

Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад  
„Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка”  
Інститут фізичного виховання і спорту

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,  
РЕАБІЛІТАЦІЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

*Збірник матеріалів  
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції*

28 – 29 листопада 2013 р.,  
м. Луганськ

Луганськ  
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”  
2013

<b>Сасенко В. Г.</b> Контрольні нормативи з фізичної підготовленості для студентів- диноборців вищого навчального закладу	238
<b>Самер Дмор Маджед</b> Оценка физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста	241
<b>Сергиенко Лилия Г., Сергиенко Лиана Г.</b> Повышение общего уровня знаний студенток о здоровом образе жизни	244
<b>Солдатенко В. Г.</b> Виховання фізичних якостей як складова частина процесу формування здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів	249
<b>Соломатіна Н. В., Васильченко І. І.</b> Сучасна теорія і практика формування культури здоров'я особистості	253
<b>Скляр М. С.</b> Оздоровча спрямованість занять карате для учнів загальноосвітньої школи	257
<b>Терещук В. А.</b> Саморозвиток особистості в процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури	260
<b>Турчина Л. О., Кононова І. О., Іванько О. А., Шумяцька К. В.</b> Методологічні основи здоров'я	262
<b>Фещенко О. Г.</b> Методи реабілітації, які застосовують для хворих на стенокардію	268
<b>Харьковская Л. В., Харьковский В. А.</b> Аквафитнес как инновационная физкультурно-оздоровительная система формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений	272

Всеукр. наук.-метод. конф., 19 жовтня 2011 р. – Т. 1. – Х. : ХНАДУ, 2011. – С. 24 – 27. 6. **Сергиенко Л. Г.** Физическая культура как социокультурный феномен / Л. Г. Сергиенко // Філософські виміри сучасної реальності : Матеріали міжнар. наук. конф. (Донецьк, 14 – 16 квітня 2011р. – Донецьк, 2011. – С. 236 – 238. 7. **Фалькова Н. И.** Соматическое здоровье студентов / Фалькова Н. И., Сергиенко Л. Г. // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9 – 11 сент. 2003 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) / С.-Петербург. Гос. Акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Т. 1. – С. 309 – 311.

*В. Г. Солдатенко (Старобільськ)*

### **ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*У статті основну увагу приділено аналізу особливостей виховання фізичних якостей учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Найвищою метою виховання виступає всебічний гармонійний розвиток особистості. Концепція такого підходу базується на спортивному фізичному вихованні учнів сучасної школи.*

*Ключові слова: фізичні якості, рухова діяльність.*

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства здоров'я людини розглядають як філософську, соціальну, економічну й біологічну категорії. Цей феномен має індивідуальну й суспільну цінність у фізичному, психічному та духовному аспектах, які пов'язані зі збереженням здоров'я і фізичним розвитком сучасних школярів [1, с. 16].

Усебічну повноту людського життя як неминущої цінності обумовлює здоров'я. Оскільки людське життя є вищою цінністю суспільства, то сукупність властивостей, якостей, станів людини є цінність не тільки самої людини, але й суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіда на суспільне багатство, тому що поведження людини повинно бути орієнтоване на майбутнє, а стосовно здоров'я, його майбутнього стану необхідна постійна корекція дій людини, що обумовлює досягнення завершального корисного ефекту.

В останні роки все частіше йдеться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. У системі фізичного виховання людини

акцентуються механізми й ефекти впливу на її розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, вдосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності.

Організаційною основою виховання фізичних якостей виступають державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, які регламентують фізичне виховання на рівні інтегрованого соціального замовлення та визначають поетапність виховання фізичних якостей у віковому аспекті. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей спрямована на задоволення потреб суспільства в фізично підготовлених громадянах України, які мають високий рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей для забезпечення високої ефективності трудової діяльності. Особливої уваги в цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей [2]. У зв'язку з цим важливо визначити сутність формування фізичних якостей саме в учнів як актуального напрямку фізичного виховання школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми, дає підстави стверджувати, що в нашій країні проблему виховання фізичних якостей досліджували такі вчені, як В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, Т. Волков та ін. Питання вікових особливостей розвитку фізичних якостей розкривають у своїх працях В. Романенко, В. Ареф'єв, Б. Ашмарін, А. Гужаловський та ін. Але незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, усе ж окремі її питання залишаються поки що нерозв'язаними.

Мета нашої роботи – аналіз особливостей виховання фізичних якостей учнів загальноосвітніх закладів.

Фізичний розвиток найбільш оптимально проходить у процесі фізичного виховання за допомогою фізичних вправ, педагогічний вплив яких спрямований, головним чином, на оптимізацію біологічних процесів в організмі школяра. На думку Б. Шияна [3, с. 14], якісний фізичний розвиток характеризується перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів і маси тіла.

Соціальні, особистісні якості людини формуються тільки під впливом соціального оточення та виявляються в соціальній діяльності саме в тій ролі, яку кожна особистість відіграє в суспільстві. У цьому аспекті соціальне й біологічне співвідносяться в людині таким чином,

що індивідуальний прояв особистості забезпечується функціонуванням його біологічних систем (руховою, нервовою та ін.), які змінюються у процесі розвитку.

