

Konkluzja Należałoby zainicjować prace, które prowadziłyby do dostosowania ocenianych obiektów i budynków infrastruktury społecznej do potrzeb osób o ograniczonej sprawności ruchowej.

BIBLIOGRAFIA

1. Abberley P., The concept of oppression and the development of a social theory of disability s. 231-245 w: Policies for Diversity in Education, Booth T. (red.), The Open University, Bristol 1997.
2. Barnes C., Mercer G., Niepełnosprawność, Sic!, Warszawa 2008.
3. Bell J., Doing your research project, Open University Press Buckingham 1995.
4. Bond S., Evaluation Research, s. 190-201 w: The Research Process in Nursing, Cormack D. (red.), Blackwell Science, Oxford 1995.
5. Budny J., Dostosowanie budynków użyteczności publicznej - teoria i narzędzia, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Warszawa 2009.
6. Care in practice for Higher Still, Miller J. (red.), Hodder Arnold, London 2005.
7. Erdmann L., Społeczne uwarunkowania struktury wykorzystania czasu wolnego różnych środowisk społecznych s. 5-11 w: Czas wolny i rekreacja różnych środowisk społecznych w Polsce. Materiały II Konferencji Naukowej, praca zbiorowa, AWF, Poznań 1978.
8. Fidelus A., Integracja osób niepełnosprawnych – rozwiązania systemowe, s. 153-173 w: Specjalne potrzeby niepełnosprawnych, Białas M. (red.), Arson, Kraków 2011.
9. Gibb S., Equality of opportunity and anti-discriminatory practice s. 34-82 w: Care in practice for Higher Still, Miller J. (red.), Hodder Arnold, London 2005.
10. Gnitecki J., Metodologiczne problemy pedagogiki prakseologicznej, WSP, Zielona Góra 1996. Hall D. M. B., Health for All Children. Report of the Third Joint Working Party on Child Health Surveillance, Oxford University Press, Oxford 1996.
11. Łobocki M., Metody i techniki badań pedagogicznych, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2003.
12. Infrastruktura społeczna – usługi społeczne – konsumpcja społeczna. Raport końcowy z badań w ramach programu 09.09.08 (Infrastruktura społeczna w systemie społeczno-ekonomicznym państwa), J. Kroszel (opr.), Instytut Śląski, Opole 1990.
13. Kowalski K., Projektowanie bez barier – wytyczne, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Warszawa 2008. McNeill P., Research Methods, Tavistock Publications, London 1986.
14. Michalska I., Rehabilitacja zawodowa i społeczna osób z niepełnosprawnością, s. 345-352 w: Specjalne potrzeby niepełnosprawnych, Białas M. (red.), Arson, Kraków 2011.
15. Nowak B., Niepełnosprawni, wymagania techniczno-budowlane, PIP, Warszawa 2003.
16. Projektowanie obiektów, pomieszczeń oraz przystosowywanie stanowisk pracy dla osób niepełnosprawnych o specyficznych potrzebach. - Ramowe wytyczne, Zawieska W. (red.), Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2014,
17. Szalbot M., Miejsce/a rozrywki w kulturze współczesnego miasta, s. 271-282 w: Kulturowy obraz rozrywki, Bujak-Lechowicz J. (red.), Volumina, Szczecin 2015.
18. Winczewski P., Wybrane uwarunkowania biografii rodzin osób niepełnosprawnych, Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej, nr 2, Poznań 2013. Pp. 13-36. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
19. Winczewski P., Alkafri K., Adekwatność infrastruktury sportowo-rekreacyjnej do potrzeb rodzin osób niepełnosprawnych, s. 179-196 w: Rodzina, jej teraźniejszość i przyszłość, Tom II, Marzec H., Szymczyk K. (red.), Wydawnictwo Naukowe Piotrkowskie, Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hłonda w Mysłowicach, Piotrków Trybunalski 2014.
20. Winczewski P., Karbowiak M., Ocena udostępnienia infrastruktury społecznej osobom niepełnosprawnym, s. 287-294 w: Przyszłość edukacji – edukacja przyszłości, Welskop W. (red.), Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2014.
21. Wnuk-Lipiński E., Czas wolny. Współczesność i perspektywy, IW CRZZ, Warszawa 1975.
22. W poszukiwaniu jakości życia współczesnej rodziny polskiej, Makielo-Jarża G. (red.), Krakowska Akademia im. A. Frycza Modrzewskiego, Kraków 2009.

