

Сутність же принципу індивідуалізації, на думку автора, полягає в тому, що фізичні вправи, їх форма, характер, інтенсивність і тривалість, методи виконання та багато інших складових системи підготовки підбираються відповідно зі статтю і віком, рівнем функціональних можливостей організму, спортивної підготовленості і станом здоров'я, з урахуванням психічних якостей тощо.

Одночасно індивідуальний підхід визначають як метод поліпшення спортивного результату за рахунок планування тренувального навантаження [4].

В.П. Губа [3] на основі аналізу літературних джерел виділяє кілька основних напрямів у вирішенні проблеми індивідуалізації:

1. Індивідуальний підхід у процесі відбору та спортивної орієнтації.
2. Індивідуалізація засобів і методів тренування.
3. Індивідуалізація тренувального навантаження.

У розв'язанні позначених підходів використовуються різні варіанти, однак вони не згруповані стосовно окремого виду спортивної діяльності та являють собою різні дані, що стосуються окремих сторін підготовки в різних видах діяльності, тобто на основі цих даних можна тільки коригувати окремі сторони тренувального процесу відповідно до наявних особливостей індивідуальності спортсменів.

Регулювання тренувального навантаження пов'язують з урахуванням індивідуального стану тренуваності. Стосовно до цього важливе значення має розробка програми етапного контролю, реалізація якої дозволяє індивідуально для кожного спортсмена визначити стратегію процесу підготовки та оцінити результативність тренування за відносно тривалий проміжок часу. Цьому сприяє розробка ідеї комплексного педагогічного контролю. Важлива й відповідність потенційних можливостей спортсмена тренувальним навантаженням.

Висновки: Узагальнюючи погляди науковців можна зробити висновок, що необхідність вивчення індивідуально-психологічних особливостей, що істотно впливають на систему підготовки спортсменів, дозволить більш чітко орієнтуватися на процесуальні особливості тренувального процесу відповідно з індивідуальними особливостями спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Володько В. М. Індивідуалізація і диференціація навчання // В. М. Володько // Проблеми сучасної педагогічної освіти: 36 статей. - Ч.1. - К., 2000. - С. 21-23.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
3. Губа В.П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов / В. П. Губа // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №2. – С. 41-44.
4. Кузьменко В. У. Індивідуальний підхід: десять кроків / В. У. Кузьменко // Дошкільне виховання. – 2006. – № 7. – С. 10–12.
5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1970, с. 479.
6. Онишків З. М. Індивідуалізація навчального процесу як науково-педагогічна проблема / З. М. Онишків // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. - 2002. - № 9. - С. 6 – 9.
7. Сватьев А. В. Підготовка майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності (теоретико-методичний аспект) : [моногр.] / А. В. Сватьев. – Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2012. – 520 с.
8. Тіняков А. Зміст професійної діяльності вчителів спорту (тренерів) в освітніх спортивних закладах / А. Тіняков // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 122–124.

Хитра Н.

Науковий керівник –доц. Боднар Я. Б.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Глобальна вагомість і актуальність проблеми здорового способу життя викликає необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я людини і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу.

Аналіз стану здоров'я населення України вказує на негативні фактори. Зокрема, зростає загальна захворюваність, смертність, збільшується питома вага нервово-психічних хвороб.

Аналіз досліджень і публікацій. В наш час все більше серед учнів поширюється тютюнопаління, уживання алкогольних напоїв, токсичних і наркотичних речовин. Для вирішення проблеми збереження здоров'я представників сучасної молоді необхідно вже у період навчання формувати мотивацію до занять фізичними вправами, розвивати їхній інтелектуальний рівень, сприяти бажанню і прагненню до постійного самовдосконалення у напрямі ведення здоров'язберігаючої діяльності [1].

Мета дослідження. Розкрити сучасні шляхи формування здорового способу життя школярів середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Рівень культури особистості – це ставлення людини до власного здоров'я. Культура – це не тільки сумазнань, це поведінка й сукупність моральних засад. Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї та виховання дітей. «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад». Здоров'я населення загалом, підростаючих поколінь зокрема, є інтегральним показником соціального благополуччя, важливим складником забезпечення стійкого розвитку – бажаної перспективи й мети кожної країни та світової спільноти.

Загальновідомо, що стан здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20% - від оточуючого середовища, на 20% - від генотипу і лише на 10% від рівня розвитку медичного обслуговування.

