

2. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т.. Київ : Олімпійська література, 2008. 200 с.
4. Фаворитов В. М., Пономарьов В. А. Розвиток силових та технічних якостей пауерліфтерів на етапі базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. № 1(3). С. 232–235.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Душко Р. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. **Кіпріч С. В.**

Здоров'я підростаючого покоління – це показник суспільного розвитку, могутній чинник впливу на економічний і культурний потенціал держави. Сучасний стан здоров'я та спосіб життя дітей і молоді є загрозою для майбутнього країни, адже кожна п'ята дитина народжується з відхиленнями в стані здоров'я, а у 90% школярів діагностуються різні види захворювання.

Вчені вважають, що основними факторами ризику, які впливають на здоров'я дітей, є забруднення довкілля, гіподинамія, травматизм, поширення наркотичної залежності, неправильне харчування, а також шкільні фактори ризику. Традиційна система навчання негативно впливає на всі компоненти здоров'я учнів – викликає втому, деформує мотиваційну сферу, уповільнює розвиток, виснажує адаптаційні резерви організму, провокує серед школярів зростання хронічних і так званих «шкільних» хвороб [4].

Як показує практика, значна кількість школярів перебуває у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психологічного виснаження. Педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на дитячу психіку. Унаслідок цього у дітей спостерігається низький рівень пізнавальної активності та мотивації до навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери, високий рівень тривожності, не сформованість навичок спілкування тощо.

Фактори ризику, які виникають у закладах освіти та призводять до погіршення здоров'я школярів, прийнято називати «шкільними». Зниження негативного впливу даних факторів або повна їх ліквідація залежать від стратегії діяльності освітнього закладу. До основних шкільних факторів ризику відносять: стресова педагогічна тактика;

інтенсифікація освітнього процесу, невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів; передчасний початок дошкільного систематичного навчання; невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації освітнього процесу; функціональна неграмотність педагога у питаннях охорони та зміцнення здоров'я; часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю; масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я; недоліки у системі фізичного виховання; відсутність системності у напрямку роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя молоді [4].

Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів передусім зумовлене потребою суспільства у висококваліфікованих фахівцях з достатнім рівнем фізичного та психоемоційного здоров'я.

Проблеми здоров'я та формування здоров'язберігаючих компетентностей учнів, умови їх оптимізації стали предметом досліджень філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань проаналізовано у працях А. Г. Здравомислова, І. Н. Смирнова, Л. П. Сущенко; медико-біологічні аспекти проблеми формування здорового способу життя молоді досліджені у працях М. М. Амосова, Н. В. Артамонова, Л. П. Леонтьєва, Ю. П. Лісіцина, Р. Є. Мотилянської, В. С. Язловецького; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О. Ф. Артющенко, О. М. Вацеба, Л. В. Волков, Л. Д. Гурман, В. С. Дробинський, О. Д. Дубогай, С. А. Закопайло, М. Д. Зубалій; методичні аспекти організації сучасного уроку здоров'я, здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі компоненти освітнього процесу є предметом вивчення О. П. Аксьонова та О. І. Миронюк.

Мета дослідження – проаналізувати ключові фактори формування здоров'язберігаючої компетентності учнів у процесі фізичного виховання.

Одне з головних завдань сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не лише сприяла формуванню всебічно розвиненої, освіченої особистості, але й збереженню та зміцненню її здоров'я. Школа – це життєвий простір дитини, в якому вона знаходиться близько 70% свого часу, тому саме школа повинна давати знання та вміння з питань організації життя, діагностувати, берегти та поліпшувати здоров'я дитини. При цьому потрібно враховувати соціально-економічні, екологічні, кліматичні, інші регіональні та індивідуальні особливості, в яких виховується дитина.

Сьогодні, як ніколи раніше, перед школою постає проблема виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, яка дасть їм змогу успішно виконувати будь-які життєві та соціальні ролі, бути творцями свого життя.

Здоровий спосіб життя учнів – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання і виховання, піклування, праці та відпочинку [5].

Запорука успішної соціалізації учнів – це формування ключових компетентностей, серед яких істотною роль відіграє здоров'язберігаюча. Здоров'язберігаюча компетентність є сукупністю ціннісних орієнтацій, здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок, особистісних якостей особистості.

Учень, який навчається у сучасній школі – це особистість, у якій мають бути сформовані всі ключові компетентності. Успішність та ефективність формування компетентностей учнів залежить від форм та методів організації освітнього процесу.

Аналіз стану здоров'я дітей у нашій країні свідчить, що пошуки методів освіти і виховання, форм його організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління держави набувають особливого значення. Успішне досягнення цієї мети можливе тільки при методичній, комплексній і узгодженій роботі батьків, педагогів, лікарів, юристів і соціологів.

За цих умов сучасна педагогіка має усіляко сприяти збереженню здоров'я дітей, а не його погіршенню, як це відбувається зараз. Слід звернути увагу на здоров'язберігаючу педагогіку, яку необхідно використовувати не тільки вчителям, але і батькам. Її поява є природним продовженням розвитку гуманістичного напрямку в педагогічній науці й практиці.

