

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Даценко Олександр Іванович

**СТАН І ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
І ЗДОРОВ'Я УЧНІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузьзнань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник
_____ І.В. Іваній
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри ТМФК
«_» _____ 2021
Виконавець
_____ О.І. Даценко
«_» _____ 2021

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ...	6
1.1. Здоров'я людини як соціально-культурне явище	6
1.2. Передумови до нормального рівня фізичної підготовленості учнів	18
1.3. Фізіологічні і педагогічні впливи на здоровий спосіб життя та здоров'я учнів.....	27
РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	36
2.1. Сучасні підходи до вирішення проблеми індивідуального здоров'я школяра у системі фізкультурної освіти	36
2.2. Проблеми та перспективи розвитку фізичної підготовленості та здоров'я учнів у сучасному світі	50
2.3. Форми позакласних та класних занять, як спосіб підвищення фізичної підготовленості і здоров'я учнів.....	57
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Одним з важливих методів профілактики хвороб людини та найважливішими факторами вдосконалення і зміцнення здоров'я є активність людини, засоби спорту та фізичної культури, що в кінцевому результаті підвищує її працездатність та творчу активність. Систематичне впровадження фізичної культури та спорту в життя людини, що не залежить від її віку, це забезпечення старості без хвороб, споживлення оптимізмом, довголіттям та, що найважливіше – здоров'ям.

Для попередження хвороб та завчасної старості, зміцнення та збереження нашого здоров'я, необхідно додержуватися здорової, висококультурної поведінки, що заснована на розумінні складних закономірностей, які формують наш стан здоров'я та характер хвороб. За допомогою фізичної культури та спорту в наш час можна не тільки розвивати та вдосконалювати наше тіло але й лікувати так звані «хвороби цивілізації». Наша країна має можливість для здійснення широкого комплексу заходів, метою яких є вирішення таких проблем, як: створення нормальних умов праці та побуту; оздоровлення зовнішнього – в тому числі і виробничого – середовища; подальший розвиток охорони здоров'я, та багато інших. Тобто для нормального життя та активності людині потрібні засоби фізичної культури та спорту, що в свою чергу є важливими методами профілактики хвороб та найважливішими факторами вдосконалення, зміцнення здоров'я.

В Україні також як і у всьому світі охорона здоров'я прагне до розвитку, охорони та зміцненню людського здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, що розвивається с кожним днем і дає людям можливість отримати кваліфіковане безкоштовне лікування, загальнодоступну медицину у будь-якій точці країни, широку мережу лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню. [1., ст.10-15, 17-23]. Ходьба на свіжому повітрі, фізичні вправи та гімнастика це те що повинно

увійти в повсякденність кожного, хто прагне зберегти своє здоров'я, працездатність та прожити повноцінне та радісне життя. Найважливіший фактор що робить організм людини беззахисним при впливі та розвитку різних захворювань – це ніщо інше, як малорухливий спосіб життя. Це дуже виражено ми можемо помітити у «дітей нового покоління». Ожирінням страждає кожна десята дитина [2., ст.5-10].

У фізичної культури немає чітко вираженого радіусу дії, вона є методом для всебічного розвитку нашого тіла та духу. Іншими словами, якщо охорона здоров'я – це боротьба з наслідками негативних процесів, то фізична культура – це є попередження цих засобів, та допомага що уникнути прояв цих процесів. Здоровий спосіб життя - це невід'ємна складова частина нашого фізичного здоров'я, тільки від нашого свідомого вибору залежить: чи буде людина дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні. Не може бути піддано сумніву і той факт, що погіршення здоров'я молоді – основного та найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести нас до демографічної катастрофи. Для того, щоб діти наступних поколінь могли зростати в здоровій нації, вже зараз необхідне правильне фізичне виховання, а також дотримання здорового способу життя.

Метою роботи - розкрити фактори стану та шляхів підвищення фізичної підготовленості і здоров'я учнів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми стану та шляхів підвищення підготовленості учнів і здоров'я учнів.
2. Дослідити фізіологічні і педагогічні впливи на здоровий спосіб життя та здоров'я учнів
3. Визначити шляхи підвищення фізичної підготовленості і здоров'я учнів.

Об'єкт дослідження - процес розвитку та підвищення фізичної підготовленості і здоров'я у дітей.

Предмет дослідження - фізичне виховання і здоровий спосіб життя учнів.

Апробація роботи. Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію на наукових конференціях: *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту різних груп населення: матеріали XXI міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* (Суми, 27-28 жовтня 2021 р.). Суми: СумДПУім. А.С. Макаренка, 2021. та *Materials of the 2-nd international scientific online conference May 25, 2021 Bratislava, Slovakia.*

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI І ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

1.1. Здоров'я людини як соціально-культурне явище

Людське здоров'я є складним глобальним явищем, яке одночасно вивчається з точки зору філософської, соціологічної, культурологічної, педагогічної та медичної наук. Даний феномен розкривається у застосуванні при формуванні капіталу, як особистісна й соціальна цінність, така, що має системний характер, є динамічною, постійно співдіє з довколишнім осередком і разом з ним зазнає змін. Звідси випливає, що процес визначення здоров'я в повному обсязі є достатньо складним, а часом навіть і зовсім неможливим. За всю історію розвитку науки про здоров'я нараховується більше ніж 100 його різних дефініцій.

Загально прийняте вживання на міжнародному рівні наступної дефініції здоров'я, викладеної в преамбулі Статуту ВОЗ (1948): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних відхилень» [50]. Проте будь-яка дефініція здоров'я, не може бути достеменно точною, адже вона постійно зазнає трансформацій, модернізується разом із суспільним, науковим та культурним прогресом.

Відомо, що кожен етап історичного розвитку планети продукує власні вимоги до модернізування людини й людства в цілому, розкриваючи їхній подальший еволюційний шлях. Саме загальні тенденції в соціокультурній ситуації сьогодення сприяли змінам у ставленні до здоров'я. Здоров'я лишається осередком духовної культури і неабияк впливає на суспільний розвиток. Зважаючи на етап розвитку та стану сучасної науки й практики про утворення людського здоров'я значно трансформується й уявлення про дане явище.

Людське здоров'я є всеохоплюючим фактором, який зумовлює її теперішнє та майбутнє життя. Цілісна характеристика здоров'я окремого

індивіда вміщає фізичну, психічну та духовну складову. У вивченні здоров'я дедалі частіше починають виокремлюватися аспекти філософії, політики, економіки, права, медицини, педагогіки та культури. Здоров'я як культурне явище, попри давнє походження й скрупульозну увагу науковців, досі є недостатньо змодельованим на теоретичному рівні. У першу чергу, це пов'язано з тим, що здоров'я є складним теоретичним і практичним феноменом. Людина має потребу в здоров'ї задля власної реалізації в житті. Аби закріпитися на позиціях здорової особистості варто вміти формувати, зберігати та загартовувати власне здоров'я.

Новітній науковий вектор з дослідження здоров'я особистості було виокремлено як предмет вивчення І.Брехманом у 1980 році. Трохи пізніше українською школою валеологів, на чолі з Г.Апанасенком були утворені й розроблені фундаментальні критерії валеологічної науки: її предмет, об'єкт, теоретичні засади, завдання й методи.

Здоров'я є однією із тих цінностей, вагомість якої вповні осмислюється лише у критичних ситуаціях або ж під час хвороби. Раціонально мисляча особистість знаючи ціну здоров'ю, буде залучати всі можливі ресурси задля збереження та загартування здоров'я настільки довго, наскільки це можливо і діяти згідно з основами гіпотетичного імперативу: якщо ти хочеш бути здоровим, ти маєш робити так, а не інакше. Проте, як відомо, в практичній реалізації даного імперативу зустрічаються суттєві труднощі [53].

Молоде покоління згадує про цінність здоров'я, лише тоді, коли занедужає, не дбає про нього, зловживає тим, що суперечить ЗСЖ. Наші пращури порівнювали здоров'я з «найціннішим маєтком», «основою всього», «безцінним скарбом», мовляв: «Без здоров'я і сила людині не мила». Уважалося, що і настроєвість, і діє здатність, і творчий потяг напряду залежать від стану здоров'я, адже саме воно забезпечує можливість для особистості адаптуватися до змін довколишнього осередку, подолати хворобу, відсрочити старість.

У наші дні суспільство знаходиться на етапі тотальної громадської відповідальності за долю кожної особистості, долю країни й суспільства в цілому. Водночас загострилось питання відповідальності окремої людини за власне здоров'я. Тут маємо розглядати його не як самоціль, а як передумову, для досягнення вищого рівня життєдіяльності й природно щасливого існування – констатує В.Скумін [43]

Однією із найважливіших цінностей культурного надбання є здоров'я, ідея якого закодована в устрої життя як окремої особистості так і цілого суспільства, лежить в основі загальнолюдської культури. Здоров'я є одним із джерел позитивних емоцій, запорукою оптимального й багатогранного людського самореалізування.

За припущенням Г.Апанасенка, у теорії медицини є важливою думка щодо категорії «здоров'я», яка вбачається загальнішою, аніж категорія «хвороба». Хвороба є окремим випадком здоров'я, коли його резерви знижені або ж зазнали дефектів. Тобто, ключові суспільні зусилля мають скеровуватися на продукування здоров'я, а не на лікування хвороб, що, на великий жаль, все більше спостерігається в суспільстві. Дослідник констатує: «... історично склалося так, що об'єктом докладання зусиль медицини завжди була хвора людина й середовище, у якій проходить життєдіяльність індивіда. Здорова людина, як правило, не потрапляє в поле зору лікаря. Саме тому головним об'єктом валеології є здорова людина й людина, яка знаходиться в «третьому стані» [6].

Побудує думка (Д.Давиденко й ін..) про те, що здоров'я є станом організму, який окреслює його можливості до пристосування і складає потрібнісно-мотиваційну й інформаційну життєдіяльну базу організму. Воно може виражатися інтегральними характеристиками взаємопроникнення стану окремих органів і систем організму [13].

На думку Г.Апанасенка, «здоров'я є динамічним станом людини, яке можна визначити резервами механізмів самоорганізування її системи (стійкістю до впливу хвороботворних факторів і можливістю компенсації

патологічного процесу), охарактеризувати енергетичною, пластичною та інформаційною забезпеченістю самоорганізаційних процесів, а також назвати фундаментом прояву біологічного (виживання – збереження особи, репродуктивність – продовження роду) та соціального функціоналу. Об'єднання всіх організаційних рівнів людини дозволяє здійснювати особистісні функції біологічного та соціального спрямування, що вмовні тлумачиться як вияв здоров'я. Чим вищою є здібність особистості до реалізації власного біологічного та соціального функціоналу, тим вищим є рівень її здоров'я» [6].

Як відзначає Н.Семенова, «Здоров'я є станом людини, яке дає змогу почуватися «на коні», бути щасливим, виявляти інтерес до всього, що оточує, а також забезпечити тривале життя без хвороб. Це в свою чергу є провідним показником якості життя» [41].

В.Климова вважає, що «з філософської точки зору здоров'я варто трактувати як форму вільного життєвого вияву, який осягає достатньо велике коло різноманітних предметно-чуттєвих операцій» [22].

В.Діденко, Л.Діденко та В.Кондрашової-Діденко зазначають, що «здоров'я є гармонійним функціонуванням внутрішньої та зовнішньої складової як окремої людини, так і суспільства в цілому» [18].

Ми погоджуємося із В. Климовою, яка підкреслює: «Здоров'я є мірою людського життє виявлення, гармонійною інтеграцією фізичного, психічного, трудового функціоналу, котрий визначає повноправну участь людини в різних сферах громадської діяльності. Ось чому власником прекрасного здоров'я називають не лише того, хто не хворіє, але й того, хто є фізично міцнішим, духовно сильнішим і може зберігати достатньо високу дієздатність» [22].

А.Щетинін вважає, що людське здоров'я є процесом вільної діяльності всіх систем організму за умов взаємодіяльності із довколишнім осередком; а недуг є процесом обмеження діяльності систем організму за умов взаємодіяльності із довколишнім осередком [54].

Використовуючи синологічний підхід, Ю.Лисицин опирається на природно-наукові знання, філософські та соціологічні дефініції та дає відповідь на питання сутності двох понять— здоров'я та недугу. Здоров'я на думку вченого є виявом людської життєдіяльності за найбільш відповідних умов, а недуг є виявом життєдіяльності за умов ексцесу життєвих функцій. Водночас відбувається ствердження вияву здоров'я як факторами довколишнього осередку (природними та соціальними), так і внутрішніми факторами, серед яких: генетичні, онтогенетичні та конституційні [27].

Ми згодні із думкою В.Сухомлинського про те, що «свіже повітря, повноцінне харчування, багате духовне життя є життєдайними джерелами фізичного та духовного здоров'я» [45]. Не беручи до уваги різноманітний спектр недугів та їх причин, помічаємо присутність фундаментально єдиних механізмів патогенезу і саногенезу, реалізування яких зумовлює розвинення, хід та результат різного роду хворобливих станів. Особливе місце посідає адаптування, адаптаційні можливості індивіди, адже здоров'я на пряму залежить від сприятливого пристосування до середовища, а недуг пов'язаний із відхиленнями даного процесу.

«Зважаючи на те, що фундаментальний сенс здоров'я залежить від життєдіяльності особистості, можемо стверджувати, що одним із виразників рівня здоров'я є структурні та функціональні пристосування організму», – зауважує Д. Давиденко [13].

С. Шапіро та ін. вказують на те, що «здоров'я потрібно розуміти як комплекс взаємозв'язаних елементів. Усе, що відбувається з одним із елементів, так чи інакше має відбиток на всіх інших елементах комплексу. Кожна складова має розглядатися в контексті дефініції «здоров'я в цілому»» [44]. На даному фундаменті закладаються наступні аспекти здоров'я: фізичний, емоційний, інтелектуальний, духовний, соціальний та особистісний.

Фізичний аспект здоров'я С. Шапіро та ін. визначають як дієздатність людського організму, що у свою чергу віддзеркалює стан усіх його систем.

Інтелектуальний аспект здоров'я – це процес опанування людьми інформації, вміння одержати потрібні знання та вдало використати вже насамперед отримані. Кожному індивіду необхідна здібність у пошуку та віднайденні інформації з різноманітних джерел, задля прийняття раціональних рішень стосовно здоров'я.

Емоційний аспект здоров'я базується на осмисленні людиною власних почуттів та опануванні культури їх вираження. Знання власного ставлення до себе та оточення дає змогу виражати почуття у тій формі, яка буде зрозумілою для оточуючих.

Соціальний аспект здоров'я – це, в першу чергу, прийняття себе як особистості, визначення статі та особливостей співдії з суспільством. Необхідність розуміння, що дійсно важливо для людини у взаємодіях із друзями, рідними, приятелями й іншими людьми, з якими приходиться спілкуватися.

