

молодших школярів містять у собі різні види спеціальних вправ, кожна з яких виконує як профілактичну, так і корекційну функції (Кашуба В.О., 2003; Носова Н.Л., 2007). Профілактика порушень постави – це комплекс заходів, спрямованих на попередження порушень постави. Профілактика повинна носити систематичний характер, з охопленням усіх без винятку дітей і проводитися в умовах школи та родини.

Висновки. Аналіз літературних джерел з метою визначення змістового компоненту фізичного виховання для профілактики порушень постави молодших школярів дозволяє констатувати доцільним використання фізичних вправ як основного засобу формування правильної постави та профілактики її порушень. У той же час, вправи для зміцнення м'язів спини та черевного пресу доцільно поєднувати із тренуванням перед дзеркалом, як елемент зорового самоконтролю та дихальними вправами, вправами аквааеробіки.

Література.

1. Бубела О.-О. Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерної технології: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: (24.00.02) / ЛДІФК. - Львів, 2002. - 17 с.
2. Дяченко А.А. Функціональний стан опорно-рухового апарату дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором /А.А Дяченко //Актуальні проблеми біомеханіки : збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. –Чернігів, 2010. – Вип. № 74. – С. 101-105.
3. Дяченко А.А. Ефективність технології корекції постави молодших школярів з послабленим зором /А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» / гол. ред. В.М.Костюкевич. – Житомир- Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 2, 2016. – С. 262-266.
4. Дяченко А.А. Технологія корекції функціональних порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором в процесі адаптивного фізичного виховання /А.А Дяченко // Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Вип. 46. – Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. – С.167-169
5. Дяченко А.А. Біогеометричний профіль постави школярів молодшого шкільного віку з послабленим зором /А.А Дяченко //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.27-31.
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В.А.Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
7. Красикова И. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. С. Красикова - СПб.: КОРОНА принт, 2001. - 176с: ил.
7. Чернищенко Т.М., Кізім В.М. Технологія корекції постави засобами хореографії у студентів інституту фізичного виховання і спорт / Т.М. Чернищенко, В. М. Кізім // Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 8 грудня 2016 року) – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2016. - 668с. С.287-288.

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ВНЗ

Зленко Олександр, Дудорова Людмила
Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. У статті розглянуто питання впливу валеологічної освіти на процес професійної підготовки студентської молоді, пошук ефективних шляхів формування ідеології та культури ведення здорового способу життя, а також ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Summary. The article examines the problems of valeological education that influences on process of youth training. The search for effective ways of ideology formation and culture of a healthy lifestyle, as well as valuable attitude to the individual's health are also studied.

Актуальність проблеми. Проблемам здоров'я учнівської та студентської молоді особливу увагу приділено в багатьох урядових документах. Так, Національна доктрина розвитку освіти визначає, що "пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності". У вищих навчальних закладах проблему збереження та підтримання здоров'я студентської молоді вирішують шляхом оновлення відповідних педагогічних форм, методів і засобів [5].

У формуванні загальної культури студентів, у їх підготовці до соціально-професійної діяльності фізична культура виступає важливим базовим компонентом. Нині у вищих навчальних закладах використовують, окрім загальновідомих, і такі форми фізичної культури, як неспеціальна фізкультурна освіта, валеологія, рекреація та реабілітація [1, 3].

У процесі формування фізичної культури студентів важливими елементами стають мотиваційна сфера особистості, рівень та обсяг теоретичних і практичних знань, умінь та навичок. Ціннісного ставлення до фізичної культури особистість набуває в процесі власної активної діяльності, а ефективність цього процесу залежить від реалізації принципу єдності її інтелектуального, фізичного й морального потенціалів [2].

Мета статті – теоретико-методично обґрунтувати необхідність виділення принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання та формування ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду, законодавчих і нормативних документів, психолого-педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження. Валеологічна культура повинна бути невід'ємним елементом професійної компетентності сучасного молодого фахівця. В основу валеологічної освіти покладено принципи гуманізації, науковості, безперервності, системності й прогностичності.

Аналізуючи здоров'я людини, неможливо уникнути змістовної його частини, яка визначається поняттям "здоровий спосіб життя". Здоровий спосіб життя – це уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, раціональне

харчування, фізична культура, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю, загартовування організму, дружба з природою [2].