УДК: 373.5:613:005.336.1-044.3:159.9.018.3(045)

**Аксѡнова О.П., Пивненко Ю.В.,
Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти,**

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ПРОЕКТ “УРОК ЗДОРОВ’Я”

Стаття присвячена особливостям реалізації науково-методичного проекту “Урок Здоров’я” як компонента каскадної програми розвитку навчального закладу – Школи ХХІ сторіччя. Представлені сенситивні періоди формування валеологічної грамотності учнів і визначені єдині валеологічні модулі, розроблений тайм-менеджмент роботи над проектом.

Ключові слова: урок, учні, вчитель, школа, здоров’я, формування, культура здоров’я, проект.

Аксѡнова Е. П., Пивненко Ю. В. Научно-методический проект “Урок Здоровья”. Статья посвящена особенностям реализации научно-методического проекта “Урок Здоровья” как компонента каскадной программы развития учебного заведения – Школы ХХІ века. Представлены сенситивные периоды формирования валеологической грамотности учащихся и обозначены единые валеологические модули, разработан тайм-

менеджмент работы над проектом.

Ключевые слова: урок, учащиеся, учитель, школа, здоровье, формирование, культура здоровья, проект.

Akseenova O. P., Pivnenko Y. V. Scientific-methodical project "Health lesson". The article is devoted to the peculiarities of realization of methodical scientific project "Lessons of health" as a component of the cascade program of development of the educational institution - the school of the 21st century. As a result of the content analysis, the authors identified the urgency of modernization, especially of the didactic system in the activities of the educational institution - the School supportive to health. The author has defined his position with regard to the key concepts of "culture of health" and "creating the culture of health". The authors identified the conceptual basis of the project as the principle of health centrism, the essence of which is the trinity of educational efforts aimed to preserve and strengthen the health of students and creation of culture of health. The theoretical basis of the project highlighted the following principles: the triune the idea of health care: continuity and succession, subject-to-subject relations of all participants of the education, the combination of security and training strategies, freedom of choice. By analyzing the prospects of pedagogical practices we found the most rational methods and forms of organization of students' work that teachers use in the context of forming the knowledge and skills of preservation, strengthening, formation of health. Taking in consideration the characteristics of the current generation of students, we identified the groups of key competencies in the structure of health care competence of students of 1-11 years of studies. We represent sensitive periods of forming valeological literacy of pupils and determine valeological modules, we developed the time management of the project. The Project "Health Lesson" is defined as a part of health centered didactic system, form of organization of learning activities of students aimed to form their valeological literacy according to the common valeological modules correlated with common themes, structured by philosophical, theoretical, practical aspects of formation of the culture of health of the subjects of educational environment.

Key words: lesson, students, teacher, school, formation, culture of health, project.

Постановка проблеми

Феномен здоров'я – ціннісна категорія, за якою слід визначати економічний і політичний статус держави, рівень культури нації. Сучасні дослідники висловлюють занепокоєння негативним станом здоров'я населення України, визначаючи зазначену проблему як таку, що "... загрожує національній безпеці держави" [3]. Відомо, що "... здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей" [10]. Однак багатьма дослідженнями доведено негативну динаміку різних показників здоров'я дітей та підлітків від 0 до 17 років. Результати комплексних клініко-лабораторних та функціональних обстежень показали, що тільки 11 дітей із 1000 практично здорові, що становить 1,1%. За твердженням В. Г. Майданника, майже 18% із загальної кількості обстежених дітей мають чотири хронічних захворювання, 14,5% – п'ять і більше [12]. Починаючи з 1995 року в Україні розвивається мережа навчальних закладів, які працюють за моделлю Школи сприяння здоров'ю. У Запорізькій області таких навчальних закладів 25 (стан – на 01.11.2015 р). Однак, як показав констатувальний експеримент, більшість таких шкіл працюють за традиційною класичною класно-урочною системою, використовуючи інноваційні підходи фрагментарно, безсистемно, хаотично.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми

Школа – це заклад, який в силу своїх соціально-економічних, педагогічних та організаційних можливостей, виступає ідеальним місцем для формування культури здоров'я всіх суб'єктів освітнього середовища. У той же час багато дослідників (О. Г. Новолодська, 2003, [9]; О. Л. Семенова, 2004, [13]; В. П. Горашук, – 2004, [4]; О. П. Аксьонова, – 2007, [1]; Ю. В. Півненко, 2013, [11]; С. Г. Дудко, – 2015, [5]) виявили ряд протиріч, на усунення яких необхідно зорієнтувати педагогічну стратегію (таблиця 1).