Із психічним здоров'ям людини пов'язане індивідуальне самореалізування, тобто те, як ми приймаємо себе в особистісному плані, як розвивається наше «Я» (власне «Я» є частиною особистості людини, якій потрібне розвинення самовідчуття та почуття самореалізування), чого ми хочемо досягти і, що розуміємо під успіхом, те, як відбувається взаємодія з іншими людьми в соціумі. Кожен індивід самореалізується по-своєму, і спосіб реалізування на пряму залежить від того, що ми інтегруємо й чого хочемо досягти на благо себе й суспільства. Ми власноруч окреслюємо для себе те, що приносить почуття найбільшого задоволення.

Духовний аспект здоров'я має неабиякий вплив на цілісний стан здоров'я людини. Він віддзеркалює суть нашого життя (те, що є дійсно важливим для нас, те, що представляє для нас найбільшу цінність), його зміст та цілі. Духовний аспект є центром нашого життя, що продукує цілісність нашої особистості, яка дає нам змогу осмислити інші п'ять аспектів здоров'я та сформулювати власну позицію щодо них [44].

У даний час С.Попов виділяє такі компоненти (види) здоров'я:

1. Соматичне здоров'я є станом органів і систем людського організму, що полягає вбіологічній програмі особистісного розвинення, вираженою основними потребами, які переважають на різних рівнях онтогенетичного розвинення. Такі потреби є стартовим механізмом людського розвинення, а також вони продукують індивідуалізацію даного процесу.

2. Фізичне здоров'я є рівнем росту й розвинення органів та систем організму, фундамент якого заклали морфологічні та функціональні запаси, що продукують реакції до пристосування (адаптації).

3. Психічне здоров'я є станом сфери психіки, що базується на стані суцільного душевного комфорту, який продукує оптимальну поведінкову реакцію. Подібний стан визначається і біологічними, і соціальними потребами, а також рівнем їх досягнення.

4. Моральне здоров'я є комплексом характеристик сфер життєдіяльності мотиваційного та потребо-інформативного спрямування, фундамент якого становить система цінностей, установок і мотивів поведінки людини в суспільстві. Моральним здоров'ям визначається людська духовність, адже воно напряду пов'язується із загальними істинами про добро, любов і красу [34].

На думку В.Ананьєва, Д.Давиденка, В.Петренка, Г.Хомутова, варто виділити такі компоненти здоров'я:

1. Соматичний є поточним станом органів і систем органів індивідуального організму. Він базується на біологічній програмі особистісного розвинення людини.

2. Фізичний є рівнем розвинення таробочих можливостей органів і систем організму. Він базується на морфологічних та функціональнихзапасах у клітинах, тканинах, органах та їх системах, якісприяютьадаптації організму до того чи іншого середовища.

3. Психічний є станом сфери людської психіки. У його основі лежить стан суцільного душевного комфорту, який продукує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан визначається і біологічними, і соціальними потребами, а

також рівнем їх досягнення. Адекватне дозування та задоволення базових потреб зумовлюють оптимальність психічного здоров'я людини.

4. Сексуальний є комплексом соматичного, емоційного, інтелектуального та соціального аспектів життя людини, які позитивно впливають на людину, її комунікабельність і здатність до прояву любові. Сексуальне здоров'я ґрунтується на:

1) здатності до насолоди та контролювання сексуальної й дітородної поведінки згідно з нормами громадської й індивідуальної етики;

2) волевиявленні не залежно від страху, почуттів сором'язливості чи провини, не коректних уявлень та інших психологічних факторів, які стримують сексуальну реакцію та згубно впливають на сексуальні стосунки;

3) відсутністю органічних закладів, захворювань і відхилень, що заважають здійсненню сексуальних і дітородних функцій.

4) моральному комплексі характеристик мотиваційного й потребо-інформаційного базису людської життєдіяльності. Фундамент морального компоненту людського здоров'я становить система цінностей, установок і мотивів особистості в суспільному осередку. Даний компонент на пряму пов'язується із спільними цінностями добра, любові та краси, що значно визначається людською духовністю, її знаннями та вихованням [4].

Як відзначає С.Заготова, «здоров'я» - це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, із природою, із самим собою [24].

В.Ананьєв вважає, що психологія здоров'я спрямована на розкриття безкінечного людського потенціалу, який може представитися конкретніше завдяки сукупності семи потенціалів:

1. Розумовий потенціал – полягає у спроможності людини якомога оптимальніше застосовувати власні інтелектуальні здібності.

2. Почуттєвий потенціал – полягає у спроможності людини до вільного вираження власних почуттів, розуміння та адекватне сприйняття почуттів оточуючих.

3. Вольовий потенціал – полягає у здатності формулювання стратегічних і тактичних цілей, вибору оптимальних засобів їх досягання.

4. Тілесний потенціал – полягає у спроможності людини знаходити мотив до фізичної діяльності, турбуватися про тілесне здоров'я та посилювати рівень обізнаності в сексуальній культурі.

5. Потенціал категорії «суспільного» – полягає у спроможності збільшувати й поглиблювати міжлюдські взаємини, відповідності соціальному контексту, оптимальності адаптації до соціальних умов.

6. Потенціал креативу – полягає у спроможності людини самоактуалізуватися, реалізувати себе у творчому просторі.

7. Потенціал категорії «духовного» – полягає у досягненні гармонічного балансу із собою, з оточуючими, із цілим світом, спроможність індивіда самореалізуватися на землі [5].

Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребицький Ю., Голі Д., Луцок Р. виділяють наступні чотири основні взаємозалежні складові здоров'я: фізична, психічна, соціальна, духовна.

На їх думку, фізична складова є дослідженою найбільш глибоко, що, насправді, є дивним, адже першочерговою людиною покликана пізнативласне тіло. Ключовою характеристикою фізичного компонента здоров'я є здатність людини до ефективності виконання певної рухової діяльності: бути рухливою та працездатною. Водночас, зважаємо і на ступінь фізичного розвинення особистості: відповідність його росту й маси тіла до вікових норм, пропорційність частин тіла тощо – себто гармонійність або ж дисгармонійність «розгортання генетичної програми» [19]. Успішність визначення людського здоров'я відбувається за показниками її фізичного стану: пульсом, частотою дихання, температурою тіла, кольором шкіри та слизових оболонок, регулярністю фізіологічних відправлень.

Психічна складова здоров'я є надважливою, адже вона зумовлює розвинення людини як індивіда, визначає її духовний стан. Психічне здоров'я можливо розкрити завдяки розвиненню фундаментального функціоналу людської психіки.

Важливою умовою психічного здоров'я є розвинення різноманітного емотивного та почуттєвого спектру, здатність його контролювати та управляти ним, вміння впливати на зниження шкідливого впливу факторів, що заподіюють стрес. Психічне здоров'я дозволяє оптимально адаптуватися до змін, що проходять в родині, школі, на роботі та у соціумі в цілому і, водночас, є фундаментом пізнання людиною себе, реалізації власних потреб, що у свою чергу є необхідним для її самоствердження та досягнення психічних гараздів.

Соціальну складову здоров'я можна визначити як ефективну співдію людини з довколишнім осередком. Зробити об'єктивну оцінку такої взаємодії можливо завдяки успішному прирівненню людини до окремих соціальних груп (родини, класу, громади, професійної спільноти тощо). Саме в таких групах соціалізується індивід та його вибір таких соціальних ролей, які можливо успішно виконати у подальшому житті. Задля ефективної людської взаємодіяльності необхідно визначити спільні цінності та їх вартість, що у свою чергу є ознакою ототожнення. Утворення спільних цінностей та їх особистісне бачення є найбільш узгодженим із процесами діяльності сімейного, шкільного, державного та церковного розвитку.

Дієве реалізування соціальної функції людини, її прихованих можливостей та творчих планів неабияк залежить від впливу її фізичних, психічних та духовних складових здоров'я. «Духовна складова здоров'я є такою собі вершиною, що збирає все найліпше в людині, завдяки чому індивід стає цілісною особистістю. Протягом усього життя людина прагне до духовного розвитку й самовдосконалення» [19]. Існує старе латинське прислів'я: «Здоровий дух творить здорове тіло», яке ми знаємо й частіше вживаємо в дещо перекрученому вигляді: «у здоровому тілі – здоровий дух».

Погоджуємося з В.Язловецьким, який виокремлює чотири типи здоров'я:

«1. Фізичне здоров'я, яке визначається станом людських органів та систем, гармонійністю їх розвинення та присутністю запасів можливостей.

2. Психічне здоров'я визначається станом наступних категорій: пам'ять, мислення, вольові особливості, характер, розвиток логічного мислення, позитивна емотивна енергетика, врівноважена психіка, здатність до саморегулювання, керування власним психоемотивним станом, контроль розумової діяльності.

3. Духовне здоров'я покликане розкрити систему цінностей та мотивів людської поведінки в її відношенні до зовнішнього світу. Воно визначається наявністю свідомості та свободи, що у свою чергу дозволяє побороти елементарні інстинкти, потяги та прояви «Его». Вираження духовного здоров'я знаходимо у визначенні загальнолюдських і національних цінностей, у шануванні поглядів та результатів чужої праці, що становить норму комунікації та взаємин з оточенням. Така лінія поведінки людини, спрямована на загальнолюдські й національні духовні цінності.

4. Соціальне здоров'я є діяльним відношенням до світу, себто активною життєвою позицією, мірою дієздатності та соціальної активності, наявністю оптимальних умов для людського життя, її діяльності, дозвілля, харчування, житла, виховання і т.і.» [55].

Для зручності вивчення методології досліджень феномена здоров'я, на думку О.Яременка, О.Вакуленко, Л.Жалило, Н.Комарова [51], наука класифікує поняття фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я, хоча в реальному житті майже завжди відбувається інтегральна взаємодія цих складових.

Фізичне здоров'я зумовлюють наступні складові: індивідуальні риси анатомічної тілесної будови, фізіологічні функції організму за різних умов (стану спокою, руху, оточення, довколишнього осередку, генетичної

спадковості), ступінь фізичного розвинення органів та систем людського організму.

До психічного здоров'я відносяться індивідуальні риси психічних процесів та здібностей людини, наприклад, збудливість, емоційність, чуттєвість. Психічне життя особистості складають потреби, інтереси, мотиви, стимули, установки, цілі уявлення, почуття тощо. Психічне здоров'я напряду пов'язане з особливими рисами мислення, характеру, здібностей. Дані компоненти визначають риси індивідуального реагування на подібні життєві ситуації, особливості стресових станів та стану афекту.

Духовне здоров'я є залежним від духовного світу людини, її сприйняття факторів, з яких складається духовна культура людства – освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль, етика. Стан духовного здоров'я особистості, як правило, визначають: людська свідомість та її ментальність, життєва самооцінка, ставлення до питань стосовно сенсу життя, оцінка реалізування своїх здібностей та можливостей у рамках власних ідеалів та світосприйняття.

Соціальне здоров'я особистості напряду залежить від економічних факторів, її спілкування з різними структурними одиницями соціуму – родина, місце роботи, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, навчання, відпочинок, побут, соціальна захищеність, охорона здоров'я та інше. Крім того, необхідно враховувати взаємини між етнічними групами, різницю в доходах різних соціальних категорій, рівень матеріального виробництва, техніки й технології, їхній суперечливий вплив на здоров'я. Дані фактори та складові частини створюють почуття соціального захисту або незахищеності, що має істотний вплив на людське здоров'я. В узагальненому вигляді соціальне здоров'я детерміновано характером і рівнем розвинення, що у свою чергу притаманно провідним галузям громадянського життя в конкретному оточенні.

У реальному житті всі чотири компоненти – фізичний, психічний, духовний та соціальний – діють водночас і їх інтегрований вплив зумовлює стан людського здоров'я як неподільного, складного явища [51].

Цілісний підхід припускає створення в особистості установки на розкриття тих нових якостей і різних особливостей людини, що виникають від інтеграції і з'єднання різних аспектів здоров'я (духовного, психічного й фізичного) у цілісне сприйняття категорії здоров'я.

З урахуванням рівня нашого сприйняття знань про здоров'я людини, нам вважається методично правильно розглядати аспекти в такій послідовності – фізичний, психічний, духовний і соціальний, хоча за ієрархією варто було б розглядати спочатку духовний, а потім психічний і фізичний аспекти.

Кожна людина несе визначену особисту відповідальність за здоров'я всього людства, а людство, значною мірою, відповідає за здоров'я кожної людини. Новизна цього підходу для сьогоденного суспільства полягає в незвичності тези індивідуальної відповідальності людини за своє і, що важливо, за суспільне здоров'я. Така теза є не притаманною українському менталітету, адже українці як нація ще не відійшли від звички скидати на державу усі кардинальні проблеми устрою життя [51]. Через це формування свідомого відношення людини до власного та суспільного здоров'я є одним із ключових завдань продукування культури здоров'я здобувачів освіти.

1.2. Передумови до нормального рівня фізичної підготовленості учнів

Фізична культура є складовою прогресивної культури та набутком цілої нації, представляє собою надзвичайно сильний засіб не лише фізичного поліпшення та загартування, але й продукування громадянської активності соціального, трудового та творчого спрямування. До фізичної культури входять не тільки вправи, спорт, гімнастика, туризм та ігри. Вона включає в себе особисту та громадську гігієну праці, побуту, використання сил природи

для загартування, підтримання правильного режиму харчування, відпочинку та праці.

Як показують спеціальні дослідження, проявляється різке збільшення рухової активності у тих, хто вчиться (до 30 і більше годин на тиждень) та перевищує 30 тисяч кроків – це є позамежним. Дитяча рухова активність в такій кількості значно перевищує еволюційно придбану біологічну потребу людини в рухах. Водночас, 10 тисяч кроків є недостатньою кількістю. У цьому випадку ми маємо від 50 до 70% рухової активності, що в свою чергу є дефіцитом активності людини в добовому руховому режимі.

Зниження рівня здоров'я дітей, збільшення хронічних захворювань, погіршення фізичної підготовленості – це негативні ознаки, що характеризують нинішній психофізичний стан підростаючого покоління, одною з причин яких є зниження рухової активності дітей та підлітків. Поширення гіподинамії поміж школярів досягла близько 80 %. Загалом таке положення обумовлюється загальним соціально-економічним кризовим становищем в країні, а також явищем відстороненості батьків від обов'язків виховання та розвинення власних дітей. Водночас ФВ, що спрямоване на загартування здоров'я здобувачів освіти, має сталі низькі показники ефективності.

Фізичне підготовлення дітей є педагогічним процесом, скерованим на розвинення фундаментальних здібностей: сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості. Рівень розвитку цих здібностей можливо визначити за допомогою: фізіологічних можливостей органів і систем організму, психічних факторів, а також розвиненням інтелектуальних та вольових чинників. Фізичне виховання є складним, достатньо тривалим процесом, який базується на двох взаємозалежних факторах: біологічному та соціальному. Фізична підготовка є комплексом генетичних задатків, набутих фізичних якостей і навичок, втілених у життя можливостей адаптації [27, с. 383]. Специфіка їхнього формування напряму залежить від віку, ступеня

фізичної підготовки, тренувальних особливостей, особистісних конституційних типів, фізичної активності здобувача освіти.