Із позицій культурологічного підходу валеологічний компонент має три рівні культурного засвоєння ціннісних уявлень про здоров'я: рефлексивний, мотиваційний та поведінковий [4].

Рефлексивний рівень характеризується прагненням до самопізнання, спрямованістю до свого внутрішнього миру, пошуками сенсу в поведінці щодо збереження здоров'я. Характерним для такого рівня є “погляд на себе збоку”.

Мотиваційний рівень – здоров'я усвідомлюється як цінність, потреба в здоровому способі життя, сформульована як стійкий мотив. Однак ціннісна орієнтація залишається на словесному рівні й цінність оздоровлення носить нерегулярний характер. Цей рівень характеризується сформованими валеологічними поглядами, які виражають ставлення до питань збереження особистого та суспільного здоров'я.

Поведінковий рівень валеологічного компонента професійної культури характеризується тим, що здоров'я як цінність сприймається на рівні переконання, коли потреба в зміцненні здоров'я формує стійку соціальну настанову. Поведінка повністю відповідає ціннісній орієнтації й проявляється в усвідомленій оздоровчій діяльності. У людині створюється впорядкована система поглядів (філософських, природничих, політичних тощо), сукупність переконань виступає як світогляд.

Валеологічні переконання активізують діяльність особистості відповідно до цінностей здоров'я та здорового способу життя. Провідним у структурі валеологічного компонента професійної культури на цьому рівні стає поведінковий компонент, завдяки чому створюються підстави вільного вибору в професійній діяльності, що дає змогу власну прихильність до здорового способу життя зробити інструментом валеологічного виховання [1].

Таким чином, реалізація завдання формування здорового способу життя молоді, формування загальнокультурних і моральних засад фізичного та психічного здоров'я є необхідністю й припускає практичну сумісну оздоровчу діяльність. При цьому особистісний приклад у контексті сформованої валеологічної культури стає важливою детермінантою ефективності такого процесу.

В основі загальнокультурних і моральних засад зміцнення фізичного та психічного здоров'я сучасної молоді лежить ідеологія формування здорового способу життя особистості. Основні положення такої ідеології – розуміння здоров'я як феномену, що невід'ємно поєднує чотири сфери: фізичну, психічну, соціальну й духовну; розуміння здоров'я не тільки як стан відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стан повного благополуччя; ідея пріоритету цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини; відповідальність за своє здоров'я несе передусім сама людина, хоча і держава, і суспільство також відповідають та повинні здійснювати контроль за здоров'ям населення.

Висновки. Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти отримують знання, які в подальшому житті повинні сприяти досягненню вершини професійної майстерності. Отримані валеологічні знання можуть допомогти молодим людям сформуванню уявлення про здоров'я як ціннісну категорію. Активна позиція в житті, постановка та досягнення мети, що реалізує людину, завжди приводить до збільшення енергії, мобілізації ресурсів і забезпечення більш високого рівня здоров'я.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г.Л.Апанасенко // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–7.
2. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок в системі освіти України. / В. П. Горащук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 10. – 201 с.
3. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–55.
4. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників // Інформаційний вісник "Вища освіта". – 2001. – № 6. – С. 34–38.
5. Про Національну доктрину розвитку освіти / Указ президента України № 347/2002 від 17 квітня 2002 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/151.html>.

ОЦІНКА ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 6-7, 8-9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Зразюк Марта, Савченко Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Статтю присвячено актуальній проблемі оцінки гнучкості у дівчат 6-7 та 8-9 років для підвищення якості навчально-тренувального процесу дівчат, які займаються в секції художньої гімнастики. У процесі дослідження проведено тестування гнучкості і розроблено 5-бальна шкала рівнів розвитку у гімнасток на етапі початкової підготовки. Розроблені нормативи оцінки гнучкості можуть підвищити ефективність управління тренувальним процесом.

Summary. The article is devoted to the actuality of flexibility at the age of 6-7 years old and 8-9 years old for increasing the quality of educational and training process for the gymnasts that go in for rhythmic gymnastics. In the process of research, the flexibility was tested and it was made 5 scale levels of development the gymnasts flexibility in the initial training. The standards assessment of flexibility can increase the effectiveness of management training process.

Постановка проблеми. Художня гімнастика є одним із найпопулярніших видів спорту, яким займаються переважно дівчата. На світовій арені вітчизняна школа художньої гімнастики по праву вважається однією з найсильніших і