Таблиця 1

Здоров'явитратні фактори навчально-виховного процесу	Шляхи усунення означених факторів
Недостатність розробки питань формування культури здоров'я дітей і підлітків.	Реалізація змістовних аспектів валеологічної освіти; якісне оновлення компонентів навчально-виховного процесу; валеологізація навколишнього середовища; культурологічна спрямованість змісту освіти на питання здоров'я.
Абстрактна орієнтація суб'єктів освіти на здоров'я.	Спрямованість освітньої системи на мобілізацію життєвих сил дітей і підлітків протягом індивідуальної та соціальної їхньої активності. Інтегрування морфофункціональних і педагогічних критеріїв у процесі формування різних аспектів здоров'я.
Недостатня професійна підготовка педагогів.	Здійснення диференційованого та особистісно-орієнтованого підходів до виховання та навчання дітей і підлітків. Формування гуманістичних ціннісних орієнтацій, накопичення умінь і навичок використання оздоровчих технологій, організації та ведення здорового способу життя всіма суб'єктами освіти. Здійснення аналізу уроку з позиції збереження та формування здоров'я; використання циклограми методичних заходів щодо вдосконалення професійної компетентності вчителів.

Відсутність відповідного навчально-методичного забезпечення в контексті формування культури здоров'я учасників освітнього процесу.	Формування здоров'язбережувального навчального середовища школи. Дидактично адаптована матеріально-технічна база. Застосування в навчально-виховному процесі сучасних здоров'язбережувальних технологій, моделей, методик, методів і прийомів.
--	--

У результаті контент-аналізу (таблиця 1) нами виявлена актуальність модернізації, насамперед, дидактичної системи в діяльності навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю.

Мета статті

На основі систематизації результатів досліджень сучасних авторів змоделювати декомпозицію робіт педагогічного колективу щодо організації науково-методичного проекту “Урок Здоров'я” (далі – Проект) у структурі каскадної програми розвитку навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю.

Методи дослідження:

- констатувальний експеримент для виявлення реальної та перспективної практики роботи педагогічного колективу навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю;
- контент-аналіз для визначення авторської позиції щодо основних понять з проблеми дослідження;
- моделювання для декомпозиції робіт з реалізації Проекту.

Виклад основного матеріалу дослідження

У теоретичній частині нашого дослідження визначаємо свою позицію стосовно ключових понять. Підтримуючи точку зору авторів Ю. В. Мельник [8], І. І. Капалигіної [7], за основу беремо такі формулювання:

- культура здоров'я – сукупність світоглядних установок, теоретичних знань і практичних навичок, які за кумулятивним ефектом збагачують духовну, інтелектуальну, емоційну, фізичну, соціальну складові здоров'я індивіда, стверджують його особисте ставлення до здоров'я і життєдіяльності, допомагають усвідомлювати парадигми буття;
- формування культури здоров'я – цілеспрямований процес сприяння усвідомленню індивідом цінності здоров'я, розвитку відповідального ставлення до нього, включення кожного суб'єкта в цей процес відповідно до його індивідуального життєвого досвіду за умови стимулювання його активності.

Концептуальною основою Проекту нами виділений принцип здоров'яцентризму, суть якого полягає в триєдності педагогічних зусиль, спрямованих на збереження, зміцнення здоров'я учнів і формування культури здоров'я (В. М. Ірхін у співавт., 2013, [6]). Теоретичною основою Проекту виділені принципи: триєдиного уявлення про здоров'я; безперервності та наступності; суб'єкт-суб'єктних відносин всіх учасників освіти; поєднання охоронної та тренувальної стратегії; свободи вибору. Виходячи з концептуальних і теоретичних позицій Проекту, групуємо типи уроків, які практикуються навчальними закладами – Школами сприяння здоров'ю [2]:

- 1) уроки, засновані на формах, жанрах і методах роботи, відомих у суспільній практиці; які нагадують публічні форми спілкування; засновані на імітації діяльності установ та організацій;
- 2) уроки, проведені по традиційним формам позакласної роботи;
- 3) уроки, які спираються на фантазію його учасників;
- 4) уроки-трансформації популярних способів організації навчання.