Причиною несприятливого фону для успішного навчання та збереження здоров'я школярів, як нам відомо, є незадовільна фізична підготовленість у переважно більшій частині школярів. Як правило, підвищення вимог до знань, вмінь та навичок школярів, збільшення чисельності навчальних дисциплін і навчального навантаження, обмеження рухової активності, зниження зацікавленості у активних заняттях фізичними вправами, хронічного недосипання, порушення режиму харчування, а також екологічно несприятливе довколишнє середовище – все це знижує фізичну підготовленість та дієздатність здобувачів освіти і стає чинником ризику виникнення хронічних психосоматичних хвороб.

Загально відомою є оздоровча функція та роль яку відіграють фізичні вправ. Систематичні заняття фізкультурою оздоровчого спрямування включають в себе: підвищення енергетичного потенціалу організму, фізичну натренованість, здатність організму пристосовуватися до несприятливих чинників довкілля, які відповідно до концепції М. Амосова, Г. Апанасенка, К. Купера є ключовими критеріями фізичного здоров'я. Вони засвідчили, що люди, котрі мають рівень енергетичного потенціалу — МСК не нижче 42 мл/хв/кг не мають хронічних захворювань. Така межа величина аеробних здатностей організму визначає оптимальний рівень здоров'я та людської фізичної підготовки [28, с. 21-26].

Таким чином, на даний момент найголовнішою задачею, що стоїть перед вчителями фізичної культури є не стільки збереження здоров'я, скільки розширення його, іншими словами підвищення рівня здоров'я вихованців.

Як нам відомо дітям притаманні вікові та статеві відмінності. На ряду з цим, у дітей одного віку та статі абсолютно різні здібності, на які ми маємо звертати увагу в процесі навчання та виховання. Природа індивідуальних особливостей обумовлена рядом причин, такими як:

1. біологічні причини, що включають в себе - вік, стать, генетично зумовлені особливості, дієздатність і т.п.;
2. соціальні причини (сім'я, школа, оточення);
3. психічні процеси, які проявляють себе в сприйнятті, пам'яті, мисленні, волі, характері та схильності;
- 4 фізичний розвиток.

Індивідуальний темп навчання є природно заданою особливістю, зумовленою швидкістю формування тимчасових зв'язків у центральній нервовій системі, яка є різною у різних дітей, через це їм потрібен різний час та різне число повторень для опанування знань, продукування рухових умінь та навичок. Навчально-виховний процес має впливати на розвинення дитини.

Проблема індивідуалізації, що являє собою одну із центральних проблем фізичного виховання та його потужних ресурсів посилення дієвості, і обумовлена ця проблема об'єктивним, органічно властивим для класно – урочної системи, протиріччям між колективною формою навчання та індивідуальним способом опанування освітнього матеріалу. Упровадження індивідуалізації у процес ФВ залежить від того, як швидко педагог зможе віднайти підхід до кожного із учнів, наскільки вчасно виявити та допомогти у подоланні тимчасових труднощів, котрі виникли в окремих здобувачів освіти, та сприяти подальшому вдосконаленню їх здібностей.

Темп засвоєння матеріалу напряму залежить від рівня підготовленості та зацікавленості учнів у процесі навчання, різних видів здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей школярів. Дотримання оптимального для кожного із учнів темпу являє собою можливість проведення ефективного заняття фізичними вправами [30, с. 112]. Однією з найгрубіших помилок та призведення до зниження розвитку ефективності навчання є нав'язування учням вищих (у порівнянні з їх можливостями) або нижчих темпів.

Однак, схожість в думках багатьох науковців про важливість того, що необхідно брати до відома індивідуальні особливості здобувачів освіти у ФВ

надто рідко знаходить втілення в освітньому процесі. На це впливають певні причини: велике наповнення класів, тільки два заняття на тиждень і мізерна кількість відведеного на них часу, методи організування роботи на уроці, одна програма, єдина мета, завдання, терміни навчання. Усі перелічені причини припадають на різний за можливостями учнівський контингент, що зазвичай призводить до таких можливих результатів: успішного виконання, перевиконання, недовиконання освітніх вимог.

Основним компонентом що повинні включати в себе навчання та виховання є розвиток. Для цього необхідно враховувати рівень рухового досвіду, дитячого фізичного та психічного розвинення, який ми маємо на даному етапі, прагнучи зробити ФВ доступним завдяки постановці завдань, які у повній мірі відповідають можливостям здобувачів освіти. Для цього необхідно спиратися не на існуючий рівень розвинення, а на найближчий потенціал здобувачів освіти.

Допустима складність завдань має передбачатися врахуванням можливостей здобувачів освіти у засвоєнні теоретичної інформації та оволодінні певною структурою рухової діяльності, а також прояву фізичних та психічних зусиль. Цілком зрозуміло, що у різних дітей виявлених можливостей також є різними. Водночас складність поставлених завдань на пряму є залежною від суб'єктивного оцінення здобувачами освіти власних можливостей. Так, завдяки невпевненості у власних силах автоматично підвищується ступінь складності завдання, а завдяки впевненості можливо суб'єктивно її знизити. Ось чому, у ході ФВ при полегшенні завдань, у разі поставання суб'єктивних труднощів, надвигливо не втрачати міру і доводити завдання до ступеня, який гармонізує емотивний тонус та продукує інтерес до нового.

Водночас варто зазначити, що під час розгляду питань, які пов'язані з індивідуалізацією, досить часто основна увага несподівано спрямовувалася на роботу з відсталими у розвитку дітьми. Для педагога важливою має лишатись і робота з тими учнями, які випереджають у розвитку своїх

ровесників перед такими дітьми постійно ставити нові завдання, які зможуть відповідати їхньому рівню розвитку та підготовленості, для того щоб їх інтерес до занять не перставав рости разом з ними.

Рухова активність, яка в першу чергу має вплив на обмінні процеси в дитячому організмі, конче потрібна для підтримання сталих фізичних та психічних особливостей здобувачів освіти у процесі фізичної роботи. За допомогою фізичного тренування можливо сприяти збереженню здоров'я, підвищити витривалість організму до несприятливих чинників довкілля (інфекцій, радіацій, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі і т.п.), значно збільшити силові запаси організму, які дають змогу переносити серйозніші фізичні та психічні навантаження [29, с. 19]. Усі вищезазначені фактори в кінцевому результаті сприяють високій активності людини та подовженню її творчого життя.

Неможливо проігнорувати і той факт, що заняття фізичною культурою та спортом, мають позитивний вплив на людину, посилюють дієвість її роботи. Проте наслідки таких занять проявляють через низку наступних складових:

- підвищення дієздатності;
- зменшення економічних видатків від втрачання робочого часу під час втоми працівників або ж під час хвороби;
- поліпшення фахових рухових навичок;
- посилення громадської активності;
- поліпшення робочої дисципліни;
- раціональне проведення дозвілля.

Перш за все надлишок і нестача рухової діяльності здобувачів освіти завжди відбивається на роботі ССС. Навіть заневеликий проміжок часу без повноцінної рухової активності у нетренованих людей (до 7-8 діб) погіршується скорочення м'язів скелету, змінюються фізико-хімічні властивості м'язевих білків. За даний проміжок часу із кісткової тканини починає вимиватися кальцій. Через цереагування організму до подразників

довкілля знижується: відбувається перегрівання, охолодження, нестача кисню в організмі [13, с. 25].

Значно менше ці розлади проявляються у тренуваних людей. У першу чергу гіподинамія у цих людей призводить до розладу складно-координованої рухової діяльності. Гіподинамія згубно впливає на дітей. При її нестачі, діти не тільки відстають в розвиненні від однолітків, але й стають вразливіші до хвороб, мають порушення опорно-рухової функції та постави.

Доказом того, що поліпшення якості рухової діяльності та поступовий ріст спортивних показників можливий тільки замаксимально високого ступеня рухової активності є велика чисельність досліджень зарубіжних та відчизнаних науковців. Високий ступінь рухової активності має значний вплив на розвинення людських фізичних особливостей. При його високому ступені посилюється стійкість організму до впливу згубних факторів довкілля: перегрівання, охолодження, перенавантаження. Водночас, фізичне розвинення визначається гармонійним характером і є відповідним до середніх вікових норм здобувачів освіти.

Під час планування фізичних навантажень, у першу чергу слід звертати увагу на оптимальні індивідуальні норми, які забезпечать різнобічне, гармонійне розвинення дитини, а не на форсований ріст спортивних показників. Продукований фізіологічний ефект від шкільного заняття ФК на організм учня, перш за все, залежить від його завдань і характеру освітньої роботи. У такому разі силу фізичного навантаження для здобувачів освіти можна знизити до оптимально допустимої величини. Вплив подібного роду занять на учнів на вегетативні функції в цілому – не є великим. Однак, на заняттях загального фізичного підготування, а також у ході спортивних секцій шкільного колективу ФК, завдяки збільшенню навантаження, можна досягти відповідних науково-обґрунтованих норм рухової діяльності.

Для кожного із рівнів вікових періодів здобувачів освіти є різні завдання ФВ, різні засоби та методи їх розв'язання. Особлива увага повинна приділятися фізіологічним особливостям срастаючого організму дитини у

молодшому шкільному віці тому, що на даному етапі відбувається залучення учнів до регулярних занять фізичною активністю. Ріст розміру тіла у дітей та підлітків проходить нерівномірно. Чим молодша дитина тим інтенсивніше відбувається зростання та розвиток її організму.

В роки періоду підвищення зростання організму також відбувається й інтенсивне збільшення маси тіла в учнів. При цьому ріст тілесної маси визначає розвинення маси м'язів та внутрішніх органів. Формування опорно-рухового апарату відбувається поступово. Адекватний об'єм фізичних вправ має позитивний вплив на розвинення кісткового апарату. У такому разі, якщо підліток виконує оптимальне для його віку фізичне навантаження, то може початися передчасне окостеніння та зупинка зростання трубчастих кісток його організму. Хорошою еластичністю у дітей і підлітків володіє м'язово – зв'язковий апарат. Вони мають значно більшу гнучкість у порівнянні з дорослими. У таких вікових групах розвиток м'язів скелету відбувається пропорційно росту тілесних розмірів, а маса м'язів випереджає розвинення сили. Відставання в розвиненні сили визначається не її фізіологічним поперечником, а можливістю включення незначної кількості функціональних рухових одиниць в діяльність [19, с.483]. Саме тому школярі молодшого та середнього шкільного віку не в змозі здійснювати велике м'язове та силове навантаження. Розвинення людської силової спроможності завершується лише у віці 20-25 років.

Школярі молодшого шкільного віку мають досить високу м'язову збудливість, що сповна може бути фундаментом для розвинення якості, яка без спеціального тренування завершується вже до 13-14 років. Дещо пізніше від швидкісної якості, розвивається базова фізична якість. Водночас, за умов відповідного тренування в підлітковому віці швидкісна витривалість може досягати досить таки високих результатів.

В основному у школярів молодшого віку процеси збудження переважають над процесами гальмування. Проте здатність до розвинення

процесів гальмування зростає з віком. Тобто, можемо зазначити, що вже в молодшому віці нам слід починати навчання спортивній техніці.

Свої особливості також мають і органи кровообігу школярів. Так, наприклад, вага та розміри серця збільшуються паралельно з масою та розмірами тіла дитини. Значному розвитку серцевого м'яща можуть сприяти фізичні вправи. Проте важливо слідкувати за об'ємом та інтенсивністю тренувальних навантажень при цьому мають бути адекватними можливостям організму тих, що займаються. Надмірною гіпертрофією серцевого м'яза може супроводжуватися вживання великих навантажень. З віком у міру розвитку організму зменшується і частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою. Зворотні дії відбуваються з артеріальним тиском (АТ), що зростає з віком школярів.

Збільшення грудної порожнини та розвиток дихальних м'язів у старших школярів сприяє підвищенню загальної та життєвої ємкості легень. Паралельно із ростом загальної тілесної маси і розвиненням скелетної мускулатури учнів зростає рівень вживання кисню та легенева вентиляція у спокійному стані. Частота дихання з віком спадає, а легенева вентиляція зростає, при цьому продукуючи більш глибоке дихання.

Однією з ключових рис зростаючого організму є вищий обмін речовин та енергії у школярів, аніж у дорослих. Чим молодшим є дитячий організм, тим активніше проходить основний обмін (енергетичні затрати в спокійному стані). Якщо процеси асиміляції переважають над процесами дисиміляції, можна впевнено сказати, що у школяра нормальний фізичний розвиток. Тому його живлення має містити в собі достатню кількість кілокалорій і повинно бути повноцінним за змістом потрібних живильних речовин, що містять компоненти білкової їжі, адже білки є фундаментальним пластичним матеріалом, котрий вибудовує тканини дитячого організму.

Також визначений складною роботою відділів головного мозку і процес керування руховими діями учня. При цьому до 13-14 років закінчується дозрівання нервових клітин, що несуть відповідальність за

управління рухами [20, с.81]. Починаючи з даного вікового періоду рухові дії учнів можуть бути такими ж гарно координованими, як і дії дорослих. Це є причиною тому що вже з цього віку підлітки можуть починати засвоювати такіж складнокоординаційні рухи у різних спортивних техніках, як і дорослі.

У школярів починають удосконалюватися здібності до орієнтації у часі та просторі у міру їх розвитку та вдосконалення рухового аналізатора. Основними чинниками, які мають істотний вплив на здоров'я, фізичну і розумову працездатність, його психоемоційний стан є:

- Науково - технічних прогрес;
- Стрес;
- Кліматичні особливості;
- Екологічні чинники;
- Соціально – економічні та політичні перетворення.

1.3. Фізіологічні і педагогічні впливи на здоровий спосіб життя та здоров'я учнів

На сьогодні питання про залучення здобувачів освіти до щоденної та спеціально змодельованої рухової активності потрібної тривалості, сили та систематичності дедалі більше актуалізується.

В Україні через низку об'єктивних та суб'єктивних причин залишаються невітленими великі запаси для посилення мотивації здобувачів освіти до рухової діяльності, продукування інтересів у цій галузі, окреслення стратегічних векторів та осмислення інновацій для формування того осередку, який схилитиме до залучення оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності (В. О. Кашуба, 2010; Т. Ю. Круцевич, 2010; Є. Н. Приступа, 2010; Є. В. Баженов, 2012; Н. В. Москаленко, 2013; О. В. Андреева, 2014) [6].

Фахова майстерність викладача зумовлюється розумною побудовою системи позакласної та теоретико-методичної виховної праці. Аналізування літературної бази дає змогу подати такі положення про забезпечення здоров'язберігаючого осередку в школі: потрібність об'єктивного,

регулярного та цілісного контролю та оцінення рівня фізичного розвинення стану здоров'я учнів, оптимальні режими чергування діяльності (під час уроку, дня, тижня) з дозвіллям, оптимальне застосування найдоцільніших освітніх принципів, засобів та методів для проведення занять.

