

**Тамара ДЕНИСОВЕЦЬ****ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА  
ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ  
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

Педагогічна діяльність одна з найскладніших сфер людської праці. Кожен дорослий прагне бути здоровим. Діти, як не прикро, ґрунтовно не замислюються над цим. Ми повинні обов'язково допомогти малюкові збагнути, що не має нічого прекраснішого й ціннішого, ніж здоров'я. Дитина, як правило, не знає, як вести здоровий спосіб життя. Цьому її потрібно вчити. Необхідно сформуванати в учнів стійке уявлення про відповідальність за своє самопочуття і здорове самопочуття їхнього оточення.

Здорові діти – це благополуччя держави. Без здорового підростаючого покоління в нації немає повноцінного розвитку й майбутнього. Проблема збереження здоров'я – соціальна, і вирішувати її потрібно на всіх рівнях суспільства. Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, такий усвідомлений процес, коли людина дотримується певних норм, правил і обмежень у повсякденному житті, які сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності в навчальній і професійній діяльності.

Провідна мета нової української школи – організувати навчальний процес на всіх рівнях так, щоб якісне навчання, розвиток і виховання учнів не супроводжувалися нанесенням шкоди їхньому здоров'ю. А заняття з фізичної культури в школі повинні бути головним уроком здоров'я. Протягом тривалого часу фізична культура розглядалася оточенням здебільшого як факультативна дисципліна, яка не становить особливого значення. І це попри те, що вона уведена в список обов'язкових навчальних дисциплін. Раніше тривалий період часу уроки фізичної культури на тлі суспільних і фінансових перетворень витіснялися на другий план. Об'єктивно всі ці чинники призводять до занепаду, що уможливує зниження рівня здорового самопочуття дітей і підлітків, а, значить, впливає на цивілізаційний поступ загалом.

Учитель покликаний вирішувати найважливіші для суспільства завдання, що засвідчують високі вимоги до його особистісних та професійних характеристик. Від особистості педагога залежить ставлення учнів до фізичної культури і спорту загалом, а також успіхи учнів, а можливо і майбутніх чемпіонів. У новій українській школі висуваються великі вимоги до особистісних якостей вчителя. Однак дуже часто реальні якості педагога не збігаються із запитами суспільства. Під особистісними якостями розуміють вроджені або набуті особливості характеру людини.

Учитель нової української школи повинен бути відкритим, а саме, мати здатність, ділитися з людьми своїми переживаннями і думками; товариським, тобто прагнути встановлювати контакти і бути емоційно відкритим; емоційно-стійким, а значить вміти зберігати стійкість психічних процесів для ефективної підтримки професійної діяльності в умовах стресу. Педагог також повинен вміти управляти колективом, особливо в різних позакласних та позаурочних ситуаціях. У нього має бути досить високий інтелектуальний рівень, розвинена впевненість в собі і практичність. Під поняттям «практичність» розуміємо вміння бути корисним у різних життєвих ситуаціях. Він покликаний стати новатором, тобто вносити нові ідеї та прийоми; заповзятим, тобто знаходити творчий підхід у звичайних, пересічних справах, що змушує навколишніх поглянути на них по-новому; рішучим, під рішучістю розуміється здатність і вміння самостійно і своєчасно приймати відповідальні рішення. А також педагог повинен бути самостійним, тобто ініціативним, доброзичливим, комунікабельним відповідальним за свою діяльність і поведінку [1].

Ще на початку нашого століття П. Ф. Каптерьов наголошував, що «особистість учителя в обстановці навчання займає перше місце, ті чи інші властивості його будуть підвищувати або знижувати виховний вплив навчання» [2].

Труднощі розвитку здорового способу життя та підтримки здоров'я учнів робиться головним курсом формування освітньої концепції нинішніх навчальних закладів, стратегічним завданням яких – розвиток і формування незалежної життєлюбної персони, концентрованої науковими знаннями про навколишній світ і народ, готової до творчої роботи і високоморальної поведінки [2]. Діяльність навчальних закладів в умовах нової української школи на сьогоднішні орієнтована на збереження і зміцнення здоров'я учнів, де реалізуються здоров'язберігальні та здоров'яформувальні технологічні процеси, а так само на розвиток інтелекту, формування моральних почуттів.

Головними умовами, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я дитини в школі виокремлюємо такі:

- розвиток фізичної культури і спорту;
- правильне харчування;
- раціональний режим дня і життя школярів;
- результативні технологічні процеси викладання;
- оптимальне навчальне навантаження;
- психологічна та соціальна допомога.

Метою нашого дослідження є аналіз стану здоров'я учнів нової української школи.