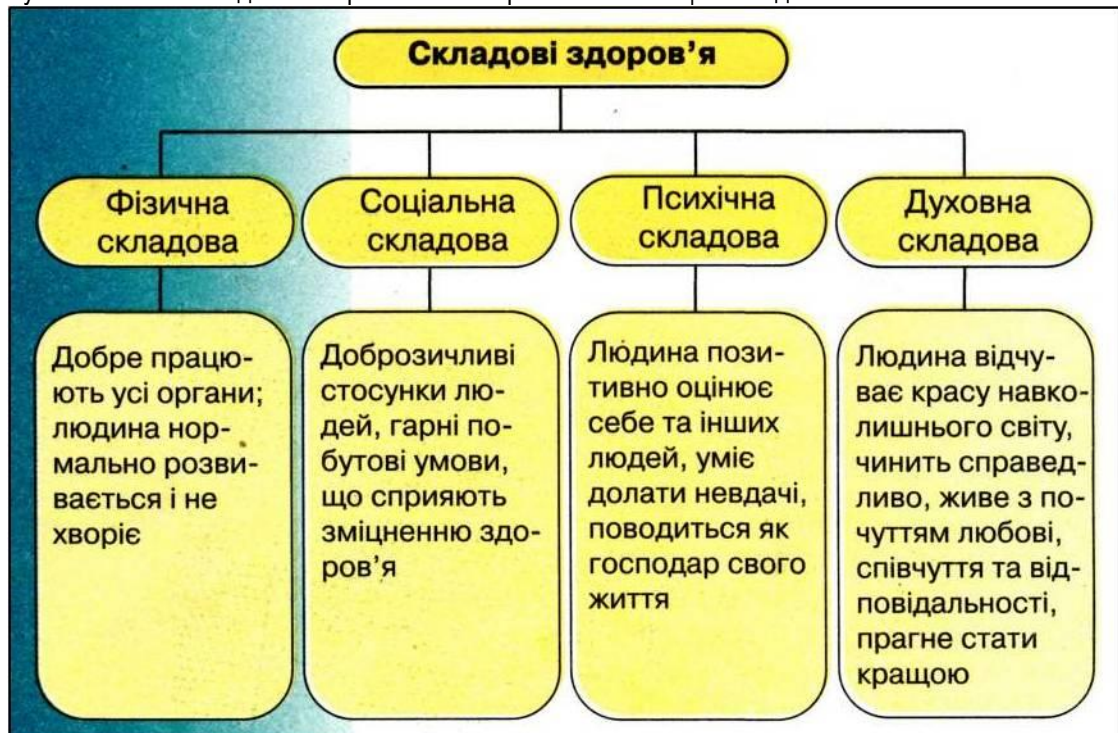
Основні складові здоров'я: фізична, психічна, духовна, соціальна.

Показниками фізичного здоров'я є: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

У свою чергу, показники психічного здоров'я – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини: збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з цілей, інтересів, потреб, стимулів, мотивів, установок, уяв, цілей, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові а також чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів

Показниками духовного здоров'я є духовний світ особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, релігії, мистецтва, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва ідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими формуються соціальні зв'язки: побут, відпочинок, праця, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності, що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складові тісно взаємопов'язані, вони в сукупності визначають стан здоров'я людини. В реальному житті майже завжди спостерігається інтегрований вплив цих складових.



Кожна складова здоров'я — багатогранна, непроста. І лише за умови органічного поєднання всіх цих компонентів формується і розвивається здоров'я людини.

Поняття "здоров'я" тісно пов'язане та часто вживається поняття "спосіб життя".

За визначенням В. Лапіна [4], спосіб життя – це сукупність матеріальних умов, суспільних і соціальних установок (культури, звичаїв тощо) та природних чинників, які разом зумовлюють поведінку особистості, а також її зворотний вплив на ці фактори.

Здоров'я і фізична дієздатність є умовою і базисом для розкриття потенціалу особи. Від того наскільки успішно вдається сформуванню і закріпленню валеологічних орієнтацій і навички здорового способу життя у підлітковому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя людини.

Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. Завданням сучасної школи є:

- використання здоров'язбережних технологій навчання;
- дотримання режиму дня та режиму рухової активності;
- мотивування учнів до ведення здорового способу життя;
- організація збалансованого харчування;
- створення емоційної сприятливої атмосфери навчання;
- запобігання вживання шкідливих звичок;
- формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я;
- створення різноманітних виховних заходів з основ здорового способу життя.

Висновки. Зміцнення здоров'я та формування вмін і навичок здорового способу життя у школярів є необхідною умовою реалізації оздоровчої функції школи. Здоров'я дітей і молоді особливо важливе, тому що близько 80% хвороб у дорослих є наслідком неправильного способу життя у дитячі та молоді роки.

Здоровий спосіб життя сьогодні – це не тільки модна тенденція, але і вимога часу, оскільки життя та здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кашуба В. А. Анализ использования здоровье сберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – 2012. – № 1. – С. 73–81
2. Зубалій М. Складові здорового способу життя / М. Зубалій // Завуч. – 2000. – № 20. – Липень. – С. 29.
3. Бойченко Т. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров'я людини / Т. Бойченко. – К. : Наук. думка, 2001. – 257 с.
4. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності людини / В. М. Лапін. – К. : Знання, 2006. – 244 с.