Ми вважаємо, що з метою більш дієвого продукування фахової компетенції вчителів щодо вектору збереження та загартування здоров'я здобувачів освіти, варто вокремити три ключових аспекти: методологічний, методичний та практичний.

Методологічний полягає у потребності враховування медичних показників, показників рівня фізичного та соматичного здоров'я, рівня фізичної підготовки, психологічних показників розвинення особистості, мотиваційних установок до занять ФВ, які гарантують дієвість процесу керування загартуванням здоров'я здобувачів освіти.

З метою розумного введення та реалізації здоров'язберігаючих технологій в практику педагог має представити здобувачам освіти потрібний об'єм теоретичних знань про позначення фізичних вправ на їхньому організмі та стані здоров'я. Прикладний аспект залучається за потребності у врахуванні норм рухової діяльності учнів визначеної вікової групи.

Усі можливі форми занять із залученням фізичних вправмають рівномірно розподілятися від час навчального тижня і разом з уроками ФК формувати щоденний оптимальний руховий режим. Водночас, в побудові здоров'язберігаючої технології мають бути використані раціональні режими чергування роботи та дозвілля (під час заняття, дня, тижня тощо). У ході реальної педагогічної практики питання щодо загартування здоров'я учнів вирішується здебільшого через застосування медико-гігієнічних заходів, а ось питання збереження здоров'я здобувачів освіти у ході ФВ лишається нереалізованим у повній мірі.

Серед пріоритетних завдань у Національній докторині розвитку освіти в Україні приділяється велика увага формуванню гігієнічних навичок і засад до здорового способу життя, вихованню свідомого ставлення до свого здоров'я

та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, збереженню та зміцненню фізичного та психічного здоров'я учнів.

Окреслені перспективні вектори та шляхи побудови освіченого, вихованого, фізично і духовно здорового українського народу, що входять до Концепції загальної середньої освіти. Одним із провідних течій державної політики у розвиненні навчального простору виділено формування ЗСЖ через освіту.

Вчені стверджують, що стан здоров'я та ЗСЖ майже повністю залежить від ставлення учнів до їх необхідності у здоровому способі життя, також від віку та режиму дня учня, та від рухової активності дитини [11, с. 431-434]. Загальнонаціональною у сучасному світі також є проблема вживання наркотичних речовин підлітками, причиною чого стали розповсюджена думка, що вони допомагають втекти від реальності, недостатня інформованість батьками та вчителями дітей про згубний вплив наркотичних засобів та результати їх вживання, формування легковажного ставлення до наркотиків. Тому та ситуація яку ми маємо на даний момент може виправити не лише діяльність медичних та соціальних працівників, а в тому числі й педагогічних, та насамперед батьками.

Виховання у кожного учня відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточуючих його людей як до найвищої особистісної та суспільної цінності є одним із найголовніших завдань загальної середньої освіти. Здоров'я є складним, багатогранним явищем, яке є об'єктом вивчення у медицині, психології тощо. Протеключовим соціальним інститутом, робота якого скерована на продуктивне виховання ЗСЖ молодого покоління є саме заклад загальної середньої освіти.

Засоби фізичної культури і спорту Бакіко І. Зазначив як один із засобів боротьби зі шкідливими звчками для підлітків [7, с.28-30]. Завдяки цим дослідженням ми можемо стверджувати, що заняття фізичними вправами та спортом продукують навички ЗСЖ та негативне ставлення до поганих звичок.

За допомогою використання засобів фізичної культури вирішується ряд окремих завдань у шкільній програмі що займають ключове місце в системі профілактичних заходів які спрямовані на корегування здоров'я, ступінь якого різко знижується завдяки результатам урбанізації, негативним екологічним впливам, факторам стресу тощо [8, с. 27-35]. Головним завданням сучасного вчителя фізичної культури є зацікавленість дітей саме у заняттях фізичної культури, щоб діти усвідомлювали його важливість, відчували потребу в ньому, бо нажалі зараз фізична культура зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, гри, спорту чи спілкування. Саме тому прослідковується зниження зацікавленості дітей до занять фізичними вправами, недостатня підготовленість дітей для того щоб перейти до організації самостійних занять фізичною культурою [10, с. 191].

Однією з актуальних проблемна даний момент є збереження здоров'я молодого покоління, формування їхнього світогляду, опанування навичками ЗСЖ та безпечної поведінки, спрямованої на створення умов для гармонійного розвинення душі й тіла, які б сприяли збереженню та покращенню умов психічного здоров'я і реалізуванню творчості школяра не тільки в майбутньому, але й зараз.

Провідними векторами продукування ЗСЖ учнів у ході навчально-виховного процесує:

- 1) навчальний процес;
- 2) позакласні та позашкільні заходи;
- 3) діяльність батьків у сім'ї;
- 4) заходи влади на місцевому та державному рівні.

Проте за дослідженнями Українського інституту охорони дітей та підлітків МОЗ України та даними медичної статистики можемо зазначити, що здоровими в праві вважатися тільки 27% дітей дошкільнят, 90% випускників школи мають порушення у стані здоров'я, 41% дітей шкільного віку скаржаться на хронічні захворювання. Медичні дані вказують на те, що

у 1 класі перебувають 15-16% хворих дітей, а до 15-17 років хворобливими стають 53-54% здобувачів освіти.

Варіантом реалізування завдання виховання ЗСЖ у школярів молодшого віку, який ми можемо застосовувати, є розроблення та введення педагогічних умов цього процесу. Розроблення певних теоретичних положень в педагогіці багато в чому зумовлене не обхідністю шкільної практики, тому виникає потрібність аналізування стану роботи з виховання ЗСЖ вже у початковій школі.

Ідея виховного навчання у цьому випадку є фундаментальною основою виконання даних завдань. У сучасній школі в школярів поліпшились передумови для формування відповідального ставлення до здоров'я, як до найвищої цінності. Дослідники зазначили ряд вимог щодо проведення заняття, як базової форми навчання, виконання яких матиме вплив на виховання у здобувачів освітніх складових, які сприятимуть ЗСЖ.

До психологічних вимог ми можемо віднести: врахування реальних можливостей учнів, їх психологічних та психофізичних особливостей, продукування позитивного ставлення здобувачів освіти до навчально-пізнавальної роботи. Завдяки дотриманню цих вимог можливо сприяти реалізуванню психічної складової здорового способу життя.

У процесі формування навичок ЗСЖ у школярів варто звертати увагу на такі пріоритети:

- дотримання конфіденційності;
- надання позитивної інформації;
- надання порад, а не читання моралей;
- поважання дитячої думки та позиції;
- акцентування уваги учня на особистісних позитивних рисах, характеристиках та здобутках.

Фундаментальною основою навчально-виховної мотивації здобувачів освіти до регулярних занять фізичними вправами є демократичний стиль роботи педагога та індивідуальний батьківський приклад. Зміст та методи

ФВ мають скеровуватися на виховання особистісності та самостійності; лише об'єктивне оцінення діяльності кожного здобувача освіти стимулює виховання інтересу школярів до ФК та С.

Втілення в людині результатів використання духовних та матеріальних цінностей може стати шляхом виховання фізичної культури в особистості, що стосується фізичної культури в широкому значенні (тобто засвоєні людиною фізкультурних знань, умінь, навичок, досягнутих на базі застосування засобів ФВ, показників фізичного розвитку й підготовки).

Фізична культура особистості це рухливий стан, який характеризується певним ступенем фахової освіченості, фізичної довершеності, мотиваційно-ціннісним та соціально-духовним орієнтуванням, набутих у ході виховання та інтегрованих у фізкультурно-спортивну діяльність, культуру способу життя, духовність та психофізичне здоров'я (М. Я. Віленський та Г. М. Соловійов, 2001; Ареф'єва Л. П., 2009).

Значний вплив на продукування особистості дитини відбувається завдяки системі навчальних впливів, які використовуються у закладі освіти. Саме в них знаходять відображення концептуальні підходи у організуванні повноцінної навчальної діяльності, а також питань збереження та загартування дитячого здоров'я. Через це значна кількість дослідників, підкреслюють вагомість побудови оптимального для розвинення та саморозвинення учня освітнього процесу та наголошують, що ключовим вектором діяльності кожної школи є посилення освітньої якості шляхом інтеграції інновацій на шкільних та позакласних заняттях.

У розвитку мислення підлітка з'явився інший спосіб розв'язування нових пізнавальних завдань. В порівнянні з молодшим школярем він починає аналізувати завдання зі з'ясування можливих відношень у наявних даних, знаходить та висуває різні припущення про їх зв'язок, а потім перевіряє їх. Під час розвитку здатності планувати та передбачати у підлітків починає свій розвиток також і вміння оперувати гіпотезами у процесі розв'язування мислинневих задач. Також на рівні формальних операцій мислення

передбачає вміння формулювати, оцінювати та перевіряти його гіпотези, з'являється нова можливість не тільки маніпулювати не тільки відомими для нього фактами, які можливо перевірити, але й думками, які в свою чергу можуть суперечити вже наявним знанням.

Під час розв'язання складних завдань підлітки зачасту проявляють високорозвинений інтелект та неабиякі здібності. Це пов'язано з тим фактом, що для дітей в цьому віці характерне підвищення інтелектуальної активності, що може стимулюватися не тільки їх природною допитливістю, а й бажанням розвивати та демонструвати їх нові та вже існуючі здібності для отримання найвищого балу. Іноколи трапляються випадки коли необхідність розв'язувати прості завдання може викликати у них емоційно негативну афективну реакцію, іншими словами, відмову від роботи [1, с. 41-46].

Основою наших знань – є відчуття, як пізнавальний процес. Виокремлюють зоровий, слуховий, руховий, смаковий, нюховий різновид відчуттів. Попри це, існують суцільні властивості відчуттів: якість, тривалість та інтенсивність. Якість відчуттів проявляється об'єктивно існуючими властивостями предметів об'єктивного світу. При з'ясуванні тривалості відчуттів потрібно брати до уваги післядію аналізатора та послідовні образи як її вияв.

Дієві зв'язки між підлітком та зовнішнім світом, які слугують причиною вдосконалення аналітико-синтетичної діяльності та її аналізаторів у підлітків, можемо сміло назвати основою розвитку їх відчуттів. Тою чи іншою мірою цей зв'язок між підлітком та оточуючим його світом можуть скеровуватися дорослими та самим навколишнім світом. Здатність аналізаторів диференціювати різні властивості оточуючих його явищ, вдосконалюється також і їх синтезуюча діяльність саме в процесі виховання. Особливо цестосується абсолютно всіх відчуттів без винятку, впершу чергу зорових, кінестетичних та дотикових.

Всі важливі процеси, що стосуються перебудови пам'яті починають свою дію саме на цьому етапі життя дитини. Впершу чергу активно починає

всїй розвиток логїчна пам'ять через часте використання під час запам'ятовування великої кількості логїчних операцій. В свою чергу уповільнюється розвиток механїчної пам'ятї, в якості реакції на часте її використання [1, с. 32-33].

Все бїльшу роль починає займати опосередковане запам'ятовування через слово, яке значно сприяє затриманню та фіксації в пам'ятї підлїтка абстрактного матерїалу.

У підлїтковому вїці розвиток пам'ятї розвивається у напрямї з її інтелектуалїзацією.

Середнї класи в навчання вимагають вїд підлїтків впершу чергу високої концентрації уваги, вмїння зосереджувати свою увагу на змїстї навчальної дїяльностї та в той же час не вїдволїкатися на стороннї стимули, що в свою чергу потребує чималих вольових зусиль. У вїці 13-14 рокїв в учнїв починає зростати обсяг їхньої уваги, який в свою чергу впливає на навчальну дїяльнїсть підлїтків, вимагаючи вїд них не лише мимовїльну увагу але й довїльну та водночас сприяє їх розвитку. Завдяки цьому в підлїтків з'являється здатнїсть змусити себе бути уважними навїть при виконаннї не цїкавих для них завдань, в цей час їхню увагу привертають увагу об'єкти, як наочно так і уявно та мислено. Однак під час виконання одноманїтних завдань можливї вїдволїкання на іншї об'єкти, справи, у них знижується увага. Умїння роздїляти та переключати увагу в підлїтків проявляється з кожним роком все краще. На вїдмїну вїд молодших школярїв у підлїтків починає проявлятися бїльша увага до інших людей, їхнїх дїй та поведїнки своє та оточуючих [1, с. 116-129].

У підлїтковому вїці дуже добре починає свїй розвиток писемне, монологїчне і дїалогїчне мовлення, основою чого являються пїзнавальнї процеси. На базї умїння пересказати невеликий твір чи уривок з тексту дїти поступово починають переходити до самостїйної пїдготовки невеликого вступу до того чи іншого твору, починають мїркувати над тим що розповїдають, аргументують та чїтко висловлюють свїї думки по темї. Вони

не тільки розширюють свій словарний запас, удосконалюють свої навички оперування словом, які відкривають їм шляхи до більшої словесної творчості, що цікавить більшість дітей. Завдяки чому діти вміють здійснювати не тільки письмовий переказ творів інших авторів але й здатні висловити свої думки у власному творі на задану чи довільну тему.

Отже, про підлітковий вік ми впевнено можемо сказати, що починається активний розвиток монологічного, словесно-логічного мислення, також на ряду з мисленням діти обов'язково продовжать свій розвиток діалогічного та писемного мовлення. В цей же час починають виникати стійкі пізнавальні процеси, відбувається становлення довільності пізнавальних процесів, проявляється індивідуальний стиль в інтелектуальній діяльності.

РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI І ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

2.1. Сучасні підходи до вирішення проблеми індивідуального здоров'я школяра у системі фізкультурної освіти

Сучасний підхід до проблеми індивідуального здоров'я заснований на принципі холізму, тобто уявленні про людину як цілісне із зовнішнім світом і всередині себе («усе зв'язано з усім») і на основі цього – реагування структури як єдиного цілого. У науці аналогом цього уявлення є системний підхід. Людина належить до систем з пірамідальним принципом побудови. У цій піраміді виділяють три рівні – фізичний, або соматичний (нижчий), психічний і духовний, або над свідомість (вершина). Особливостями пірамідальної системи є ієрархічність і підпорядкування її структурі й функції законам гармонії. Елемент, що визначає й направляє функціонування всієї системи – вершина. На підтвердження ієрархічності духовного, психічного, фізичного в людині ще античні філософи стверджували, що духовні якості людини є визначальним початком її. Крім фізичного тіла, формі людини властива біопольова структура, у якій відбивається стан соми й психіки [9; 14; 23; 31; 32; 35; 57].

Унаслідок ієрархічності пірамідальної структури в людини, яка сформувалася, вирішення проблем здоров'я починається з вершини, тобто з вищих аспектів. Наступним етапом є гармонізація психоемоційної сфери, зв'язаної через підсвідомість тілом.