В основі здоров'язберігаючої педагогіки лежить принцип співробітництва, що передбачає взаємну повагу та взаємну зацікавленість, пошук способів конструктивної взаємодії, при якому зберігається здоров'я не тільки учнів, але й усіх суб'єктів освітнього процесу. Ні діти, ні педагоги, ні батьки не повинні жертвувати своїм здоров'ям заради досягнення формальних показників успішності в навчанні. Для здійснення педагогом конструктивної взаємодії необхідне усвідомлення ним цінності й унікальності свого власного життя і життя іншої людини [1].

Виховання у дитини дбайливого ставлення до себе, свого життя, свого організму – найважливіша складова здоров'язберігаючої педагогіки. Практика показує, що учнів непросто спонукати займатися здоров'ям, усвідомлено будувати здоровий спосіб життя. Однак це потрібно робити кожному вчителю.

Шляхами формування життєвих компетентностей, що сприяють фізичному здоров'ю, можна визначити навички раціонального харчування, навички рухової активності, санітарно-гігієнічні вимоги, режим праці та відпочинку.

Шляхами формування життєвих компетентностей, що сприяють соціальному здоров'ю, можна назвати навички ефективного спілкування, співпереживання, розв'язання конфліктів, навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, навички спільної діяльності і співробітництва.

Шляхами формування життєвих компетентностей, що сприяють духовному та психічному здоров'ю можна назвати навички самоусвідомлення та самооцінки, аналізу проблем та прийняття рішень, визначення життєвих цілей і програм, навички самоконтролю, мотивації успіху і тренування волі [2].

Тобто, здоров'я людини передбачає збереження й розвиток її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя. Для збереження здоров'я школярів варто використовувати традиції українського народу, зокрема рухливі народні ігри; активні форми роботи, інтерактивні методики, які сприяють формуванню позитивної мотивації учнів, допомагають виробленню моделей правильної поведінки; форми організації превентивного виховання.

Збереження й відновлення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури особистості. Поняття «культура здоров'я» визначають як певний рівень медико-валеологічної грамотності населення, стан соціального благополуччя, ступінь розвитку творчих сил, фізичних, психічних і розумових здібностей людини, виражених в організації її життєдіяльності, у ставленні до самої себе, інших людей, до природи. Основним критерієм культури здоров'я визначають стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини [3].

Таким чином, основною метою діяльності всіх освітніх закладів має бути створення умов для збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування позитивної мотивації до здорового способу життя. У процесі формування в учнів навичок здорового способу життя доцільно керуватися такими пріоритетами: вірити в цінність кожної дитини; дотримуватись конфіденційності; надавати позитивну інформацію; бути порадником, а не моралістом; поважати думку й позицію дитини; акцентувати увагу учнівської молоді на власних позитивних рисах, характеристиках і здобутках. Набуття життєво важливих здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок є поступовим, поетапним процесом, що несе в собі соціальний інтерес, який полягає в здатності цікавитися іншими людьми, у здатності цінувати життя і прийняти точку зору іншого. У результаті учні опановують навчальні та життєві компетентності, здатність до творчого розвитку і самовдосконалення. Це необхідно молодій людині для майбутньої успішної професійної діяльності, життя в суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Бойченко Т. (2009). Навчити головного. Формування здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. *Профтехосвіта*, 1, 40–43.
2. Ващенко О., Свириденко С. (2006). Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, 8, 1-6.
3. Кириленко С. (2008) Від Школи сприяння здоров'я до Школи майбутнього. *Практика управління закладом освіти*, 12, 11-15.
4. Недяк Т. О. (2010). В Організація діяльності Шкіл сприяння здоров'ю як шлях до збереження здоров'я школярів. О. В. Крутенко (Укл.), *Реалізація здоров'язберігаючої компетентності учнівської молоді: досвід, реалії, перспективи*. (С. 17-21). Черкаси: ЧОПОПП.
5. *Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків*. (2002). Київ: Ніка-центр.

ЕРГОМЕТРІЯ В СИСТЕМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Дяченко А. Ю.¹, Кіприч С. В.², Довгодько Н. І.¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

²Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Головною умовою ефективної функціональної підготовки є формування режимів тренувальних навантажень, підґрунтям яких є висока точність вимірювання параметрів роботи та функціональних можливостей спортсменів у відповідності із структурою функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у конкретній змагальній дисципліні. Дотримання високої точності вимірювання дає можливість сформувати режими тренувальних вправ, при яких був досягнутий найбільш високий (необхідний) рівень реакції організму [1].

Сучасні уявлення вирішення проблеми пов'язують із застосуванням ергометрії як контролю функціональної підготовленості й інструмента керування тренувальними навантаженнями. Сучасна ергометрія базується на застосуванні спеціальних тренажерів, які за кінематичною і динамічною структурою локомоцій моделюють умови змагальної діяльності і дозволяють у режимі реального часу реєструвати параметри роботи [4].

Мета – підвищити рівень спеціальної працездатності веслярів на байдарках на основі моделювання тренувальних навантажень на спеціальному веслувальному ергометрі.

У наш час не викликає сумнів той факт, що ергометрія посідає стратегічне місце у системі підготовки кваліфікованих спортсменів.