

ванням мають велике значення самостійні заняття студентів фізичними вправами у поза аудиторний час [2]. Але практика й дослідження показують, що більшість молоді мають зневажливе ставлення до таких занять. Для того, щоб залучити студентів до занять фізичними вправами у поза аудиторний час, треба навчити студентів поважати свій фізичний стан, своє здоров'я, яке є показником фізичної культури людини.

Дослідження показують, що в кращому випадку більшість студентів приділяють увагу фізичним вправам лише до 4-х годин на тиждень, займаючись тільки в межах обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання. Велике значення у фізичному вихованні мають методи переконання (роз'яснення) і позитивного прикладу. З їхньою допомогою роз'яснюється значення фізичних вправ у розвитку людини, їхні психологічні основи, а також техніка виконання. Приклади з життя видатних людей, відомих спортсменів, а також тих, хто вчиться краще вчителів, служать предметом наслідування для учнів у процесі занять фізичною культурою [4].

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що для залучення фізично пасивних людей до занять фізичними вправами використовувалися такі шляхи:

- агітаційно-пропагандистська робота;
- зміна звичного устрою життя;
- важливий ритм, організованість занять;
- залучення до організаторської діяльності в системі фізичної культури.

Отже, формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя в студентів вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи вузівського виховання й освіти на формування в студентів мотивації до занять фізичними вправами та культури здоров'я.

#### Література

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие. - М.: Альфа - М, 2003. - 352с.
2. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. - К.: Олімпійська література, 1999. -
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007.- 272 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2.- Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007.- 248 с.

### **ЕКОЛОГІЧНА СТЕЖКА «ЗАКАЗНИК «ПЕРВОЗВАНІВСЬКИЙ» – ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

*Попельнюх В.В., Демочко В.В.  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Здоров'я людини – це цілісне, системне явище. Світова наука за раховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола

глобальних проблем. На жаль, сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Тому, пріоритетним напрямком роботи школи повинно стати виховання здорової особистості школяра шляхом упровадження здоров'язміцнюючих та здоров'язберігаючих освітньо-виховних технологій [2]. Певне місце серед них займають екологічні здоров'язберігаючі технології, які спрямовані на виховання у школярів любові до природи, залучення їх до дослідної діяльності у сфері екології та сприяють зміцненню духовно-етичного здоров'я учнів [4].

Дієвим засобом даної технології є екологічна стежка «Заказник «Первозванівський», яка допомагає формувати здоров'язберігаючу компетентність учнів та є складовою здоров'язберігаючого середовища для школярів. Стежка є «кабінетом біології в природі», який забезпечує умови для виконання системи завдань зі здоров'язбереження учнів у природному оточенні, під час комплексних екологічних екскурсій, польових практикумів, походів, що виступають формами організації навчально-виховного процесу у школі [5].

Екологічна стежка створена в 2013 році. Її загальна протяжність – 2,5 км. На маршруті є вісім зупинок: «Екостежка», «Яр», «Джерело», «Ліс та його мешканці», «Зупинка відпочинку», «Степові схили», «Первоцвіти», «Прісна водойма». Екостежка створена так, що повертається до початку, зробивши коло. На кожній зупинці є своє обладнання, що включає інформаційні щити, таблички, зону відпочинку, екологічні знаки.

Кожна зупинка екостежки дає учням валеологічні та екологічні знання, багатий матеріал для пошукової та дослідницької роботи. Відбувається поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів.

На зупинці «Первоцвіти» учні не тільки спостерігають кольорову гаму живого, але й сприймають осмислено його запах, музику звуків, холод роси, тепло землі. Діти вивчають лікувальні властивості лікарських рослин, їх застосування у народній медицині [1].

Зупинка «Яр» дає можливість легко сприймати дітьми багато різних абстрактних понять глобальних масштабів (наприклад, ерозія ґрунтів), які досить важко уявити в об'ємі чотирьох стін класної кімнати. Стає доступним застереження щодо необхідності охорони довкілля.

На зупинці «Ліс і його мешканці» є можливість запропонувати учням перевтілитися у якусь рослину чи тварину, тобто зайняти іншу нішу життя на планеті (метод імаготерапія). Це сприяє розвитку уяви, емоцій, відповідального ставлення до всього живого, чим активізується пізнавальна активність і формується психічне і духовне здоров'я школярів [6].

На екологічній стежині ефективно діє оздоровчий момент, рекреаційний фактор. Вільний мовний обмін думками активізує мислення учня природним способом. Тому, ставлення до довкілля в різних за формою мислення дітей формується правильне. Досить швидко школярі починають розуміти умовність багатьох понять, таких як «шкідливі», «корисні» організми й одночасно реальність різних екологічних факторів та адаптацій до них організмів.

Сьогодні школа – на новому етапі розвитку, етапі створення школи сприяння здоров'ю, яка надасть можливість сформувати здоров'язберігаюче середовище. Є переконання, що екологічне виховання, особливо на природно-заповідних територіях – це виховання дбайливого ставлення як до «здоров'я» довкілля, так до власного здоров'я людини, прагнення до фізичної досконалості та здорового способу життя [3].

## Література

1. Захаренко О.А. Школа и жизнь // Слово лектора. – 1988. – № 3. – С. 17-25.
2. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Освіта Україна. – 18 липня 2001. – № 29. – С. 4-6.
3. Попельнюх В.В. Рекреаційна діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України як складова здоров'я людини // Науково-методичне забезпечення спеціальності «Здоров'я людини». Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару-наради. – Полтава: Астрія, 2012 р. – С. 32-33.
4. Радченко Т.Д., Горяня Л.Г., Вербицький В.В. Екологічні стежки України. Живи, Земле. – Київ НЕНЦ, 2003. – 80 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и технологии здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
6. Тюття Л.Т., Іванова І.Є. Соціальна робота (теорія і практика): Навч. посіб. – К.: ВМУРОЛ "Україна", 2004. – С. 220-227.

## **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ.**

*Рибалка О.Я.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту. Сучасна школа повинна сприяти вихованню в учнів звичок, а потім і потреб до здорового і безпечного життя, формування навичок прийняття самостійних рішень, стосовно підтримки та зміцнення свого здоров'я, валеологічної культури, що є невід'ємною ланкою соціалізації – розвитку здорової, гармонійно розвинутої індивідуальності, високодуховної творчої особистості.

Сучасна школа виконує не тільки традиційні освітні функції, але й дає орієнтири на соціальні ідеали. Це вимагає якісно нового підходу до організації навчально-виховного процесу в галузі валеологічної освіти.

Парадоксальна ситуація склалася у педагогічному процесі: начебто і дбаємо про здоров'я школярів, постійно приділяємо увагу цьому питанню, але в результаті відслідковуємо катастрофічне його погіршення.

У школі слід навчати дітей піклуватися про своє здоров'я, формувати валеологічну культуру. При цьому важлива роль належить учителю. Система освіти будь-яких форм навчання повинна зберегти здоров'я учнів. Тому що першочерговим завданням навчального закладу має бути високий рівень здоров'я школярів, а за ним, відповідно, і високий рівень знань.

На сьогодні, основними чинниками ризику для здоров'я школярів є наступні: несформована мотивація на введення здорового способу життя; низький рівень валеологічної культури; гіподинамія; незбалансоване харчування; перевантаження навчальною роботою; захоплення комп'ютером; шкідливі звички; негативні емоції; соціальні чинники.

Медико-психолого-педагогічна практика засвідчує, що більшість дітей у процесі навчально-пізнавальної діяльності перебуває у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психічного виснаження. За результатами досліджень встановлено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології призводять до дидактогенних чи невротичних по-