Виходячи з уявлення про людину як систему пірамідального типу, що включає в якості підсистем духовний елемент (вершина піраміди), психіку (інтелектуально-емоційна сфера) і тіло, розробляється тактика оздоровлення. Такому розумінню феномена здоров'я людині в західній медицині поки ще не приділяється належної уваги. Як правило, лікар починає роботу з хворим із фізичного аспекту здоров'я.

На думку Г.Апанасенка, Р.Гербера, І.Неумивакіна, Л.Неумивакіної, Л.Попової, В.Скуміна, В.Тихоплав, Т.Тихоплава, у людині, як і в будь-якій

живій системі, є присутньою троїчність інформації, енергії й речовини. Створює систему й керує нею інформація. Проявляється система через енергію, у тому числі за допомогою фізичного тіла. З фізичної точки зору тіло являє речовину (корпускулярну) частину людини, а біополе – інформаційно-енергетичну (хвильову). Перше зв'язано з другим (і навпаки) і відбиває його стан [9; 14; 23; 31; 32; 35; 56].

Як відзначають Г.Апанасенко, Л.Попова [35; 36; 58], системний підхід створив основу сучасного наукового уявлення про феномен людини й дозволив сформулювати методологію науки про індивідуальне здоров'я. На їхню думку, триєдина структура цілісної людини, що включає сому, психіку й вищі аспекти свідомості (духовну сферу), ґрунтується на наступних принципах:

1. Принцип ієрархії (підпорядкування нижчого вищому). Реалізація цього принципу представлена алгоритмом «інформація – енергія – речовина». Найголовніша інформація про людину – цілі її життя – закладена у вищих аспектах свідомості й часто не усвідомлюється самою людиною. Однак ця інформація керує її внутрішнім і зовнішнім аспектами життя, тому що мета є системоутворюючим чинником. Усвідомлення людиною цілей свого життя має першорядне значення в стратегії керування здоров'ям – це перший етап гармонізації психіки. Подальша робота людини полягає в перекладі негативного сприйняття життя в позитивний контекст. Оскільки психіка через підсвідомість зв'язана із сомою, то при гармонізації психіки оздоровлюється й тіло [36]. Принцип ієрархії, закладений в структурі людини, визначає стратегію й тактику формування, збереження й зміцнення здоров'я людини.

2. Принцип гармонії. Розкриваючи суть принципу гармонії, автори відзначають, що «гармонія – це співвідношення, пропорція» [36]. Гармонія – це закон відповідності, що виражається в «золотій пропорції», правильному співвідношенні частин. Поняття гармонії зв'язане з інформацією, закладеною в системі. Дисгармонія, «частковий хаос», викликаний «інформаційним збоєм», тобто негативною, руйнівною інформацією – це хвороба. Відповідно, відновлення здоров'я – це переведення системи в позитивне інформаційне русло,

тобто стан гармонії. Чим більше конструктивної, позитивної, «негентропійної» інформації, тим вище ступінь гармонії. Чим вище ступінь гармонії, тим енергоздатніше система, вище рівень її здоров'я. Оцінка ступеня гармонійності людини, так само, як і її енергетичних можливостей, покладена в основу діагностики здоров'я [35].

3. Принцип голографності Л.Попова і Г.Апанасенко розуміють таким чином: «Голограма – це частина цілого, у якій є всі властивості цілого. У даний час наукою встановлено, що свідомість людини побудована за голографічним принципом. У визначеному змісті людина – це голограма Всесвіту. У її підсвідомості закладена величезна кількість інформації про світ, не пов'язаний з досвідом даного життя. Розкриття глибин підсвідомості є завданням майбутнього. Тільки тоді людина одержить право називатися Мікрокосмосом (стосовно Макрокосмосу)» [36].

На думку Л.Попової, Г.Апанасенка, цей же принцип голографії закладений у структуру тіла у вигляді міні-систем подоби організму (райдужна оболонка ока, вушна раковина, мова, долоні, стопи і інше). Стан цих систем відбиває стан усього організму. Вплив на них робить відповідний загальний гармонізуючо-енергетичний ефект. Таким чином, знання й уміле використання принципу голографічності розширює діагностичні й конкретно оздоровчі можливості в системі керування здоров'ям людини. З позиції системного підходу людина володіє такими властивостями: здатністю до самоорганізації (саморегуляції, самовідновлення), здатністю до саморозвитку й здатністю до самовідтворення [36].

Людина живе в просторі й часі. Вона знаходиться в процесі постійного обміну інформацією, енергією й речовиною із зовнішнім середовищем. Оптимальність цього обміну, його кількісно-якісних аспектів і тимчасового режиму, а також екології навколишнього середовища важливі для збереження здоров'я людини. Як відзначають Л.Попова і Г.Апанасенко: «Глибоке розуміння цілісної структури людини є основою здорового способу життя, що дозволяє

зберігати здоров'я на «безпечному рівні й за рахунок цього реалізувати себе в житті» [36].

Концептуальні погляди українських вчених Л.Попової, Г.Апанасенка на структурно-функціональну організацію сутності здоров'я людини дозволяють на новій науковій основі ефективно вирішувати завдання валеологічного виховання.

Останній в ієрархії рівень здоров'я людини – фізичний. Фізичне оздоровлення припускає нормалізацію анаеробної функції організму за рахунок фізичних навантажень або гіпоксичного тренування, що роблять універсальним адаптогенний вплив, а також очищення органів і систем, нормалізацію діяльності травної системи, харчування, сну.

Крім усього вище званого, існує ряд підходів, що дозволяють оздоровити, гармонізувати людину в цілому або більшість елементів її системи. Сюди можна віднести вплив природних чинників, загартування, мануальну корекцію, масаж, біоенерго інформаційний вплив, цигун-терапію, хатха-йогу й інше [9].

В.Вернадський піднімав людину до висот космічного бачення, зв'язуючи духовність кожної конкретної людини із загальним прогресом людства, бачачи в ній основну лінію її еволюційного розвитку.

Поняття екології середовища застосовано не тільки до змін біосфери Землі, викликаними втручанням людини, але до змін ноосфери – продукту діяльності як кожної конкретної людини, так і людського співтовариства в цілому. Екологія середовища припускає, насамперед, екологію духу. Духовність – це вищий рівень організації тілесної діяльності. Духовність – це серцевина особистості, якийсь внутрішній стрижень.

Духовно здорова особистість володіє життєдіяльністю, оптимізмом, її життєві зацікавлення є багатими та різномаїтими, вона з легкістю долає життєві складнощі на шляху до мети й ставить перед собою об'єктивні завдання, враховуючи власні здібності, ідеали та умови, в яких вона перебуває. Г.Апанасенко стверджує: «Духовність – нематеріальний чинник, що могутньо впливає, однак, на здоров'я людини» [7].

Як відзначають В.Лищук, Е.Мосткова: «Духовне здоров'я напряду залежить від максимального розкриття духовного, морального потенціалу, свідомої скерованості особистості до реалізування вищих, світлих особливостей людини, прилучення до духовних цінностей» [28].

В.Сухомлинський наголошував, що причиною нездоров'я людини можуть бути не тільки фізичні відхилення й порушення. За його словами, «життя підтвердило, що ослаблений зір – це не хвороба очей, а результат того, що в організмі дитини немає гармонійної єдності фізичного й духовного розвитку» [47].

Досягнення ієрархічної гармонії духовного, психічного, фізичного в кожній людині, у родині, у суспільстві; навчання мистецтву оздоровлюючої взаємодії зі Світом через усілякий розвиток особистості; виховання якостей, необхідних для майбутніх поколінь, складають призначення культури здоров'я – найважливішого надбання й загальнолюдської цінності [43].

Кажучи про людину як вищу форму реалізування явища життя, Г.Апанасенко вважає, що варто не забувати про її здатності до пізнання й переломлення через себе картини оточуючого світу, відчуття власного місця серед оточуючих і самовираження через соціальну активність. Такі здатності характеризують психічні (емоційно-інтелектуальні) та духовні аспекти людського здоров'я. Психіка й духовність можуть виступати як стимулятор або гальма біологічного субстрату (залежно від конкретних умов життєдіяльності) [6].

На думку Ю.Мельника: «Науковцям, лікарям, педагогам і іншим фахівцям, які займаються проблемами здоров'я, необхідно розглядати стан здоров'я, як інтегральний показник гармонійної єдності духа, душі й тіла. Тільки в такому взаємозв'язку при культивуванні духовно-здорового способу життя сьогодні ми бачимо можливим вирішення цієї проблеми [30].

Як відзначає Л.Попова, Г.Апанасенко «Здоров'я людини – інтегральне поняття, що включає стан як тіла, так і психіки. З цього випливає, що теорія і практика науки про індивідуальне здоров'я не можуть ґрунтуватися на

локальних підходах до людини. Об'єктом дослідження у валеології є людина цілісна [37]

Ієрархічна гармонія духовного, психічного й фізичного аспектів здоров'я лежить в основі індивідуального здоров'я, а звідси здоров'я родини й суспільства в цілому.

На нашу думку, соціальне здоров'я – це результат прояву духовного, психічного й фізичного аспектів.

Здоров'я – не тільки безцінний природний дарунок. Народитися здоровим – це факт біології, а от життя прожити здоровим – це вже переплетіння біологічного й соціального проявів [22].

Завдяки засвоєнню цінностей про здоров'я кожна людина знаходить свою соціальну сутність, включається у визначенні соціокультурних відносин й інтегрується в соціальну систему.

Якщо людина не здатна адаптуватися до соціального середовища, не порушуючи функціонування соціального, вона схильна до захворювань.

Ю.Лисицин і К.Жиляєва відзначають, що здоров'я і хворобу не можна розглядати лише з біологічних позицій, вони вимагають іншого підходу: на базі даних природознавства, насамперед біологічних наук, піднятися до нової, вищої сходинки дослідження й осмислення - здоров'я і хвороб людини, що розуміються як сукупність, ансамбль суспільних відносин істоти соціального [27].

Соціальна сутність людини є змістом її над біологічної сфери, передається з покоління в покоління через інші канали, ніж генетична інформація, записана в молекулах ДНК.

Культура здоров'я повинна спиратися на знання психофізіологічних механізмів організму людини і її духовно-моральної організації при виконанні соціальних функцій. На думку Л.Апціаурі «Соціалізація являє собою процес засвоєння індивідом соціокультурних норм і цінностей того суспільства, якому він належить» [10].

Соціальні функції індивіда (комунікабельність, навченість, професійна працездатність і інше) здатні проявитися повною мірою на основі біологічної функції виживання із залученням психічних і духовних якостей особистості.

Фахівці, які займаються проблемами здоров'я, виділяють шість рівнів здоров'я світового співтовариства, структурованих кількісними ознаками – від індивідуального до суспільного.

- I рівень є індивідуальним, який має відношення до здоров'я окремої людини.

- II рівень є рівнем здоров'я окремої групи людей. Дане поняття розуміють як найближче, відносно стале, оточення людини – її родину, рідних, друзів, знайомих, з якими вона повсякчас контактує. Адже саме урамках найближчого оточення, здійснюється позитивний і негативний вплив на здоров'я у всіх його аспектах – духовному, психічному, фізичному й соціальному.

- III рівень здоров'я є здоров'ям формально окреслених організацій. Дедалі велика кількість людей співдіє з різноманітними суспільними організаціями, такі як: виробництво, навчання, послуги, наука, культура, релігія тощо. Через це відбувається вплив на здоров'я оточуючих (як і навпаки організація має вплив на здоров'я окремого індивіда), і тому даний рівень є особливо важливим. До прикладу, стає зрозумілим, який вплив на психічне здоров'я співробітників чинить стиль спілкування вчителя, керівництва перших осіб в організаціях. Здоровий або нездоровий спосіб життя керівника, його індивідуальні звички, нахили мають вплив на спосіб життя дітей, підлеглих, позначаються на їх здоров'ї.

- IV рівень – це суспільне здоров'я. У цьому контексті поняття суспільства визначається в основному за ознакою території – села, мікрорайону, району, міста, себто того найближчого соціуму, в якому людина перебуває тривалий проміжок часу. Кожному суспільству властиві свої особливості, які знаходять відбиток у культурних цінностях, звичках,

традиціях, спілкуванні, побуті, праці, відпочинку, і цілком природно, що такі ознаки зумовлюють стан людського здоров'я.

- V рівень – рівень країни.

- VI рівень – рівень цілого світу.

Така побудова ступенів здоров'я має підкреслювати зв'язок між особистісним і громадським здоров'ям, що зумовлює неабияку залежність і взаємопов'язаність усіх цих рівнів. Від особистісного здоров'я людини залежить здоров'я окремої групи людей, яку складають індивіди, що оточують її, а також здоров'я організації, що складається з таких груп. Від здоров'я груп і організацій залежить здоров'я цілого суспільства, частиною якого вони є, а від здоров'я суспільства напряду залежить здоров'я цілої країни. Відповідно, здоров'я країни визначає здоров'я цілого світу. Стає зрозумілим, що продемонстрований прямий зв'язок (від людини до суспільства) працює також і навпаки (від суспільства до людини). Ідея наскрізної залежності і взаємозумовленості всіх рівнів здоров'я відповідає позиції Всесвітньої організації охорони здоров'я [51].

На сучасному етапі розвитку науки про здоров'я необхідна розробка нових критеріїв здоров'я, що відбивають функціональний стан окремих фізіологічних систем, систем нейрогуморальної регуляції, що визначають адаптаційно-приспосувальні можливості організму, його психічної й духовної сфер.

Постає завдання розробки і впровадження нових принципів оцінки стану організму як відкритої нерівноважної системи, складної біосоціальної цілісності, що самоорганізується. Ідеї негентропійності процесів адаптації живих систем є основою для кількісної характеристики інтегральних адаптаційних резервів організму, психіки й духовності.

У такому холистичному підході в науці про людину соматичний компонент містить у собі генетичний, біохімічний, метаболічний, морфологічний і функціональний рівні, а психологічний – психічний, інтелектуальний, духовно-ціннісний, особистісний.

Для оцінення здоров'я, варто точно уявляти його суть. Г.Апанасеко відзначає, що дослідники різних понять здоров'я застосовують велике різноманіття критеріїв, які, з їхнього точки зору, визначають сутність здоров'я. Сюди відноситься благополуччя, адекватна робота організму, баланс між особистістю та довкіллям, повноцінне людське існування тощо. Усе це засвідчує відсутність одного погляду на проблему критеріїв здоров'я. Незважаючи на багато спроб вимірити його, не було пропозицій жодної шкали, яка мала б у даному плані практичної цінності. На думку Г.Апанасенка, «наскільки ефективно людина виконує свої біологічні (виживання, репродукція) і соціальні функції, настільки вона здорова. Таким чином, здоров'я – цілісна й неподільна категорія, яку, однак, неможливо охарактеризувати єдиним інтегральним критерієм» [8].

Виконання людиною своїх біологічних, психологічних, духовних і соціальних функцій можна вважати критерієм прояву її здоров'я. Чим вище здатність особистості в реалізації своїх соціальних функцій, тим вище рівень її індивідуального здоров'я.

Здатність системи до самоорганізації описується добре відомими механізмами: гомеостаз, адаптація, реактивність, резистентність, регенерація, репарація, онтогенез і інші. Безсумнівно, до механізмів самоорганізації системи відноситься й біопольова структура, характерна для всього живого – надслабкі електромагнітні випромінювання, що впливають на плин фізико-хімічних процесів у тканинах [7]. З усього викладеного випливає, у якості критеріїв, що кількісно визначають рівень індивідуального здоров'я, можуть використовуватися тільки ті, котрі зв'язані з його сутнісними характеристиками [6].

Однак ми думаємо, що, крім розширення критеріїв здоров'я організму людини, назріла необхідність розробки змісту критеріїв здоров'я, що були б засновані на сучасному розумінні сутнісної характеристики здоров'я й розкривали б усі його аспекти. Тим самим буде реалізований системний підхід до дослідження здоров'я особистості, що дозволить створити діючу

медико-педагогічну, культурологічну систему формування, збереження й зміцнення здоров'я людини, засновану на прогнозуванні якості її здоров'я й моніторингу.

Відповідно до сутності здоров'я та його структурних елементів, на нашу думку, до критеріїв духовного аспекту здоров'я людини варто віднести: чітко окреслене представлення життєвої мети й розробка її стратегій і тактик, присутність ідеалу здорової людини, змодельованість світогляду особистості на базі гуманістичного ціннісного орієнтування, самоусвідомлення як космопланетарної, біосоціальної, національно-особистісної істоти, наявність внутрішніх протиріч особистості, що не викликає її деградацію – відповідно вікові, віросповіданню й статі.

Серед критеріїв психічного аспекту людського здоров'я присутні: здатність до відчуття, сприймання та запам'ятовування інформації, підтримка протягом тривалого проміжку часу активної уваги та здатність, згідно зі статевовіковими ознаками, уявляти і володіти мовою та мисленням, свідомістю та волею, що відповідають за віком.

Загальноприйняті критерії фізичного аспекту здоров'я людини містять у собі: стан росту, ваги, частоту серцевих скорочень (ЧСС), життєву ємкість легень, кистьову і станову динамометрію, безболісне функціонування всіх органів і систем організму людини відповідно до віку й статі.

Визначається здоров'я за такими показниками фізичного стану: ЧСС, частота дихання (ЧД), тілесна температура, колір шкіри і слизуватих оболонок, систематичність фізіологічних відправлень. Ключовою ознакою фізичного здоров'я є здатність до продуктивного виконання різноманітної діяльності. Маємо зважати і на рівень фізичного розвитку людини, відповідність її росту, тілесну масу, пропорційність частин тіла до вікових норм тощо.

Усі ці показники допомагають з більшою або меншою точністю оцінити стан фізичного здоров'я людини.

До критеріїв соціального – результуючого аспекту здоров'я людини – варто віднести: пропуски у відвідуванні дошкільних закладів, навчальних занять, роботи через причини хвороби, відсутність шкідливих звичок, наявність індивідуальної оздоровчої системи й ведення здорового способу життя.

Урівноваженість, терпимість до тих, хто оточує, оптимістичність, радісне сприйняття навколишнього світу – важливі критерії духовного рівня культури здоров'я.

Критерієм приросту духовного здоров'я людини є підвищення рівня психічного й фізичного здоров'я, а також його соціального статусу.

За сучасними поглядами, нормальне здоров'я має на увазі не тільки його стан на «сьогоднішній день», але й ті його приховані запаси, що можуть знадобитися «на завтра». Академік М.Амосов визначає кількість здоров'я як межі змін зовнішніх умов, у яких ще продовжується життя, або як суму «резервних потужностей» організму [3].

Загальноприйнято, що в якості кількісного енергопотенціалу організму може бути використана максимальна здатність біосистеми поглинати кисень: чим вище ця здатність в умовах фізичного навантаження або гіпоксії, тим енергопотенціал вище. Прямі методи визначення цього показника надзвичайно трудомісткі, вимагають багато часу в процесі дослідження й підготовленості дослідників.

Як відзначає Г.Апанасенко, якщо виявити непрямим способом енергопотенціал індивіда, за виміром найпростіших параметрів, що характеризують функціональні можливості найважливіших систем гомеостазу серцево-судинної, дихальної й іншої систем, то з'являється можливість визначити кількість соматичного здоров'я й аналізувати його різні рівні. Так, Г.Апанасенко розробив систему експрес-оцінки фізичного здоров'я [8].

Стан психічного здоров'я характеризується його кількістю, що визначається проведенням тестування. Тому потрібно розглядати стан

здоров'я людини в гармонії його головних складових: рівнів відповідальності визначеної кількості духовного, психічного й фізичного здоров'я людини.

Нормальний стан організму тільки тоді є таким, коли він гнучко перебудовується на життя в режимі, що змінився, і в нових умовах, а також здатний компенсувати за рахунок резерву втрати, що пішли на настроювання.

Системне вивчення людини і її здоров'я дозволило сформулювати поняття динамічної норми здоров'я. Динамічною нормою здоров'я можна вважати ту гармонійну сукупність і співвідношення структур і функцій організму й особистості, які щонайкраще підтримують їхню активну життєдіяльність.

Немає здоров'я взагалі, а є індивідуальне здоров'я. За твердженням В.Климової «індивідуальність – особлива форма буття людини в суспільстві, у чийх рамках вона живе і діє як неповторна система, що зберігає свою цілісність і тотожність самому собі в умовах безперервних внутрішніх і зовнішніх змін» [22].

Виходячи з індивідуальної норми, з реального стану захисних сил і пристосувальних можливостей людини, з огляду на вікові зміни, соціальні потреби, можна буде цілеспрямовано формувати, зберігати й зміцнювати її здоров'я.

Щоб підвищити рівень фізичного аспекту здоров'я людини, потрібне тренування фізіологічних систем організму.

Щоб підвищити рівень психічного аспекту здоров'я людини, потрібне тренування (розвиток, удосконалення) психічних процесів і властивостей.

Щоб підвищити рівень духовного аспекту здоров'я людини, необхідно формувати духовність – гуманістичні ціннісні орієнтації, високодуховні властивості і якості особистості.

Хвороба – відхилення організму й особистості від норми свого гармонійного існування.

Норма й еталон здоров'я повинні бути не твердими, а мати визначені динамічні межі. За цими межами відбувається порушення здоров'я, виникає хвороба. Норма знаходиться не нижче й не вище їх, а у визначеному діапазоні. Індивідуальна норма для кожної людини своя.

Варто підкреслити, що якість здоров'я відбиває не життєві умови і не стан організму, а задовільність стану людського організму відповідно до умов життя. Через це життєве самопочуття людини може різнитися. Тому, конче потрібно, аби особистість сама приймала рішення щодо того, який спосіб життя буде позитивно впливати на якість здоров'я, і визначала його норму.

Головні ідеї, які М.Амосов висуває для формування індивідуального здоров'я людини:

1. Велику кількість хвороб спричиняє не природа, а саме людство. Більше за все воно піддається хворобам через лінощі та жадібність, проте часом і через нераціональність самосприйняття.

2. Не покладати сподівань на медицину. Вона здатна лікувати більшість хвороб, проте не здатна зробити людину повноцінно здоровою. Поки що медицина не в змозі навіть навчити людину, як бути здоровою. До того ж: бійтеся потрапити в полон до лікарів! Досить часто вони можуть гіперболізувати людські слабкості та втратити власну галузь, нав'язують людям хибні хвороби й видають чеки на часто непід'ємні суми.

3. Аби стати здоровим, варто докладати чимало власних зусиль, які неможливо замінити нічим іншим. На щастя, людина є досить таки досконалою, аби повернути власне здоров'я. Однак потрібні зусилля поступово зростають по мірі старості й поглиблення здоров'я.

4. Розмір будь-яких зусиль зумовлюється мотивами, а мотиви у свою чергу – вартісністю мети, можливістю її досягнення. Часто, здоров'я як життєва необхідність, осмислюється людиною лише перед смертю. Проте слабку людину навіть мара смерті не може надовго налякати: вона звикається

з думкою про неї, здається й покійно йде до кінця (А може, це і добре? «Не витрачай, кумо, сили, йди до дна!» кінець – той самий: раніше, пізніше...).

5. Для здоров'я потрібне дотримання п'ятих ключових умов: фізичних навантажень, обмежень в харчуванні, оздоровлення, часу, уміння проводити дозвілля, а також життя щасливим життям!

6. Природа є поблажливою: достатньо 20-30 хвилин фізкультури в день, але такої, щоб спитніти і пульс почастишав удвічі. Якщо ж цей проміжок часу помножити, то це буде чудовий результат.

7. Потрібно дещо обмежувати себе в харчуванні і підтримувати вагу: зріст (у см) мінус як мінімум 100.

8. Уміти розслаблюватися є наукою, проте до неї потрібне ще терпіння.

9. Про щасливе життя. Кажуть, що здоров'я саме собою вже і є щастям. Проте ця думка є хибною, адже до здоров'я не так вже й важко звикнути, а ще простіше – перестати його помічати. Здоров'я є помічником у досягненні щастя як у сім'ї так і в роботі, проте не визначає його. [2].

На думку В.Сазонова «бути здоровим – значить, бути більш продуктивним соціально. Бути здоровим – значить глибше, повніше почувати життя, переживати радість, щастя» [40].

Якщо раніше сутність людського здоров'я вивчалася лише з позицій природних наукових знань, то новітній рівень розвинення науки, культури, соціуму розглядає сутність людського здоров'я з гуманітарної точки зору в інтеграції з природничо-науковою, культурологічною й аксіологічною, що можна говорити про системність, цілісність вивчення такого явища як здоров'я.

Системне розуміння сутності й загальної структури здоров'я як біосоціального феномена дозволить виробити правильні підходи до розгляду його особливостей у дітей і учнівської молоді.

2.2. Проблеми та перспективи розвитку фізичної підготовленості та здоров'я учнів у сучасному світі

У сучасному світі сфера, що формує здоровий спосіб життя дітей та підлітків в Україні є система освіти. Одна з найактуальніших проблем у світі є проблема формування здорового способу життя у підростаючого покоління, від вирішення якої напряму залежить майбутнє нашої держави та світу, розвиток його здорової нації. Одним із обов'язкових компонентів національної системи освіти повинні бути збереження і зміцнення здоров'я та його формування. Опираючись на це та державні програми «Освіта» (Україна XXI століття) та «Національної доктрини освіти України у XXI столітті» провідним завданням освіти є всебічне розвинення людини, виховання в ній освідченої та творчої особистості, становлення фізичного, психічного та впершу чергу духовного здоров'я.

Підтвердженням цього є документи міністерства освіти і науки України в яких зазначена ця проблема, яка набуває ще більшого значення для сучасної школи. Україна набула великого досвіду в темі корекційно-розвивальної та освітньо-реабілітаційної роботи, що спрямована на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я їх вихованців завдяки чималій кількості закладів інтернатного типу, загальноосвітніх та позашкільних закладів.

Наукові праці та посібники в яких детально досліджувалась дана проблема були написані за такі напрями, як:

1. продукування ЗСЖ здобувачів освіти у процесі навчання та виховання (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.);
2. під час позакласної роботи (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.);
3. під час позашкільної роботи (Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет та ін.);
4. у родині (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.) [16, с. 250].

Поза межами уваги дослідників разом з тим залишається питання про формування ЗСЖ у дітей старшого шкільного віку з позиції поєднання організацій.

Навіть не зважаючи на пильну увагу зі сторони держави та освітньої громадськості на проблему формування ЗСЖ здобувачів освіти за останні роки навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах споглядається тенденція зниження рівня здоров'я та бажання розвитку фізичної підготовленості учнів та молоді [15, с. 584]. Безперервний ріст об'єму освітнього матеріалу, який повинен опанувати учень сучасної школи, майже не лишає йому часу та можливостей для виконання достатньої кількості рухової активності та на фізичне самовдосконалення.

Ми вважаємо, що питання формування ЗСЖ у школярів молодшого віку залишається актуальним та своєчасним хоча б тому, що однією з головних причин цьому є нажаль абсолютно відсутня співпраця батьків та педагогічного колективу, необізнаність батьків з даної теми, повністю відсутнє свідоме ставлення до свого здоров'я не тільки школярів але і їх батьків, неосвідченість з боку вчителів щодо коректних форм та методів формування, укріплення та загартування здоров'я школярів.

Такі внутрішні фактори, як: відсутність потреби в заняттях та шкідливі звички, також значно перешкоджають формування мотивації та активного ставлення до занять фізичною культурою та спортом. І, як правило, до випуску зі школи споглядається тенденція до ростучисельності учнів із низьким рівнем здоров'я [18, с. 153-157]. Тобто, питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді зараз починають набувати особливої соціальної значущості для України.

Головним напрямом для впровадження фізичної культури, яке становить органічну частину від загально виховання, покликанням та метою якого є забезпечити розвиток розумов, фізичних та морально-вольових здібностей та професійно-прикладних навичок – все це відноситься до визначення фізичного виховання.

Фізичне виховання впроваджується та використовується відповідно з навчальними програмами та у встановленому режимі шляхом проведення обов'язкових уроків фізкультурою та спортом в закладах дошкільної, середньої та вищої освіти. Саме тому, фізичне виховання, як і виховання в цілому, представлено нам, як процес розв'язання певних навчально-виховних завдань, та в той же час характеризується всіма загальними ознаками освітнього процесу, або ж може здійснюватися за умов самовиховання [17, с. 272].

Дуже різноманітні і зв'язки фізичного виховання з розумовою працею. Перз за все, за допомогою правильно продуманої та побудованої шкільної системи фізичного виховання, воно може стати надійним підґрунтям високопродуктивного рівня розумової праці протягом всього навчального дня. Можу затвердити, що в перспективі систематичний план заняття фізичною культурою та спортом позитивно вплинуть на творче та інтелектуальне довоголіття [5, с. 40].

За багаторічний період система знань про ФК постійно розширюється та набуває дедаліширшого загальноосвітнього значення, що в свою чергу допомагає сприяти розвитку інтелекту здобувачів освіти та збагаченню їх фаховими фізкультурними знаннями. У сучасному світі неможливо представити ні освіту без фізичної культури, ні людину як нічого не знає про фізичну культуру. В основі суті фізичного виховання, яке є тісно пов'язаним з вихованням пізнавальної активності і розумових якостей (допитливості, гнучкості, динамічності, гостроти відтворення), для розвинення яких ФВ має численну кількість можливостей. Для реалізації цих можливостей необхідно тримати тісний зв'язок з передачею знань, чітко оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо під час занять фізичними вправами, спонукати та підводити школярів до самостійного опанування рухових завдань, їх аналізування та коригування. Разом з цим необхідно використовувати навчальні посібники, тренажери, ТЗН, різноманітні способи зворотної інформації моделювання параметрів рухів на макетах, прийоми

взаємонавчання, ігровий і змагальний методи. Для активізації розумової діяльності здобувачів освіти, варто залучати завдання, які спонукають дітей до самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Тут, зрозуміло, обов'язково враховувати, що здатність пізнавальної активності на пряму залежить від віку учнів, об'єму та змісту опанування знань, практичного досвіду їх використання та рухового досвіду в цілому. Тобто, для прийняття вірного рішення щодо завдання розумового виховання під час занять фізичними вправами, важливою частиною на яку слід звернути увагу є поступовий перехід від репродуктивної діяльності до ефективного творчого мислення школярів, яке на вищих рівнях спортивної досконалості варто спрямувати на пошук нових шляхів перевершення результатів [1, ст. 26-30].

