

Головним завданням на період навчання у ВЗО є вдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я кожного студента.

Успішність залучення студентів до здорового способу життя суттєво залежить від знань ними його складових. Складові здорового способу життя – комплекс компонентів, що забезпечують високий рівень фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я людини.

Здоров'я є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя людини. Отже, змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я.

### **Література:**

1. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 роки. Кабінет Міністрів України. Постанова від 28 січня 2009 р. С. 41.
2. Маценко Л.М., Сопівник Р.В. Методичні рекомендації наставникам студентських груп щодо виховання здорового способу життя. К.: ДАКККіМ, 2009. – 40 с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України. К., 2004. 9 с.
4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. О.: Наука и техника, 2008. 556 с.
5. Смолякова І.Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.02. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2010. 238 с.

## **ДИНАМІКА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ І ОЦІНКИ ЗДОРОВ'Я**

**Ткачук О. О.**

*магістр фізичної культури*

*Міжнародного економіко-гуманітарного університету*

*імені академіка Степана Дем'янчука*

*м. Рівне, Україна*

Наразі активно ведеться полеміка з можливостей фізичного виховання, фізичної культури, спорту, валеології, реабілітації тощо з метою пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу дітей, підлітків та молоді. Дослідження механізмів взаємозв'язку

компонентів психічного, фізичного і соціального здоров'я буде сприяти розкриттю резервів і потенціалу фізичного виховання.

Розкривається сутність синергетичної фізкультурно-оздоровчої парадигми фізичного виховання, за якою формування оздоровчо-рухових можливостей не можливе без естетичних, моральних, психофізичних та духовних засад здоров'я [4, с.89-90].

Зазначено актуальність питань формування позитивного, саногенного мислення, актуалізації духовно-творчого потенціалу, вирішення яких сприятиме цілісності особистості, яка є необхідною умовою професійного здоров'я [4, с. 18]. При оцінюванні стану психофізичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів можемо бачити, що саме психологічний компонент потребує значної уваги з боку тренерсько-викладацького складу [5, с. 415]. Удосконалення системи фізичного виховання у вищих закладах освіти пропонується через формування психічних якостей, які потрібні для досягнення високого рівня успішності тощо [3, с. 54].

В основних положення стратегії здоров'я відображено, що здоров'я людини залежить від його способу (стилю життя), який в свою чергу залежить від способу думок. Спосіб думок – продукт міри духовності. Найважливіші заходи, що дозволяють зберегти здоров'я і попередити виникнення хвороби це ті, які здійснюються самою людиною [2].

Теоретичною основою дослідження виступила ідея цілісності особистості людини, в якій все взаємопов'язане і взаємообумовлене. Самооцінка визначає розвиток думки людини про себе як про особу, яка знаходиться у витоків самопізнання. Самооцінка – це засадничий компонент самосвідомості. Самооцінка людини є результатом порівняльного пізнання себе через співвідношення знань про себе зі знаннями про інших або про ідеальний образ особи, існуючий в її уявленнях. Важно знати, що визначений рівень самооцінки є наслідком включення механізмів захисту особи: при незадоволенні відбувається зниження рівня самооцінки, при задоволеності – підвищення.

Високий рівень самооцінки визначає, що людина, як правило, не обтяжена комплексом неповноцінності, вона правильно реагує на зауваження інших та рідко має сумління в своїх діях. Середній рівень свідчить про те, що людина рідко страждає від комплексу неповноцінності та лиш час від часу старається підлаштуватися під думки інших. Низький рівень сигналізує про те, що людина боляче переносить критичні зауваження в свою адресу, старається рахуватися завжди з думками інших та часто страждає від комплексу неповноцінності [1].

Уміння адекватно оцінювати себе і свої здібності позитивно впливає на поведінку і здоров'я, сприяє успіху у житті.

### Література:

1. Ашиток Н. Фізичне виховання дітей у контексті гуманістичної парадигми.– Луцьк: ВНУ, 2012. – №3 (19). С. 4-6.
2. Ведмедюк А. Взаємозв'язок психічних і фізичних якостей у системі навчально-виховного процесу. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. С. 540-545.
3. Василюк В.М. Фізкультурно-оздоровча парадигма фізичного виховання студентської. Київ: Видав. НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33). – Т. 1 (А-М). – С. 87-94.
4. Ковальчук Д.Р. Концепція фізичного виховання орієнтованої на збереження здоров'я молоді та впровадження здорового способу життя: Всеукр. наук.-практ. конф., (Дніпропетровськ, 12-13 квітня 2012р.): матеріали конференції. – Дніпропетровськ: Вид-во «Нова Ідеологія», 2012. С. 115-118.
5. Мешко Г.М. Гармонізація особистості майбутнього педагога в координатах професійного здоров'я: матеріали конференції. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «КНУ», 2012. С. 17-18.

## ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

**Федчик В. О.**

*вчитель фізичного виховання*

*Рівненської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 6,*

*магістр фізичної культури і спорту*

*Міжнародного економіко-гуманітарного університету*

*імені академіка Степана Дем'ячука*

*м. Рівне, Україна*

На сьогоднішній день тема дистанційної освіти є однією з найактуальніших, оскільки сучасна ситуація в світі та в нашій країні внесла свої корективи у систему освіти. Практично для всіх педагогів, система дистанційного навчання стала новизною. Довелося шукати нові підходи, викладати за новою схемою, зовсім інакше налагоджувати контакт з дітьми.

Для кращого розуміння звернемося до термінології даного питання. Як зазначено у наказі Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466 «Про затвердження Положення про дистанційне навчання»: «Дистанційне навчання – це індивідуалізований процес набуття знань,