовану дію не тільки у школі, але і в сім'ї, за місцем проживання, в середовищі однолітків. Заняття фізичними вправами формують велику кількість різних станів організму, а зміна суб'єктивно-емоційного сприйняття цього явища разом із особливостями життєздатності сприяють підтримці рівня здоров'я [1; 2].

У багатьох наукових дослідженнях окреслюється позитивний вплив фізичних навантажень на покращення фізичних якостей організму, але їхній вплив на психологічні та емоційні аспекти практично не розглядаються.

Психічне здоров'я людини, що працює чи навчається охоплює крім цього такі характеристики, як здатність сприймати і аналізувати інформацію; здатність до організації навчальної діяльності та самоорганізації з урахуванням норм навантаження та власного психічного стану. Ознаками психічного здоров'я учня є: адаптованість дитини до умов шкільного навчання; незалежність; прийнятність у групі; низька тривожність; відсутність вираженої акцентуації; емоційна стабільність; здатність сортувати інформацію. З цього виходить, що стан психічного здоров'я людини є тісно взаємопов'язаним з успішністю її адаптації у соціальному середовищі.

Психічна перенапруга при психічній пасивності, хронічні розумові перевантаження викликають розлади психічного здоров'я особистості [4].

На сучасному етапі вивчення проблеми здоров'язбереження здійснюється на міждисциплінарному рівні. Дослідження проблеми здоров'язбереження як в середній освіті, так і у ЗВО передбачає розв'язання низки суперечностей

Як зазначає С. Г. Серіков, при визначенні цілей діяльності зі здоров'язбереження слід виходити з отриманих відомостей про фактичний стан здоров'я учнів, про несприятливі для здоров'я чинники, про виявлені досягнення педагогічної науки і практики у сфері здоров'язбереження. На думку автора, узагальненою метою діяльності зі здоров'язбереження дітей і підлітків може бути наступною: організація у спортивно-оздоровчому або загальноосвітньому навчальному закладі педагогічних, матеріально-технічних, санітарно-гігієнічних та інших умов здоров'язбереження, що враховують індивідуальні показники стану здоров'я учнів; розвиток змістовної і матеріальної бази оздоровлення дітей і підлітків засобами фізичної культури; створення матеріально-технічного, змістовного і інформаційного забезпечення агітаційної та пропагандистської роботи щодо залучення підростаючого покоління до здорового способу життя; забезпечення системи повноцінного збалансованого харчування дітей з врахуванням особливостей стану їх здоров'я; розробка і впровадження комплексу заходів щодо підтримки здоров'я педагогічних працівників в освітній установі; забезпечення неперервного підвищення кваліфікації учителів фізичної культури з метою розвитку їх готовності до створення організаційно-педагогічних умов здоров'язбереження учнів [5].

Сучасні освітні технології щодо здоров'язбереження поділяються на *здоров'яформуючі та здоров'язбережувальні* освітні технології. Однак слід зазначити, що здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття *«здоров'язберігаючі технології»* об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Н. К. Смирнов визначає поняття *«здоров'яформуючі освітні технології»* як такі психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, методи, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлення про здоров'я як цінність, мотивацію на здоровий

спосіб життя та поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» як систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти. На думку автора, у цю систему входить використання даних моніторингу стану здоров'я учнів, який проводять медичні працівники, і власних спостережень у процесі реалізації освітньої технології, її корекція відповідно до наявних даних; урахування особливостей вікового розвитку школярів і розробка освітньої стратегії, відповідної особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності учнів цієї вікової групи; створення сприятливого емоційно-психологічного клімату у процесі реалізації технології; використання різноманітних видів здоров'язбережувальної діяльності учнів, спрямоване на збереження і підвищення резервів здоров'я [6]. Здоров'язбережувальні освітні технології, на думку Е. П. Петух, можна розглядати і як технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки, яка є однією з найперспективніших освітніх систем ХХІ століття, і як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів без шкоди для їх здоров'я, і як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології щодо критерію її дії на здоров'я учнів і педагогів [3].

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О. Моніторинг оздоровчо-виховного процесу у молодших школярів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації*: тези допов. IV Міжнар. наук. конф. К., 2000. С. 365.
2. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: метод. посіб. [для вчителів початкової школи та фізичної культури, студентів та батьків]. К.: Оріяни, 2001. 152 с.
3. Підаєв А. В. Діяльність системи охорони здоров'я України в контексті стратегії економічного та соціального розвитку держави на 2002–2011 р. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2003. №1. С. 5–11.
4. Попова О. В. Становлення і розвиток інноваційних педагогічних ідей в Україні у ХХ столітті. Харків: ОВС, 2001. 256 с.
5. Сисоєнко Н. В. Стан здоров'я та особливості адаптації дітей різного віку до умов навчально-виховного процесу в загальноосвітніх закладах нового типу. *Гігієна населених місць*: зб. наук. праць. К., 2002. Вип. 39. С. 270–274.
6. Солодова И. В. Перспективная оценка состояния здоровья школьников (1990–2000 гг.). *Здоров'я школярів на межі тисячоліть*. Харків, 2000. С. 77–78.

### МОДЕЛЮВАННЯ КЛЮЧОВИХ ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ 3Х3

**Безмилов М. М.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент викладач кафедри історії і теорії олімпійського спорту  
Національного університету фізичного виховання і спорту України*