На розвиток сенсорних процесів у нашому організмі значно впливає сенсорна діяльність, яка займає певне місце в основі мислення. У дошкільному віці за допомогою фізичних вправ та ігор ми допомагаємо дітям навчитися рахувати, здійснювати елементарні арифметичні дії, а також запам'ятовувати вірші. Заняття фізичними вправами впливають на розвиток зорової, рухової та слухової пам'яті, спостережливості та уваги. Розумово розвинені здобувачі освіти можуть значно швидше досягти вищих результатів у ФК та С. Більше того, необхідно зазначити той факт, що однією з головних причин неспішності дітей у ФВ є відставання в розумовому розвиненні. Тому, під час занять фізичними вправами вчитель і здобувач освіти не мають прагнути тільки одностороннього розвинення, а насамперед до рівноваги розуму, душі й тіла.

Одним із історичних прикладів, що підтверджують перевагу такого підходу до виховання є перемога Афін над Спартою. Перші віддавали перевагу та проповідали гармонію розвинення душі та тіла, другі – називали перевагою лише тілесний розвиток [3, с. 46-49, 69-78].

Ключовою формою позашкільної роботи учнів є дозвілля. Воно представляє собою своєрідну форму позаурочного часу, який учні можуть використовувати для поглиблення своїх знань, умінь та навичок з усіх

навчальних дисциплін, для задоволення і розвинення інтересів, пошуку відповідей на свої запитання, духовного росту, покращення фізичних якостей та відпочинку [22, с. 72-76.]. Своєрідний характер має також проблема проведення школярами свого вільного часу, а також проблема продукування ЗСЖ під час дозвілля: з одного боку маємо майже повний контроль з боку сім'ї, з іншого ж абсолютна відсутність контролю з боку шкільного закладу та його працівників. Саме тому, з упевненістю можна сказати, що думка про зв'язок між школою та родиною під час позашкільної діяльності дитини досить часто є безсистемною – не правильною. За допомогою тісної співпраці педагогічного колективу та безпосередньо батьків дітей ми зможемо досягти раціонально сформоване проведення учнями вільного часу, а саме з максимальним залученням до нього фізкультурно-спортивних заходів, які в свою чергу будуть сприяти формуванню, зміцненню та укріпленню здоров'я дітей [23, с. 196-199].

Для вирішення проблеми продукування ЗСЖ у школярів в основі повинно бути впровадження учням таких навичок, як: особиста та громадська гігієна, розвиток індивідуальних здібностей дітей, провадження бесід за участі відомих спортсменів, популяризації серед громадськості спортивних досягнень здобувачів освіти. [21, с. 149].

Ми маємо два головних інститути в яких діти формують свою здорову особистість: сім'я та школа. На сьогодні ми не можемо говорити, що школа сповна здійснює реалізацію головної мети виховання – формування здорової особистості, яка здатна зберегти власне здоров'я, а тому маємо потребу у залученні батьків до розв'язку питань продукування ЗСЖ їх дітей. Пеш за все, перед тим, як почати вирішення питань формування ЗСЖ школярів, потрібно з'ясувати ставлення їх родини до даної проблеми: як батьки доглядають за власним здоров'ям та здоров'ям своїх дітей, чи здатні і чи хочуть виконувати правила ЗСЖ, наскільки вони є обізнаними в даній галузі, чи дотримуються конкретної моделі здорового життя [24, с. 172-173]. Через це, одним із ключових завдань школи є активна співпраця та

розширення в першу чергу знань, умінь та навичок батьків, щодо досліджуваної теми.

Тобто, на плечі вчителя в сучасній школі випадає чимала кількість проблем та завдань, які він повинен вирішити, однією з них є запобігання шкідливим звичкам, що потребує негайного вирішення. Для того щоб, попередити прояв подібних проблем, варто здійснювати профілактичну роботу ще й поміж населення, з молодіжними ризиковими групами за стінами школи залучаючи масову інформацію. Для того, щоб удосконалити всю систему виховання у вирішенні цих питань, потрібно застосовувати низку пропозицій для поліпшення стану учнівського здоров'я, приміром:

- проведення виховної роботи у новостворених родинах;
- удосконалення процесу здобуття моральної освіти;
- запровадження надзвичайно жорсткого контролю за рекламою в ЗМІ;
- збільшення кількості культурних та освітніх, спортивних закладів, де молодь матиме змогу самореалізації під час дозвілля;
- проводити акції пропаганди здорового способу життя.

Незважаючи на те, що більшість вважає, що профілактикою вживання шкідливих звичок повинні займатися лише спеціальні державні заклади, педагоги, поліція, медики тощо, проте можна зазначити той факт, що дуже важливу роль у профілактиці вживання шкідливих звичок у дітей все ж таки відіграє сім'я [25, с. 184-186]. Батьки у сучасному світі повинні бути не менш проінформовані про наслідки вживання наркотичних речовин ніж ті самі педагоги, про їх шкідливий вплив на здоров'я та симптоми залежності тощо, вони мають приймати активну участь в житті та розвитку дитини, намагатися допомагати їм у вирішенні актуальних на той момент проблем та направляти їх та підтримувати.

Не буде новиною і той факт, що на підліткову та суспільну свідомість найбільший вплив мають засоби масової інформації (ЗМІ). Підростаюче покоління, юнаки та дівчата сприймають та піддаються йому фактично в

уському його різноманітті. Також під великим впливом засобів масової інформації знаходяться і старшокласники. Він може бути не стільки прямим, скільки опосередкованим. Це напряму пов'язано з тим як підлітки ставляться та взаємодіють з тими чи іншими засобами масової інформації [26, с. 45-46].

Не менш важливим фактом є те, що за допомогою ЗМІ ми маємо можливість знизити ризики вживання шкідливих речовин у підлітків, але нажаль цю проблему не показують лише з одного боку – боротьби правоохоронних органів з нелегальним переміщенням наркотичних речовин, рекламою алкогольних та слабоалкогольних напоїв. Але дуже рідко проводиться агітація на формування здорового способу життя школярів за допомогою ЗМІ, нажаль ще менше ми можемо спостерігати за антинаркотичною та антиалкогольною пропагандою серед дітей, підлітків та молоді.

Незважаючи на все це, ми не можемо проігнорувати той факт, що ЗМІ транслюють не лише негативно впливаючу інформацію на підростаюче покоління, а й агітують до заняття фізичною культурою та спортом за допомогою трансляції спортивних змагань. До цього варто додати носії електронної відеоінформації на тематику спорту, які є у вільному доступі у вигляді записаного відео спортивних змагань та ігор у мережі Інтернет та зовнішніх носіях. Одну із головних ролей у виборі зазначених видів інформації певної спрямованості займає саме сім'я. Саме родина має надавати допомогу та контролювати школярів, орієнтувати їх у такому багатогранному джерелі електронної інформації.

Навіть до сьогодні ведеться пошук дієвих організаційних форм уроків, які поєднують все нове, що створюється наукою та практикою в галузі оздоровчої ФК [4, ст. 13]. У зв'язку з ситуацією, яку ми маємо на сьогодні актуальною є тема є пошуку дієвих шляхів загартування фізичного розвинення школярів, рівня їхньої фізичної підготовки, залучення до ЗСЖ. Розвинення фітнесу для дітей та його залучення до системи фізкультурного навчання здобувачів освіти шкільного віку є одним із

інноваційних варіантів подолання даної проблеми. За останні роки почало надаватися велике значення науковим дослідженням у сфері фітнесу.

Дефініцію «дитячий фітнес» було введено порівняно нещодавно, хоча на практиці фітнесу це поняття залучається вже понад десять років. Тільки фрагментарна дослідницька робота присвячена фітнес-технологіям для здобувачів освіти молодшого шкільного віку, яка знаходить свою реалізацію в межах спеціально змодельованих занять у фітнес-центрах та ЗЗСО [12]. Заняття фітнесом для дітей дають можливість подолати проблеми нестачі рухової активності, через цей вектор «дитячого фітнесу» наразі є одним із пріоритетних не лише у провідних фітнес-центрах, а і в студіях, клубах та дитячих творчих будинках. Поява фітнесу для дітей є порівняно новою і, поки що, не має достатньо точного наукового пояснення та вивчення ні у вітчизняній, ні в зарубіжній літературі.

2.3. Форми позакласних та класних занять, як спосіб підвищення фізичної підготовленості і здоров'я учнів

До того моменту, коли дитина буде взмозі скористатися формальним навчанням, і зможе бути наполегливою, передбачуваною, цікавою і жартівливою, вона має навчитися не тільки досягати мети але й вміти достойно програвати. Вона повинна навчитися отримувати задоволення від розумової та фізичної праці.

Світ сучасних дітей захопили технології, комп'ютери та різні гаджети, сучасна дитина швидше розбереться в самому гакрученому гаджеті ніж в будь-якій грі на свіжому повітрі. Разом з ростом різноманітностей гаджетів зменшується і кількість мість для гри на свіжому повітрі у всьому світі. Першою проблемою, яка все більше хвилює як батьків так і педагогів, як, де та коли вони зможуть надати дітям можливість активно та творчо провести вільний час на свіжому повітрі. Але для того, щоб діти могли знати, розуміти та грати в ігри на свіжому повітрі, задачею педагога є розповісти їм про ту си іншу гру.

Особливості новітньої методики проведення занять ФК у школі полягають у тому, що беруться до уваги особистісні якості організму здобувачів освіти. Це у свою чергу дає змогу розрізняти завдання та залучити в практику особистісний підхід до школярів. Спеціалісти у сфері ФВ та С наголошують, що уроки ФК в новітній школі варто проводити за індивідуальними програмами, зважаючи на рівень фізичного розвитку дитини.

Науковці радять вводити в новітній школі комплекс заходів, які забезпечать різноманітність та особистісність ФВ здобувачів освіти для вчасного запобігання шкідливих наслідків гіпокінезії. До таких заходів, приміром, відноситься медико-педагогічний контроль якості проведення занять з ФК.

Беручи до уваги необхідність у розширенні роботи з ФВ у школі завдяки введенню позашкільного, позакласного та теоретико-методичного виду виховної роботи вчителів із залучення засобів ФВ, необхідне відповідне підготування спеціалістів із питань забезпечення в школі осередку для збереження здоров'я задля виховання фізичної культури особистості здобувачів освіти.

Сьогодні велика кількість уваги у ФВ дітей та молоді приділяється дослідниками до використання інноваційних технологій, які впливають не тільки на покращення рухових особливостей та дотримання ЗСЖ, але й на посилення мотивації до уроків ФК та С.

Основним засобом розвитку фізичних якостей людини є фізичні вправи. Фізичні вправи становлять собою спеціально організовані рухові дії, які забезпечують виховання, навчання та розвиток усіх форм та функцій організму.

Для фізичного розвитку школярів ми маємо велику кількість позаурочних форм заняття фізкультурно-спортивною діяльністю. Найрозповсюдженішими із них є:

- гімнастика до початку занять, мета якої полягає в організуванні здобувачів освіти на початку навчального дня, запобіганні деформації

постави, посиленні дієздатності школярів протягом дня, оздоровлення організму. Для виконання такої гімнастики потрібне відповідне місце. Варто слідкувати, аби гімнастику виконували всі учні;

- фізкультурні хвилинки і паузи для зняття стомленості. Для здійснення вправ здобувачі освіти встають з робочих місць, ослаблюють комірці та ремінці. Вправи виконують учні 1-8 класів на кожному уроці після 20-30-хвилинної діяльності протягом 2,5-3 хв. Школярі здійснюють 3-4 вправи з 6-8-разовим повторенням. Фізкультурні паузи також проводять у групах продовженого дня, а також вдома зі здобувачами середніх та старших класів протягом 10-15 хв. кожні 50-60 хв. навчальної діяльності. У ході таких «хвилин» рекомендується виконувати домашні завдання з ФК;

- позаурочні заняття (гуртки та секції), завдання яких полягає у продукуванні умов для нав'язування школярам звички до регулярних занять, впливи на введення ФК в побут. На позаурочних заняттях відбувається закріплення та вдосконалення здобутих на уроках знань, практичних вмінь та навичок. Як правило, позаурочні заняття проводяться добровільно;

- година здоров'я, яку в більшості шкіл проводять кожного дня після 2-го або 3-го уроку, тривалістю 45 хв. Час для неї відводиться за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Вправи здійснюються здебільшого на свіжому повітрі у спортивному одязі. Виконання учителями можуть вправ може бути як і з учнями, так і в окремій групі;

- масові змагання, спортивні свята зумовлюють чітке організування, дотримання певних правил. Усе це продукує інтегральність вирішення завдань виховання здобувачів освіти, серед яких: фізичне, моральне, естетичне тощо.

Форми позакласних занять

ФВ у закладах освіти проходить із залученням різного роду форм протягом усього періоду навчання:

1. Заняття навчального спрямування:

- обов'язкові заняття (практика, теорія, консультації), які передбачаються в освітніх планах всіх спеціальностей обсягом три години на тиждень і вводяться до навчального розкладу на протязі всього освітнього періоду понад установленого педагогічного об'єму навчального навантаження;

- консультативно-методичні заняття, скеровані на формування для учнів методико-практичної допомоги в організуванні та проведенні індивідуальних занять ФК;

- заняття індивідуального спрямування для здобувачів освіти, які мають слабе фізичне підготування, а то й відстають в опануванні освітнього матеріалу, який моделюється за особливим розкладом на протязі навчального року, канікул.

2. Позашкільні заняття:

- фізичні вправи у ході навчального дня (малі форми індивідуальних занять у формі комплексів «хвилинка бадьорості»тощо);

- заняття в секціях, неформальних групах і клубах з фізичних інтересів;

- масові заходи оздоровчого, фізкультурного та спортивного спрямування.

Коли йде мова про масовість діяльності фізкультурного, спортивного, туристичного спрямування, то мається на увазі чисельність учнів, які долучаються до занять. Виділяють наступні форми організування занять із використанням фізичних вправам:

- Масові заходи, де залучається відразу велика чисельність учасників, приміром, масові ігри, змагання, різноманітного роду розваги.

- Секційні та групові заняття, які охоплюють малу чисельність учнів, або ж груп.

- Заняття індивідуального спрямування.