Зазначимо, що особливостями виховання фізичних якостей є моральне, естетичне виховання, розвиток ініціативи, творчості, самостійності, створення умов для самовиховання. У зв'язку з тим, що біологічні задатки кожної людини різні, розвиток її характеризується індивідуальними відмінностями, які необхідно враховувати в навчанні й вихованні.

Виявлення індивідуальних особливостей юнаків включає: стан здоров'я, нервової системи, темперамент, особливості пізнавальної діяльності, вивчення рівня вихованості.

В індивідуальному підході можна вичленувати два аспекти:

1) психологічний – встановлення неповторності, своєрідності учнів, визначення їхнього ставлення до оточення і до самого себе, особливостей сприймання зовнішніх впливів і специфічне реагування на них;

2) педагогічний – вибір таких засобів і форм впливу на учня, які найбільше відповідають його психологічним особливостям, психічному стану, й завдяки цьому забезпечується оптимальний виховний ефект.

Таким чином, у процесі розвитку школярів великого значення набувають біологічні та соціальні фактори як основні передумови виховання фізичних якостей учнів.

Сучасна теорія і практика фізичного виховання й розвитку особистості мусить змінити мотиваційні основи забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і в яку залучатиметься молода людина. А це, по-перше, прагнення бути здоровим, де першочергову роль відіграють фізичні вправи, виховання фізичних якостей.

Формуванню мотивів діяльності школяра передують інтерес як результат дії сучасної виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації, спортивні заходи в школі, місті, під впливом учителів, батьків, товаришів. Усі ці заходи формують мотиваційну сферу учнів старших класів, до якої можна віднести красиву будову тіла, здоров'я, виховання фізичних якостей: спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості, а також вольових якостей [4].

З цього виходить, що успішність виховання фізичних якостей у школярів пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації.

Відмічаємо, що в різних системах фізичного виховання задачі рухового вдосконалення, виховання фізичних якостей вирішуються через застосування значної кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, фактори особистої та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих та самостійних занять. Але зайняти активну позицію школяреві у процесі фізичного виховання можуть надати тільки знання та переконання, на підставі яких можна досягти цінності здоров'я.

У фізичному вихованні процеси навчання рухів та виховання фізичних якостей підпорядковуються різним закономірностям. Їх специфічність потребує й відповідних педагогічних впливів їх реалізації. Так, для навчання рухів застосовують одні педагогічні принципи, а для виховання фізичних якостей – інші. При цьому треба враховувати, що принципи навчання рухів відбивають єдині вимоги. (будь-який педагогічний процес повинен будуватися на принципах систематичності, свідомості та активності, наочності та інших). При вихованні фізичних якостей домінуючим є вплив фізичних навантажень на виховання. У зв'язку з цим виникає потреба в урахуванні закономірностей реакції організму на фізичні навантаження залежно від завдань та взаємозв'язку фізичного стану організму та фізичного навантаження [5, с. 211].

Успішність виховання фізичних якостей у учнів пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації.

Отже, виховання фізичних якостей учнів виступає складовою частиною процесу формування здоров'я та спрямоване на вирішення соціально обумовлених завдань, зокрема всебічний та гармонійний розвиток особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової чи професійної діяльності та інше. Теоретичний аналіз особливостей виховання фізичних якостей надав нам змогу визначити, що у процесі фізичного розвитку людини великого значення набувають біологічні та соціальні фактори як основні передумови виховання фізичних якостей. Найвищою метою виховання виступає всебічний гармонійний розвиток особистості, який передбачає формування у юнаків певних якостей відповідно до вимог виховання, а гармонійність виступає основою узгодження поєднання, єдності цих якостей, їх взаємодоповнення і взаємозбагачення. Найбільш оптимально виховання фізичних якостей школярів відбувається у процесі фізичного виховання у комплексі з розвитком особистості школяра на рівні формування потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим, що цілком відповідає основній

леті всебічного та гармонійного розвитку особистості. При визначенні принципів виховання фізичних якостей домінуючим є вплив фізичних навантажень на фізичний стан організму [6, с. 156]. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи учня як цілісну особистість з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя [7, с. 21].

#### Література

1. **Брехман И. И.** Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФиС, 1990. – 212 с.
2. **Ротерс Т. Т.** Аксиологічний спектр фізичного виховання школярів / Т. Т. Ротерс // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ імені С. Макаренка, 2008. – С. 129 – 133.
3. **Шиян Б.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Шиян Б. – Тернопіль : Ізвчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с.
4. **Ващук С.** Потреба бути здоровим / С. Ващук // Директор шк. – 2006. – № 39. – С. 18.
5. **Горашук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 76 с.
6. **Теорія і методика фізичного виховання.** У 2 томах. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання; за ред. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 391 с.
7. **Отравенко О. В.** Школа – осередок здоров'я учнів / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.-практ. конф. : зб. ст. / за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Ч. 1. – Луганськ, 2008. – С. 178 – 183.

*Н. В. Соломатіна, І. І. Васильченко ( Стаханов)*

## СУЧАСНА ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*У статті теоретично обґрунтовано місце психологічного складника та психології здоров'я. На основі аналізу літературних джерел зроблено висновок про усвідомлення важливості забезпечення здоров'я особистості.*

*Ключові слова: здоров'я особистості, психологія здоров'я, життєдіяльність, потенціал.*

Підготовка молоді до життя, праці, творчості починається ще з загальноосвітньої школи. Для цього процес навчання та організації