

3. Павленко Марина. «Юліуш Словацький і Уманщина» // Павленко М.С. // «Діалог двох культур», Річник ІХ, Зошит І, Кременець, 3–7 вересня, 2014. Варшава-Люблін. Видавництво – Архідицезії Любельської «Gaudium», Warszawa–Lublin, 2015. – С.73–79.
4. Juliusz Słowacki. Wiersze. Nowe wydanie krytyczne / Brzozowski Jacek, Przychodniak Zbigniew – Wydawnictwo Naukowe UAM – Poznań – 2005. – 925 с.

Іванна Медведчук, Дарія Дзьома
Науковий керівник: викл. Танасійчук Ю. М.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

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 [2, с. 224]. Це призвело до виникнення терміну «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки людини, спрямована на збереження і зміцнення свого здоров'я.

Здоровий спосіб життя, будучи індивідуальною системою поведінки людини, передбачає виконання певних правил поведінки, які впливають з його змісту: оптимальний рівень рухової активності, загартовування, раціональне харчування, дотримання режиму праці і відпочинку, особиста гігієна, психічна стійкість, відмова від шкідливих звичок, безпечна поведінка [4, с. 91].

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Поліфункціональний характер фізичного виховання проявляється в тому, що – це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей особистості школярів, організація їх суспільно корисної діяльності, дозвілля, профілактика захворювань, фізичні та психоемоційні тренування, комунікація [1, с. 206].

Фізичне виховання, як засіб формування здорового способу життя, використовується в школі протягом усього періоду навчання школярів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного виховання школярів:

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання

учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11 % гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи [5, с. 48].

Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми:

- навчальні заняття є основною формою фізичного виховання і можуть безпосередньо впливати на процес формування основ здорового способу життя школярів;

- заняття в секціях, в групах загальної фізичної підготовки, лікувальна фізкультура дозволяють диференційовано здійснювати процес фізичного виховання, є одним із шляхів впровадження здорового способу життя з урахуванням фізичної підготовленості учнів;

- фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку школярів, що дозволяє формувати навички та звички здорового способу життя;

- масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення школярів до регулярних занять фізичною культурою, на зміцнення здоров'я, формування позитивного ставлення до здорового способу життя [3, с. 33].

Виховання здорового способу життя є тривалим педагогічним процесом, який здійснюється вчителями, спільно з батьками і лікарем. Даний процес носить систематичний характер. Тільки тоді він дає позитивний результат.

Формування здорового способу життя впливає на різні сторони розвитку особистості, таким чином, ми виділили наступні критерії: когнітивний критерій, мотиваційний, діяльнісний і емоційно-вольовий.

Когнітивний критерій припускає наявність певних знань, щодо здорового способу життя. Даний критерій включає в себе розуміння різних сторін знань про здоров'я: гігієнічні вимоги та норми, основи правильного харчування, режим праці та відпочинку, рухова активність і т.д. Крім того, даний критерій дозволяє оцінити ступінь поінформованості про правила використання різних методів збереження і зміцнення свого здоров'я.

Мотиваційний критерій передбачає наявність бажання вести здоровий спосіб життя, наявність інтересу до свого здоров'я.

Діяльнісний критерій передбачає наявність діяльності по здійсненню здорового способу життя. Цей критерій оцінює те, наскільки основні положення здорового способу життя реалізуються в поведінці, звичках і діях дітей.

Крім того, ми вважаємо, необхідно виділити емоційно-вольовий критерій, так як емоційно-вольова сфера відіграє дуже важливу роль у формуванні здорового способу життя. Рівень щодо даного критерію, визначається тим, наскільки переважають позитивні емоції під час занять і заходів, при виконанні норм і правил здорового способу життя, які вольові зусилля прикладає школяр при виконанні таких дій, наскільки така поведінка стала для нього ціннісною [5, с. 47].

Особливо велику увагу в школі потрібно приділяти оздоровчій роботі. Принцип оздоровчої роботи полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяр [1, с. 206].

Список використаних джерел:

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
2. Булич Є. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – Київ, 1993. – 33 с.
4. Демінська Л. О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 10. – С. 90–92.
5. Новосельський В. Ф. Фізична культура і здоров'я школярів / В. Ф. Новосельський. – Київ: Знання. 1984. – С. 47–48.

Анна Мельник

Науковий керівник: к. е. н. Осьмьоркіна Н. М.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЕКОНОМІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Питання обґрунтування та забезпечення ефективної туристичної діяльності в Україні, розробки організаційно-економічних засад господарювання та управління туристичними підприємствами в умовах