Формуванню мотивації до самостійних занять присвячено дослідження В. В. Захожого [23, с. 196-199]. Дослідник розробив методику формування готовності старшокласників до індивідуальних занять фізичними вправами,

яка включає в себе мотиваційно-ціннісну, когнітивну, операційно-змістову, фізичну кладову, етапи та форми навчання, а також організаційно-освітні умови.

До позакласних занять відносяться всі форми колективних та індивідуальних заходів, які проходять перед початком уроків, у ході шкільного дня та після закінченню уроків, а також заходи в позакласних закладах. Вони можуть проводитися учнями самостійно або під керівництвом вчителів чи інструкторів.

Для заняття фізичними вправами по за межами школи характерною є спортивна спрямованість. Якщо заняття фізичними вправами під час навчання можуть об'єднувати переважно учнів одного класу, то позакласні заняття в свою чергу можуть об'єднувати дітей різних класів та різного віку.

Під час викладання спортивно-педагогічних навчальних предметів паралельно вивчається і частина форм позакласних занять зокрема: робота секцій, гуртків, індивідуальні заняття, змагання та ін.

Однією із «пружин розвитку людини» є конкуренція, змагання, боротьба за життя. Змагання виділяється гласністю, об'єктивним порівнянням результатів. Воно об'єднує та організовує колектив, скеровує його на досягнення спільної мети, навчає пермагати та програвати в команді. У його результатах, як у фокусі, відбивається вся багатогранність та динамічність життя школи. Змагання стає метою для розвитку тим хто відстає, та надає можливість налаштувати себе на нові успіхи.

У шкільній практиці застосовують різні види для змагання учнів, які відповідають їхнім віковим особливостям та здібностям під час здійснення ними завдань трудового та творчого спрямування. Розповсюдженими є наступний спектр змагань: олімпіад, конкурсів, фестивалів, художньо-мистецьких виставок, оглядів художньої діяльності, виставок технічної творчості, шкільних спартакіад, вікторин тощо. У ході проведення такого роду змагань проявляються і розвиваються дитячі зацікавлення та творчі

здібності, розширюється їхній спектр знань та кругозір, зазнає активізації пізнавальної та інші види діяльності.

У рамках курсу ФВ в загальноосвітній школі обов'язковим є застосування форм занять змагального типу, які перш за все підпорядковуються логіці освітнього процесу, інтересам його якості, вирішенню навчально-виховних задач, участі у змаганнях. Здобувачі освіти збагачуються новими враженнями, більш глибоко пізнають власні бажання та оточуючих, переживають радість перемог і смуток від поразок. Змагальна атмосфера дозволяє не лише зрозуміти необхідність виконання фізичних вправ, але й надихає на продовження занять фізичною активністю.

Об'єднують усі форми фізичного виховання – спільна мета та завдання, що стоять перед ними. Кожна з них, на ряду з загальним вирішує і специфічні завдання при цьому спираючись на загальні завдання. Саме тому для оптимального розв'язання всіх завдань, що стоять перед фізичним вихованням варто також практикувати різноманітні форми занять за допомогою впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів протягом дня, різноманітних змагань, об'ємного залучення школярів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризування допоміжних факультативних заходів, проведення масових спортивно-художніх свят та днів здоров'я, конкурсів, спроб формування для цього необхідних умов.

Особливу увагу в позаурочних заняттях інструктори мають приділяти реалізуванню учнями набутих знань, умінь і навичок у повсякденному житті.

Подану нижче характеристику різномаїття форм ФВ у позаурочний період часу, не рекомендовано розглядати як обов'язкову, а тільки як нову можливість застосування тих форм, які за окремих умов сприятимуть досягненню найвищого результату в окремій школі.

ФВ на протязі шкільного навчального дня моделюється у складі класу на чолі із класним керівником, за допомогою старшокласників, які виступають у ролі інструкторів, та під керівництвом учителя ФК. Практичні заняття поділяються на підготовчі, власне семінарські заняття (9-12 клас)

таміж предметні семінари-конференції. Існують наступні види власне практичних занять:

- розгорнута бесіда;
- доповідь;
- диспут.

Факультативні заняття. Дана форма організування навчального процесу предстає перед нами, з'єднуючою лінією між уроками та позакласними заходами (7-9 кл.), і сходинкою від опанування предметом до досягнення науки, засобом завдяки якому ми маємо змогу ознайомити здобувачів освіти з методами наукового дослідження (10-12 кл.).

Відповідно до освітніх завдань розглядають наступні види факультативів:

1. з поглибленого вивчення навчальних дисциплін;
2. з опанування додаткових навчальних предметів;
3. з вивчення додаткових навчальних предметів фахового спрямування;
4. міжпредметні.

ВИСНОВКИ

Підбиваючи підсумки, не можемо не виділити координальні зміни, що відбуваються в усьому світі та мають свій вплив на кожну із сфер життєдіяльності суспільства. В той же час, на рівні з цим зростають і вимоги до виховання та соціалізації підростаючого покоління. Особливої уваги потребує формування суспільно активної, гармонійно розвиненої, фізично вдосконаленої та насамперед здорової особистості.

До списку основних завдань сучасного суспільства відноситься виховання здорового покоління з гармонійно розвинутим духовним світом людини. У будь-якому суспільстві, яке побудоване на принципах гуманістики та демократії, здоров'я людини розглядається як вища цінність, найважливіше державне надбання, безперечний пріоритет, запорука життєвої стійкості та суспільного прогресу. На привеликий жаль, в Україні дедалі частіше спостерігається яскрава тенденція до зниження показників дитячого здоров'я.

Усі вищезазначені шляхи матимуть вплив на посилення зацікавленості та активності здобувачів освіти в індивідуальному вивченні теоретико-методологічної бази ФВ, а також здійснення науково-дослідницької діяльності. Розглядаючи це як перспективу, варто зазначити, що подібне організування професійної підготовленості сприятиме формуванню високого ступеня фахових знань та умінь у якісному проведенні уроків ФК для учнів різних вікових груп, опанування новітніми технологіями ФВ.

Стомленість учнів під час навчальної роботи є цілком природним явищем, яке ми можемо доволі просто пояснити, адже одним із факторів, що впливають на стомленість дітей – це одноманітність та багаторазове повторення матеріалу, яка призводить до зниження зацікавленості, уваги та працездатності учнів. Для того, щоб уникнути цієї проблеми педагоги повинні також проводити заняття, що направлені на формування та розвиток фізичного виховання. До цього ж школярам треба поступово закріплювати основні концепції здорового способу життя.

До учнів треба донести той факт, що за допомогою виконання фізичних вправ вони зможуть не тільки зміцнити здоров'я але й покращити фізичне розвинення та підготовку, лише за умов виконання деяких важливих методичних правил (системності, поступовості, індивідуальності), саме за цим принципом їхній фізичний та духовний стан зможе не тільки прийти в норму але й поліпшитися.

Якщо ми звернемо увагу на дослідження відчизняних та зарубіжних авторів, то зможемо побачити те, що заняття масовими видами спорту є доволі потужним засобом для профілактики та зміцнення здоров'я постійно ростучого організму дитини. Такий же вплив мають і заняття фізичною ультурою в різних її формах та поєднаннях у тому числі, і рекреаційна фізична культура. Вони не вимагають великих фінансових затрат, при цьому, якщо їх проводити по правильно сформованій методиці вони в результаті покажуть не тільки здорове тіло в якому живе здоровий дух, але й впевненість та оптимізм у досягненні поставлених перед дитиною цілей на протязі всьо життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акчурин Б.Г. Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры // Теория и практика физ. культуры. – 2002. - № 6. – 57-60.
2. Амосов Н.М. Алгоритм здоров'я / Н.М.Амосов. – М.: ООО «Изд-во АМТ»; Донецк: Сталкер, 2003. – 219 с.
3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
4. Ананьев В.А., Давыденко Д.Н., Петленко В.П., Хомутов Г.А. Общая валеология: Конспект лекцій / Под. ред.. В.П. Петленко. – СПб.: Балтийская пед. академия, 2000. – 163 с.
5. Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 16-17.
6. Апанасенко Г.Л. Превентивная медицина. Ч.I: Начальная валеология // Медичний всесвіт. – 2002. - № 1-2. – Т.2. – С. 114-123.
7. Апанасенко Г.Л. Сущность и механизмы индивидуального здоровья // Укр. медичний альманах. – 2002. - № 4. – Т.5. – С. 6-7.
8. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
9. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеология (Вибрані лекції). – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
10. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физ. культуры. – 2003. - № 1. – С. 12-14.
11. Библер В.С. Бахтин и общность гуманитарного мышления в каком речевом жанре мыслил Бахтин М.М. // Механизмы культуры. – М.: Наука, 1990. – С. 248-266.
12. Большая советская энциклопедия / Гл. ред. А.М.Прохоров. – 3-е изд. – М.: Сов. энциклоп., 1979. –Т.9. – 622 с.

13. Валиометрия как составная часть науки об индивидуальном здоровье / Д.Н.Давыденко, В.Ю.Волков, П.В.Половников, Л.М.Волкова // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 60.
14. Герберт Р. Вибрационная медицина. – М.: София: Гелиос, 2001.– 592с.
15. Глузов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.
16. Гойда Н.Г. Державна політика України в охороні материнства і дитинства та зміцненні здоров'я дітей // Актуальні проблеми охорони здоров'я дітей шкільного віку і підлітків: Матеріали наук.-практ. конф. – Х., 1997. – С. 10-12.
17. Горащук В.П. Валеологія.: Підручник для 10-11 к. серед. загальноосвіт. шк.. – К.: Генеза, 1998. – 144 с.
18. Горащук В.П. Валеологія: наука, навчальний предмет, культура здоров'я // Освіта на Луганщині. – 1997. - № 12. – С. 92-95.
19. Горащук В.П. Кваліфікаційна характеристика викладача інтегрованого курсу освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» // Гуманізація навчально-виховного процесу: Зб. наук. пр.. – Слов'янськ, 2000. – Вип. 9. – С.39 – 44.
20. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: Введение / Европейская серия по достижению здоровья для всех. – Копенгаген: (ЕРБ) ВОЗ, 1999. – 310 с.
21. Здоровье // Энциклопедический словарь / Издатели Ф.А.Брокгауз и И.А.Ефрон. – СПб., 1894. – Т.12. – С. 373.
22. Климова В.И. Человек и здоровье. – М.: Знание, 1985. – 192 с.
23. Команєва О.О. Біоенергетичні основ здоров'я // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язків компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 51 – 60.

24. Концепція інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні / Усатенко Т.П., Кононенко М.П., Горащук В.П. та ін.. // Освіта. – 1996. - № 39. – 24 лип. – С. 1-3.
25. Краткая медицинская энциклопедия. Для сред. мед. персонала. А.Корхорозид. – М.: Сов. энцикл., 1972. – Т.1. – 584 с.
26. Краткая медицинская энциклопедия: В 3 т. / АМН СССР. / Гл. ред. Б.В.Петровский. – 2-е изд. – М: Сов. энциклоп., 1989. – Т.1. – 624 с.
27. Лисицин Ю.П., Жилияева Е.П. Союз медицины и искусства. – М.: Медицина, 1985. – 192 с.
28. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Девять степеней к здоровью. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1998. – 320 с.
29. Малахова Г.П. Основные заповеди здоровья / Г.П.Малахова. – Донецк: Сталкер: Генеша, 2003. – 219 с.
30. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я школярів системою організаційно-педагогічних заходів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. пр.. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка / Ред. кол. Лукянченко М.І., Шологон Р.Р. та ін.. – Дрогобич: Коло, 2003. – Вип. 2. – С. 104 – 110.
31. Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Эндозкология здоровья. – СПб.: ДИЛЯ, 2001. – 544 с.
32. Петров В.М. Человеческий потенциал как глобальная проблема // Человек. – 1998. - № 6. – С. 59 – 70.
33. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій. – Л.: Світ, 1993. – 120 с.
34. Попов С.В. Валеология в школе и дома: (О физическом благополучии школьников). – СПб: СОЮЗ, 1998. – 256 с.
35. Попова Л.А. Здоровье индивида как состояние и как процесс // Укр. медичний альманах. – 2002. - № 4. – Т.5. – С. 61 – 63.

36. Попова Л.А., Апанасенко Г.Л.. Валеология: новые парадигмы науки и здравоохранения // Інформаційні технології в охороні здоров'я та практичній медицині: Міжнар. наук.-практ. конф. – К., 2002. – С. 15 – 16.

37. Попова Н.М., Исакова Л.С., Кутявина Л.Н. Воспитание здорового образа жизни подростков // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 128 – 129.

38. Права дитини: Зб. док. – Л.: Оксарт, 1995. – 112 с.

39. Психоанализ и культура: Избр. тр. Хорни К. и Фромма Э. – М.: Юрист, 1995. – 623 с.

40. Сазонов В.П. Организация воспитательной работы в классе. – М.: Центр «Пед. поиск», 2000. – 160 с.

41. Семёнова Н.А. Человек – соль Земли / изд. испр. и доп. – СПб.: ДИЛЯ, 2003. – 448 с.

42. Скумин В.А. И воздвигнем духа сияющий храм. – Новочеркасск: Терос, 1996. – 24 с.

43. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке. – Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.

44. СПИД: региональная программа пропаганды здорового образа жизни «Культурная инициатива» (Учеб. программа для школ): Пер. с англ. – Н.Новгород, 1994. – 48 с.

45. Сухомлинский В.А. Избранные произведения: В 5 т. / Редкол.: Дзевеин А.Г. (пред.) и др. – К.: Рад. шк., 1980. – Т.3. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина, Письма к сыну. – 719 с.

46. Сухомлинский В.А. Павлышевская средняя школа: Обобщение опыта учеб.-восп. работы в сел. сред. шк. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1979. – 393 с.

47. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – 3-е изд. – К.: Рад. шк., 1973. – 244 с.

48. Терновыи К.С. Здоровье / УСЭ. – К., 1980. – Т.4. – С. 131.

49. Тюрина В.А., Научитель Е.Д. Ценностные ориентации: Учеб. пособие. – К.: Междунар. фин. агенство, 1998. – 30 с.
50. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная Организация здравоохранения: Основные документы: пер. с англ. – 39-е изд. – М.: Медицина, 1995. – 208 с.
51. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців / О.Яременко, О.Вакуленко, Л.Жаліло та ін.. – Укр. ін.-т соц. досліджень. – К., 2000. – 232 с.
52. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: Навч.-метод. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів та вчителів валеологів загальноосвіт. шк.. – Тернопіль: Навч. кига – Богдан, 2000. – 168 с.
53. Шаварский З. Ответственность человека за своё здоровье // Человек. – 1994. - № 2. – С. 56 – 61.
54. Щетинин А.Н. Валеология как основной плацдарм борьбы за здоровье человека // III Нац. конгрес по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 186.
55. Язловецький В.С. Педагогічна валеологія – наука про формування здоров'я // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки і перспективи. – Кіровоград.: КДПУ ім. В.Винниченка, - 2003. – С. 3 – 12.