Аналіз перспективної педагогічної практики дозволив виявити найбільш раціональні методи і форми організації роботи учнів, які використовують педагоги в контексті формування знань, умінь і навичок збереження, зміцнення, формування здоров'я:

- методи – практичний, проектний, ініціативно-творчий, частково-пошуковий, проблемний та ігровий;
- форми – тренінг, інтерактивна форма, “колове тренування” тощо.

На основі вищевикладеного матеріалу, з урахуванням особливостей сучасного покоління учнів, виділили групи ключових компетенцій у структурі здоров'язбережувальної компетентності учнів 1-11 класів. Умовно сприймаємо їх як сенситивні періоди формування валеологічної грамотності учнів. Наступним кроком у реалізації Проекту було формулювання єдиних тематичних (валеологічних) модулів. За основу брали висловлювання історично відомих особистостей, народні прислів'я. На засіданні керівників експериментальною діяльністю та адміністрації навчального закладу були визначені дати для декомпозиції робіт:

- 1) період навчального року, протягом якого буде апробуватися Проект (11.01.2016 - 11.03.2016);
- 2) структура типів уроків у змісті Проекту;
- 3) період проведення Тижня Здоров'я як підсумкової акції в межах Проекту (01-11.03.2016);
- 4) календарно-тематичний розподіл єдиних модулів для всіх уроків Здоров'я (таблиця 2).

Таблиця 2

№№ модуля	Зміст модуля	Календарні цикли / єдині Дні Здоров'я
1.	“Немає друга, як здоров'я. Немає ворога, як хвороба” (Давнє індійське прислів'я)	11-16.01 / ПН
2.	“Якщо ти здоровий – це добре! Якщо я здоровий – ще краще!” (Ерік Берн)	18-22.01 / ВТ
3.	“Яке коріння – таке й насіння” (українське народне прислів'я)	25-29.01 / СР

4.	“Рух за своїм впливом може замінити всі засоби лікування...” (Торквато Тассо)	01-05.02 / ЧТ
5.	“Здорове тіло – продукт здорового розуму” (Бернард Шоу)	08-12.02 / ПТ
6.	“Рано лягати спати, рано вставати – ось що робить людину здоровою, багатою, розумною” (Бенджамін Франклін)	15-19.02 / ПН
7.	“Ти є те, що ти їси” (Гіппократ)	22-26.02 / ВТ
	Тиждень Здоров'я	01-11.03.2016

У ході засідань шкільних методичних об'єднань вчителі розподілили класи учнів, тематику уроків Здоров'я; розробили карти-схеми цих уроків відповідно до типології. Декомпозиція робіт представлена в таблиці 3.

Таблиця 3

№№	Перелік робіт	Календар	Відповідальні
1.	Визначити єдині дні для проведення Уроків Здоров'я.	23.11-25.11.2015	Наукові керівники. Адміністрація школи
2.	Розробити карти - схеми Уроків Здоров'я по класах навчання відповідно до типології.	30.11-30.12.2015	Керівники шкільних методичних об'єднань
3.	Провести семінари-практикуми, майстер-класи з питань моделювання й проведення Уроків Здоров'я.	23.11.2015; 14.12.2015;17.12.2015	Наукові керівники
4.	Розробити моделі Уроків Здоров'я, відповідне навчально-методичне забезпечення.	18.12.2015- 05.01.2016	Вчителі навчальних дисциплін
5.	Провести Уроки Здоров'я. Розмістити відповідний матеріал на сайті навчального закладу.	11.01.2016- 01.03.2016	Вчителі навчальних дисциплін. Заст. директора школи з НВП
6.	Внести корективи в моделі Уроків Здоров'я і навчально-методичне забезпечення. Здати електронний варіант матеріалів у картотеку навчального закладу.	Кожного разу після проведення уроку	Вчителі навчальних дисциплін. Заст. директора школи з НВП
7.	Провести Тиждень Здоров'я як підсумковий Фестиваль позитивних результатів у процесі роботи над Проектом.	01-11.03.2016	Всі учасники експерименту

