

Давидов А., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗВО

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі і тіла. Здоров'я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Тому одним із провідних напрямів розвитку освіти в Україні є збереження здоров'я дітей, що визначає ступінь їх життєздатності, життєтворчості, можливості реалізувати свої потенційні біологічні та соціальні функції.

Цілісний погляд на здоров'я можна представити у виді чотирикомпонентної моделі, у якій виділені взаємозв'язки різних його компонентів і представлена їхня ієрархія.

У нашому розумінні духовний компонент здоров'я визначає його особистісний рівень, що будується відповідно до основними цілями і цінностями життя, характеризується моральною орієнтацією особистості, її менталітетом стосовно себе, природі і суспільству.

Фізичний компонент характеризується рівнем фізичного розвитку, ступенем саморегуляції органів і систем, наявністю резервних можливостей організму.

Психічний компонент визначається, на наш погляд, рівнем розвитку психічних процесів, ступенем регуляції діяльності емоційно-вольовою сферою.

Соціальний компонент характеризується ступенем соціальної адаптації людини в суспільстві, наявністю передумов для всебічної і довгострокової активності в соціумі.

Дане виділення компонентів здоров'я, до деякої міри умовно прийняте нами, дозволяє, з одного боку, показати багатомірність взаємовпливів різних проявів функціонування цілісного організму, з іншого боку — більш повно охарактеризувати різні сторони життєдіяльності людини, спрямовані на організацію індивідуального стилю життя. Саме взаємозв'язок різних компонентів здоров'я з урахуванням вікових особливостей, чутливих періодів біологічного і соціального розвитку, індивідуальних особливостей розвитку людини повинний лежати в основі навчання і формування ЗСЖ.

Поняття «здоровий спосіб життя» характеризується багатогранністю та неоднорідністю. У ньому відображено фундаментальні біологічні, соціальні,

психічні та духовні сторони буття людини у світі. Визнаємо, що довгий час проблема здоров'я залишалася суто медичною та психологічною.

Поступово здоров'я набуває значення складного й глобального соціокультурного явища, починають говорити не про окремі технології оздоровлення, а про «політику здоров'я». У цьому контексті виникає науковий вакуум, який необхідно заповнити методологічними концепціями, теоретичними положеннями, практичними розробками, що сприяли б ефективному просуванню процесу формування здорового способу життя учнів сучасного суспільства. Таким чином, визначені нами завдання дослідження нелегко розв'язати, але ми вже переконані в необхідності та доцільності їх реалізації, і це викликає оптимізм та віру в результат.

Література

1. Абаскалова Н. П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. 48 с.
2. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А. Валеологія в школі і вдома: роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків: Посібник для батьків. К.: Логос, 1999. 87 с.
3. Копельчук Я. В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя / Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2002. № 3. С. 92–93.
4. Коренєв Н. М., Даниленко Г. М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу / Охорона здоров'я України, 2003. № 1(8). С. 49–54.

Данільченко А., магістрантка групи ФКіС-5
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Скрипка І. М., к.фіз.вих., доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ

Кінний спорт – це технічно складна дисципліна, індивідуальний вид спорту, в якому високого результату можна досягти через взаємодію людини і коня [1]. За даними І. Косик, О. