

- theory, theory of experience]. Vyscha osvita Ukrainy - Is Higher education of Ukraine, 2008, no. 3, pp. 23-30. [in Ukraine].
4. Verbyts'kyj V. V. Formuvannia kliuchovykh kompetentnostej uchniv — osnovne zavdannia navchal'noho zakladu [Forming of key kompetentnostey students is a basic task of educational establishment]. Teoretychni osnovy kompetentisno oriantovanoi osvity [Theoretical bases of kompetentisno of the oriented education], 2013, pp. 32–36. [in Ukraine].
5. Yermolova, V.M. 10 urokiv iz P'ierom de Kubertenom [10 lessons from P'ere de Kuberten]. Kyiv, 2016, 236 p. [in Ukraine].
6. Nova ukrains'ka shkola: poradnyk dlia vchytelia [New Ukrainian school: an adviser is for a teacher] Pid zah. red. Bibik N. M. [Under the gen. release of Bibik N. M]. Kyiv: TOV «Vydavnychyj dim «Pleiady», 2017, pp. 11-16 [in Ukraine].
7. Malafiiik I. V. Dydaktyka novitn'oi shkoly [Didaktika the newest school]. Kyiv: Slovo, 2015, 632 p. [in Ukraine].
8. Najda I. Kompetentsiia i kompetentnist' [Jurisdiction and competence]. www.slideshare.net. Retrieved January 13, 2019, from <https://www.slideshare.net/anastasiapopsuy/ss-28652187> [in Ukraine].
9. Petrenko V. F. Psihosemantika soznaniia [Psychosemantics of consciousness]. Moscow: MGU, 1988, 207 p. [in Russian]
10. Entsyklopediia olympyjskoho sporta [Encyclopedia of the Olympic Sports] Gen. ed. V.N.Platonov. In 5 volumes. Kyiv: Olympic literature, 2004, Vol. 2, 583 p. [in Ukraine].
11. Kliuchovi kompetentsii suchasnoho shkoliara [Key jurisdictions of modern schoolchild]. Www.optima.school. Retrieved January 13, 2019, from <https://optima.school/info/porady-batkam/kliucovi-kompetencii-sucasnogo-skolara> [in Ukraine].
12. Kliuchovi kompetentnosti dlia navchannia vprodovzh zhyttia 2018 - Tsyrova kompetentnist' [Key a competence for studies during life 2018 is the Digital competence]. Www.dystosvita.blogspot.com. Retrieved January 13, 2019, from <http://dystosvita.blogspot.com/2018/01/2018.html> [in Ukraine].

УДК 373.5.091:613.955

Маринчук В. В., Кривобок Т. П.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У СУЧАСНІЙ ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

У статті розкрито формування здорового способу життя учнівської молоді. Вивчено провідні чинники, які впливають на оволодіння учнями спеціальними знаннями та вміннями в галузі фізичної культури та визначені основні шляхи у підвищенні рівня фізичного розвитку учнів старших класів.

Найважливішою якісною характеристикою суспільств являється спосіб життя людей, класів, націй, суспільства в цілому. Не випадково тип громадської формації часто відносять до умов способу життя. Проблема способу життя і його якості стає дискусійною через негативні наслідки науково-технічного прогресу, загострення екологічної кризи, глобалізації тощо.

Ключові слова: учні, здоров'я, засоби фізичного виховання, здоровий спосіб життя.

Маринчук Вікторія, Кривобок Татяна. Формирование здорового образа жизни учащихся старших классов в современной общеобразовательной школе. В статье раскрыто формирование здорового образа жизни учащейся молодежи. Изучены ведущие факторы, которые влияют на овладение учащимися специальными знаниями и умениями в области физической культуры и определены основные пути в повышение уровня физического развития учащихся старших классов.

Важнейшей качественной характеристикой обществ является образ жизни людей, классов, наций, общества в целом. Не случайно тип общественной формации часто относят к условиям образа жизни. Проблема образа жизни и его качества становится дискуссионной из-за негативных последствий научно-технического прогресса, обострения экологического кризиса, глобализации и тому подобное.

Ключевые слова: учащиеся, здоровье, средства физического воспитания, здоровый образ жизни.

Marinchuk Victoria, Krivobok Tatyana. Formation of a healthy lifestyle of high school students in a modern secondary school. The article reveals the formation of a healthy lifestyle of students. The main factors influencing the acquisition of pupils by special knowledge and skills in the field of physical culture are studied and the main ways of raising the level of physical development of senior students are determined.

Being a modern student is hard. And solve the problems that are Facing the personality of high school students in our changing world in society - is twice as difficult. After all, the realities of the present require from the person skills of rapid adaptation to various phenomena of the social environment, abilities to make independent decisions and to overcome life barriers, to intensify the personal potential for self-realization and self-affirmation in various spheres of human life. It should be noted that the more productive life experience is learned in adolescence and adolescence, as well Underestimation of this period is not compensated for in the future.

The health of people is among the global problems that have vital to all mankind. This is where the exacerbation is the present and future contradictions can lead to the prospect of catastrophic consequences. Therefore, this problem remains relevant and finds its solution in studies of different levels.

Of the many identified deficiencies that determine a state of low school health, it is possible to isolate the main one - the lack of effective socio-pedagogical technologies of foundation formation a healthy way of life of the individual and the state systems of implementation of these innovations into practice.

As you know, in all parts of the education system through use of physical education and physical culture and health work laid the foundations for the provision and development of physical, mental, social and spiritual health of each member of society.

Key words: students, health, means of physical education, healthy lifestyle.

Постанова проблеми. Попри те, що вітчизняні й зарубіжні науковці досліджували проблему формування навичок здорового способу життя з різних поглядів, ми на сьогодні спостерігаємо, що не достатньо вивчено питання поєднання теоретичного і практичного компонентів, навчальних і самостійних занять у системі фізичного виховання.

Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, розповсюдженість кваліфікованого безкоштовного лікування, загальнодоступність медицини, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню.

Протягом останніх десятиліть на території України спостерігається різке погіршення стану здоров'я українського населення. Це пов'язано не тільки з економічними, соціальними, екологічними проблемами держави, а й з недооцінкою суспільством оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. На сьогоднішній день значно зменшилася кількість здорових учнів, а у вузах студентів всі віднесені до спеціальних медичних груп, фізична підготовленість, що учнів, що студентів значно низька.

Формування в учнів потреби до здорового способу життя необхідно для того, щоб діти за роки навчання в школі усвідомили, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на його організм та відновлюють його після щоденної напруженої роботи.

На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Кажучи спрощено, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їй попереджає, допомагає їх уникнути.

Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, дія яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Аналіз останніх досліджень: Науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих.

Проблемі формування здорового способу життя присвятили свої дослідження та розкривали у своїх працях вчені сучасності О. Яременко, В. Крамар, О. Кляпець, Н. Чекмарьова, А. Степанов, Д. Ізуткін, С. Лапаєнко, М. Гудстак, Л. Суценко та ін.

Заслужують на увагу дослідження Л. Суценко, де науковець розглядає здоровий спосіб життя з філософської точки зору: "об'єкт соціального пізнання", розкрито загальні підходи до соціальних технологій щодо здорового способу життя; визначено головні напрямки оптимізації способу життя [6, с. 195].

Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах. Основний механізм формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я (О. Балакірева, О. Яременко).

Одним із факторів розвитку учнівської молоді автори О. Яременко; О. Вакуленко - "вважають рухому активність, завдяки котрим людина отримує фізичний розвиток, відновлення сил після фізичних та психічних навантажень" [7, с. 66]. До сприятливих чинників здоров'я, які є складовими здорового способу життя належать: рухова активність, оптимальний режим життя, збалансоване харчування, правила особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, високий рівень загартованості організму. Науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я у великій мірі залежить від способу життя людини. Розвиток ідей здорового способу життя вимагає визначення основних його компонентів. Більшість науковців і практиків вважають, що здоровий спосіб життя включає трудову діяльність, оптимальний руховий режим, відмова від шкідливих звичок, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування.

Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб. Фізичне виховання покликане формувати в школярів дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [7, с. 207].

Водночас питання формування здорового способу життя школярів залишаються актуальними і сьогодні. Тут можна виділити такі проблеми: по-перше, віковий аспект, тобто обґрунтування значення і виховного впливу здорового способу життя для морального розвитку дітей, по-друге, питання про педагогічну характеристику таких занять.

Значна роль фізичних вправ у збереженні і зміцненні здоров'я підростаючого покоління, підтриманні високого рівня працездатності доведена численними дослідженнями (Агаджанян А.Н., 1989, Амосов Н.М., 1987, Матвеев 1991, Мотиланская Р.Е., 1990, Лук'яненко В. П., 2001, Гневушев В.В., 2000 і ін), які свідчать, що оптимальна фізична навантаження в поєднанні з чинниками природного середовища та раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективною в подоланні «коронарної епідемії», попередження багатьох захворювань і збільшення тривалості життя (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2000).

Школярі є найбільш вразливою верствою суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Патологічні зміни стану здоров'я школярів зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно-політичні обставини. Так, різке зниження життєвого рівня, збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у майбутньому, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження, недотримання правил санітарії, незадовільні житлові та гігієнічні умови, низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища негативно впливають на психосоматичний стан школярів. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань [6, с. 70].