ВИСНОВКИ

Таким чином, у межах функціонування навчального закладу за моделлю Школи сприяння здоров'ю проект “Урок Здоров'я” визначається нами як складова здоров'яцентрованої дидактичної системи, форма організації навчальної діяльності учнів, яка спрямована на формування їхньої валеологічної грамотності відповідно до єдиних валеологічних модулів, співвіднесеними з єдиними тематиками, структурована за світоглядним, теоретичним, практичним аспектами формування культури здоров'я суб'єктів освітнього середовища.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Більш поглибленого дослідження потребує питання планування урочної діяльності на основі принципу здоров'яцентризму. Актуальним залишається проблема розробки модифікованого методичного інструментарію, який дозволить педагогам здійснювати індивідуально-диференційований підхід до учнів на основі принципів компетентнісної педагогічної парадигми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Aksonova O. P. Formuvannya flzichnoyi kulturi uchniv pochatkovoї shkoli v umovah diferentsiyovanogo navchannya : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / O. P. Aksonova. – Ternopil, 2005. – 223 s.
2. Бабина Н. Ф. Технология: методика обучения и воспитания. Часть II [Электронный ресурс] / Н. Ф. Бабина. – Режим доступа: https://books.google.com.ua/books?id=uf7qCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false, свободный. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 13.11.2015).
3. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации [Электронный ресурс] / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002n6/p43-56.htm>, свободный. – Название с экрана. – (Дата обращения: 15.11.2015).
4. Goraschuk V. P. Teoretichni metodologichni zasady formuvannya kulturi zdorov'ya shkolnyariv [Elektronniy resurs] / V. P. Goraschuk. – Rezhim dostupu: <http://dissert.com.ua/content/36140.html>, vilniy. – Nazva z ekrana. – (Data zvernennya: 12.11.2015).
5. Dudko S. G. Didaktichni zasady formuvannya zdorov'yazberezhuvalnogo navchalnogo seredovischa pochatkovoї shkoli [Elektronniy resurs] / S. G. Dudko. – Rezhim dostupu: http://www.tnpu.edu.ua/naukova-robota/documents-download/dis_Dudko%20S.H._1.pdf, vilniy. – Nazva z ekrana. – (Data zvernennya: 12.11.2015).
6. Ирхин В. Н. Здоровьецентрированная дидактическая система учителя физической культуры [Электронный ресурс] / В. Н. Ирхин, Ф. И. Собянин, И. В. Ирхина // Теория и практика физической культуры. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2005n4/p54-56.htm>, свободный. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 13.11.2015).
7. Kapalyigina I. I. Formirovanie kulturyi zdorovya uchashchihsvya v shkolnom obrazovanii [Elektronniy resurs] / I. I. Kapalyigina. – Rezhim dostupu: <http://www.yafalian.ru/konfer/020.pdf>, svobodnyy. – Zagl. s ekrana. – (Data obrashcheniya: 13.11.2015).
8. Melnik Yu. V. Organizatsiya zdorovogo sposobu zhittya v shkoli ta formuvannya kul'turi zdorov'ya uchniv pochatkovih klasiv : navch.-metod. poslb. dlya kerivnikiv navch. zakl., uchiteliv, vihovateliv, prakt. psihologiv, sotsialnih pratsivnikiv / Yu. V. Melnik, S. M. Svyachena. – H. : HDP, 2002. – 210 s.

9. Novolodskaya E. G. Formirovanie kul'tury zdoro'ya uchashchikhsya v uchebno-vospitatel'nom protsesse nachal'noy shkoly [Elektronnyy resurs] / E. G. Novolodskaya. – Rezhim dostupa: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/formirovanie-kul'tury-zdorovja-uchawihjsja-v-uchebno-vospitatel'nom-processe.html>, svobodnyy. – Zagl. s ekrana. – (Data obrashcheniya: 13.11.2015).

10. Няньковський С. Л. Стан здоров'я школярів в Україні [Електронний ресурс] / С. Л. Няньковський, М. С. Яцула, М. І. Чикайло, І. В. Пасечнюк // Здоровье ребёнка. – 2012. – № 5 (40). – Режим доступа: <http://www.mif-ua.com/archive/article/32962>, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 16.11.2015).

11. Pivnenko Yu. V Formuvannya flzichnogo zdoro'ya uchnlv u navchalno-vihovnomu protsesl pochatkovoYi shkoli [Elektronnyy resurs] / Yu. V. Pivnenko. – Rezhim dostupu: <http://dspace.tnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3421>, vlniy. – Nazva z ekrana. – (Data zvernennya: 12.11.2015).

12. СМИ: лишь 1,1% украинских детей абсолютно здоровы [Электронный ресурс] // Ньюслайн : [сайт]. – Режим доступа: <http://www.newslines.com.ua/society/smi-lish-1-1-ukrainskih-detey-absolyutno-zdorovy-16122013044500>, svobodnyy. – Назв. с экрана. – (Дата обращения: 27.11.2015).

13. Семенова Е. Л. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения: проблемы становления и развития [Электронный ресурс] / Е. Л. Семенова. – Режим доступа: <http://www.disserscat.com/content/formirovanie-kul'tury-zdorovya-podrastayushchego-pokoleniya-problemy-stanovleniya-i-razvitiya>, svobodnyy. – Zagl. s ekrana. – (Дата обращения: 13.11.2015).

УДК 796.01

Аникеенко Л.В.

Национальный Технический университет Украины «КПИ»

РОЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НРАВСТВЕННОМ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ И ЭСТЕТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В статье проанализированы научно – методические источники способствующие развитию нравственных, интеллектуальных и эстетических качеств, которые отвечают ценностным ориентациям общества.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая нагрузка, физическое здоровье человека.

Анікеєнко Л.В. Роль учбово-тренувальної діяльності в моральному, інтелектуальному та естетичному вихованні студентів. *В статті проаналізовані науково - методичні джерела, які сприяють розвитку моральних, інтелектуальних і естетичних якостей, які відповідають ціннісним орієнтаціям суспільства.*

Ключові слова: рухова активність, фізичне навантаження, фізичне здоров'я людини.

Anikeenko L. The role of educational and training activities in moral, intellectual and esthetic education of students.

Positive emotions which students gain in the process of motor activity are a necessary addition to the effects as a means of forming needs at their reproduction. But the feeling of pleasure as an element of positive emotions can be both beneficial and harmful. If a student is deprived of any moral satisfaction, then overpowering his instinct pushes him to the vice. Since endorphins as hormones occur and accumulate only when it is the occurrence of positive emotions, their absence facilitates the search for pleasure not in physical load but external artificial impacts - drugs, alcohol, smoking. But is it a lack of satisfaction in the natural needs of the motor activity in childhood, adolescence and even into adulthood and what is the main reason addictions generating juvenile delinquency? To compensate for the production of endorphins by other thrills, the need for them encourages teenagers to various stressful situations, so-called "exploits" that cause an aggressive adrenaline response - increased content of adrenaline in the blood, which can not replace the emergence of positive emotions on the basis of the release of endorphins. Specially selected exercises and physical activities that bring with them a lively joy, fun promote to satisfying the natural need for movement, prevent the student from harmful habits, from negative emotions as domestic demand at aggressive "charge" of adrenaline by means of means which do not require any additional efforts, i.e. with the help of easier way. Figuratively speaking, the body chooses the path "through the thorns to the stars" by the use of different forms of activity, developing algorithms in the realization of program "the reaction of overcoming".

Key words: moving activities, physical load, physical health of human.

Актуальность Положительные эмоции, получаемые студентом в процессе двигательной активности, являются необходимым дополнением к воздействиям, как средства формирования потребности в их воспроизведении. Но чувство удовольствия, как элемента положительных эмоций может быть как благотворным, так и вредным [3] Если ребенок лишен всякого нравственного удовольствия, то пересиливающий его инстинкт роковым образом подталкивает его к пороку. Поскольку эндорфины, как гормоны возникают и накапливаются только при условии возникновения положительных эмоций, то их отсутствие способствует поиску удовольствия не в физической нагрузке, а во внешних, искусственных воздействиях - наркотиках, алкоголе, табакокурении. Но есть ли это отсутствие в удовлетворении естественной потребности в двигательной активности в детском, юношеском и даже во взрослом возрасте, в чем и кроется основная причина пагубных привычек, порождающих и детскую преступность. Стремясь компенсировать выработку эндорфинов другими острыми ощущениями, потребность в них подталкивает подростков к различным стрессовым ситуациям, так называемым «подвигам», которая вызывает агрессивную адреналиновую реакцию - повышенное содержание адреналина в крови, что никак не может заменить возникновение положительных эмоций на