Дослідження стану самопочуття нинішніх учнів виявили, що лише 50% учнів молодших класів абсолютно здорові. До шостого класу чисельність здорових підлітків зменшується в два рази, а до одинадцятого гарне самопочуття мають тільки 5% підлітків. Науковці переконані, що подібне трагічне скорочення ознак здорових школярів безпосередньо пов'язане з дефіцитом спорту в житті дитини. А з метою того, щоб змінити ситуацію, потрібно, як мінімум, приділяти особливу зацікавленість урокам фізичної культури в школі. Головне завдання уроків фізичної культури – формування рухової активності різних фізіологічних властивостей у дитини, підготовка підлітків до основ здорового способу життя, а крім того, ознайомлювати учнів із самостійними заняттями спортом і фізіологічними вправами. Це найважливіше в нинішніх реаліях, якщо значна частина підлітків ведуть малорухливий спосіб життя, віддаючи переваги аж ніяк не прогулянкам з друзями на природі, а комп'ютерним іграм.

Фізіологічний розвиток дитини вважається обов'язковим складником фізіологічної культури. Незадовільна рухова діяльність у ході дорослішання і формування дитини й підлітків може спровокувати цілу низку негативних результатів: призводить до погіршення самопочуття, зниження фізіологічної та інтелектуальної працездатності, формує передумови для розвитку різних форм патології.

Одна з основних царин у створенні здорового існування підлітків є потреба в мотивації, що дозволяє йому включатися в процес осягнення і розвитку індивідуальної філософії здоров'я. Проведені дослідження обґрунтовують погляди сучасних авторів про те, то, що вивчення особливостей розвитку основ здорового існування в навчально-виховному процесі важливі й актуальні у зв'язку з втратою здоров'я учнів під час навчання в школі. Численні дослідження свідчать про сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан дитини різного віку. У різні вікові періоди ці заняття реалізують різні цілі. У молодому віці вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в старшому віці.

**Список використаних джерел**

1. Акопян М.С. Личностные качества учителя физкультуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-ipedagogika/library/lichnostnye-kachestva-uchitelya-fizicheskoy-kultury>

2. Личностные качества учителя физкультуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://uchus.info/catalog>

**Тетяна БОРИСОВА**

**ТЕХНОЛОГІЇ ЕРГОДИЗАЙНУ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Ергономіка і дизайн досить цікавий та не вповні досліджений тандем наукової сфери. Розглядаючи головні напрями ергономічних досліджень, які традиційно виділяють науковці (ергономіку фізичного середовища, когнітивну ергономіку та організаційну ергономіку), стає зрозуміло, що проектуванню з ергономічної позиції підлягає не лише предметне середовище, а й процес його створення, зміст та етапи трудової діяльності, структура трудового колективу, команди, яка працює над створенням та реалізацією проекту, а також взаємозв'язки між учасниками виробничого процесу.

Якщо ергономіка фізичного середовища розглядає проблеми проектування об'єктів та процесів, пов'язаних з діяльністю людини, з урахуванням анатомічних, антропометричних, фізіологічних та біомеханічних характеристик людини, то когнітивна ергономіка спрямована на розв'язання питань, пов'язаних з особливостями сприйняття, пам'яті, уваги, уяви, що визначають ступінь взаємодії людини з іншими елементами системи життєдіяльності людини. Когнітивна ергономіка дозволяє розв'язати проблеми розумової праці, кваліфікованого виконання виробничих завдань, ухвалення рішень, використання інформаційних та автоматизованих ресурсів. При цьому акцент ставиться на високоякісній фаховій підготовці та здатності людини до самоосвіти, самопізнання, навчання при проектуванні соціо-технічних систем та їх використанні.

Поряд з цими напрямками чинне місце займає організаційна ергономіка, що сприяє оптимізації соціо-технічних систем з позиції управління та організації взаємодії між учасниками системи. До цієї сфери належать індивідуальні якості суб'єктів системи, здатність працювати в команді, взаємодіяти з іншими учасниками на різних етапах розробки проекту та його реалізація.

Таким чином, під ергономічне проектування підпадають предмети, середовище, системи, виробничі процеси, структура праці, елементи взаємодії у виробничих колективах та інше.

Якщо ергономічна складова переважно спрямовує процес проектування на досягнення ефективності, безпеки та комфорту життєдіяльності людини, то дизайнерська складова доповнює процес проектування елементами гармонії, цілісності, художньої виразності та естетичної досконалості. Традиційно дизайн спирається на оригінальне, суб'єктивне, ірраціональне, а ергономіка на осяжне, вимірне, раціональне. Враховуючи це, можна сказати, що ефективним процес проектування буде лише за умови максимального дотримання синтезу естетичних та експлуатаційних характеристик об'єкту, що проектується. Тобто естетична складова забезпечує експлуатаційні характеристики об'єкту, а умови його експлуатації повністю враховують можливості людини при користуванні об'єктом (зовнішній вигляд об'єкта відповідає вимогам та умовам його експлуатації) [2].

Когнітивна сфера охоплює розвиток усіх видів розумових процесів, таких як сприйняття, пам'ять, формування понять, рішення завдань, уява та логіка. Теорія