Розширення в сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх різноманітність, доступність придбання, реклама, традиція вживання алкоголю серед населення стають причиною раннього вживання алкоголю молоддю, що вказує на тенденцію поширення пияцтва та цілеспрямоване бажання сп'яніти [5, с. 101]

Під впливом ЗМІ та реклами у молоді формується неправильне та небезпечне уявлення про алкоголь як засіб розслаблення, уникнення проблем, покращення настрою, полегшення спілкування. Загрозу появи небажаних наслідків вживання алкоголю (розвиток хвороб, похмілля, проблем із родиною, міліцією, формування залежності) учні не сприймають як реально можливу, вважають її мало ймовірною.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів старшої школи.

Мета дослідження: Дослідити особливості формування здорового способу життя школярів старшої школи у навчальному процесі в сучасній загальноосвітній школі.

Мета була реалізована через вирішення **завдань дослідження:**

- 1) Визначити теоретико-методичні основи здорового способу життя.
- 2) Визначити рівень соматичного здоров'я учнів старших класів.
- 3) Визначити рівень фізичної підготовленості учнів старших класів.

Виклад основного матеріалу: Як зазначає І. Бургун, основна особливість компетентнісного підходу порівняно з традиційним полягає в зміщенні акценту з нагромадження нормативно визначених знань, умінь і навичок до формування й розвитку в учнів здатності практично діяти, застосовувати індивідуальну техніку і досвід успішних дій у ситуаціях професійної діяльності та соціальної практики [3, с. 159-160]. На нашу думку, здоровий спосіб життя школярів залежить від: харчування, навколишнього середовища, руховий режим, шкідливі звички, трудотерапія і багато інших факторів. Крім всіх цих особливостей на здоровий спосіб життя впливає мотивація до занять фізичними вправами та самостійні заняття фізичною культурою на свіжому повітрі (зарядка).

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною тих чи інших суспільних та побутових функцій у сприятливих для здоров'я та розвитку умовах. Здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей як умови розвитку інших сторін способу життя. Це певна організація діяльності особистості в напрямку зміцнення та розвитку особистого та суспільного здоров'я. Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей та здібностей.

Поняття «здоровий спосіб життя» включає оздоровлення умов життєдіяльності учнів у процесі навчання, відпочинку і в побуті. Здоровий спосіб життя школярів не можна зводити лише до окремих форм активності, формування певних його компонентів, наприклад, до профілактики шкідливих звичок чи дотримання правил гігієни. Завдання здорового способу життя учнів 9-11 класів передбачають забезпечення протягом усієї їх життєдіяльності таких умов, які сприяють формуванню здорової гармонійної особистості.

При аналізі і опитуванні учнів загальноосвітніх шкіл, ми виявили, що середній показник здорового способу життя учнів старших класів становить - 57%, високий – 12% і низький – 31%.

Більшість учнів старшої школи навіть не задумуються про правильне харчування, загартування чи заняття спортом, школярі більшість свого часу проводять в гаджетах, вживають алкоголь, напівфабрикати та палять. Батьки, тим що більшість часу проводять на роботі не впливають на фізичний, моральний і духовний розвиток своїх дітей. Таким чином, більшість, отримавши інформацію в стінах сучасної школи не закріплюють і не використовують отримані знання в особистому житті. В нових соціально-економічних умовах, розвиток фізичного виховання та роль здорового способу життя може значною мірою покращитися, так як починаючи з початкової ланки, діти починають працювати за новою програмою "Нова українська школа", де інтегровано у поєднанні з іншими предметами отримують знання, уміння і навички про здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людства. Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямків сімейного виховання. Адже кожен з батьків бажає, щоб дитина виросла фізично й психічно здоровою, без шкідливих звичок. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємостосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, куріння, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює й спосіб життя дітей. Але на жаль, сьогодні не всі батьки є прикладом для дітей у веденні здорового способу життя.

Висновки.

Таким чином, ефективність формування здорового способу життя в учнів старших класів в сучасній загальноосвітній школі залежить від загальних зусиль вчителів, батьків, науковців щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації учнів на здобутки духовної спадщини та популяризацію притаманних українському народу загальнолюдських цінностей, тренінгів, освітніх програм. Чільне місце у структурі здорового способу життя посідає культура спілкування, яка включає систему знань, норм, цінностей та прикладів поведінки, встановлених у суспільстві. Для молоді спілкування є важливою умовою задоволення їхніх взаємин з навколишнім життям, запорукою психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості.

У подальшому **планується** дослідити сучасні аспекти сьогоденної програми та реалізації "Концепції Нової

української школи" для молоді у формуванні здорового способу життя.

Література

1. Бодалев А. А. Общение и формирование личности школьника / А. А. Бодалев, Г. Л. Кричевский. – М. : Педагогика, 1987. – 150 с.
2. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Актуальність упровадження компетентнісного підходу в освітню практику / І. В. Бургун // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : Збірник наукових праць Херсонського національного технічного університету. – 2010. – № 1(2). – С. 159–165.
4. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання у юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя : дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07 / С. А. Закопайло. – К., 2003. – 202 с.
5. Палько І. М. Соціально-педагогічна підтримка формування здорового способу життя студентів / І. М. Палько // Наукові записи НДУ ім. М. Гоголя (Серія "Психолого-педагогічні науки"). – 2008. – №1. – С. 100-103.
6. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / М. В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету (серія "Педагогіка, соціальна робота"). – Ужгород : УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69–73.
7. Кобяков Ю. П. Проектування і реалізація здоров'я-вивантажувального технічного фізичного виховання студентів вузів: автор. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. фіз. і спорт. : спец. 13.00.08 "Теорія і методика професійної освіти" / Ю. В. П. Кобяков. – М., 2006. – 38 с.

Reference

1. Bodalev A. A. (1987) Communication and formation of the student's personality / A. A. Bodalev, G. L. Krichevsky. – Moscow : Pedagogics. – 150 p.
2. Bulich Ye. G. (1997) Theoretical foundations of valeology : Teaching. Manual / Ye. G. Bulich, I. V. Muravov. – K. : IZMN. – 224 p.
3. Actuality of the introduction of a competence approach in educational practice / I.V. Burgun / Actual problems of public administration, pedagogy and psychology: Collection of scientific works of Kherson National Technical University. – 2010. – No. 1 (2). – P. 159–165
4. Zakopailo S. A. (2003) Pedagogical bases of education of boys of 10-11 classes of values of a healthy way of life: author. dis. on the competition scientific ped Sciences diss. spec.: 13.00.07 / S. A. Zakopailo. – K., – 202 p.
5. Palko I. M. (2008) Socio-pedagogical support for the formation of a healthy lifestyle student / I. M. Palco // Scientific records of NDU them. M. Gogol (Series "Psychological and Pedagogical Sciences"). – №1. – P. 100–103.
6. Koshmanyuk M. V. (2013) Peculiarities of the formation of a healthy lifestyle of students of higher educational institutions / M. V. Koshmanyuk // Scientific Bulletin of Uzhgorod National University (series "Pedagogy, social work"). – Uzhhorod : UNU. – Vip. 30. – P. 69–73.
7. Kobyakov Yu.P. (2006) Design and implementation of health-unloading technical physical education of university students: author. dis ... to gain a degree in science. Degree Candidate nat and sport: special 13.00.08 "Theory and methods of vocational education" / Yu. P. Kobyakov. – M., – 38 p.

УДК 796.012.1-057.87

Мартінова Н. П.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто основні сучасні методи та засоби щодо вирішення проблеми розвитку рухових якостей студенток ЗВО. Розглянуто та проаналізовано шляхи вдосконалення розвитку основних видів рухових якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. Встановлено, що ефективність процесу розвитку рухових якостей залежить насамперед від особливостей взаємодії компонентів фізичної підготовки, правильного добору засобів та методів впливу на організм студентки. Таким чином, існує різноманітний арсенал засобів і методів фізичного виховання, що дозволяє знайти ефективне рішення проблеми розвитку рухових якостей (окремо кожної і в комплексі) у взаємодії з індивідуальними особливостями кожної студентки, але у процесі досягнення поставленої мети акцент повинен бути на розвиток витривалості.

Ключові слова. Рухові якості, студентки, фізичне виховання, рухова активність, фізична підготовленість.

Мартінова Н. П. Современный взгляд на проблему развития двигательных качеств студенток высших учебных заведений. В статье рассмотрены основные современные методы и средства по решению проблемы развития двигательных качеств студенток ЗВО. Рассмотрены и проанализированы пути совершенствования развития основных видов двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости и координационных способностей. Установлено, что эффективность процесса развития двигательных качеств зависит прежде всего от особенностей взаимодействия компонентов физической подготовки, правильного подбора средств и методов воздействия на организм студентки. Таким образом, существует широкий арсенал средств и методов физического воспитания, который позволяет найти эффективное решение проблемы развития двигательных качеств (отдельно каждой и в комплексе) во взаимодействии с индивидуальными особенностями каждой студентки, но в процессе достижения поставленной цели акцент должен быть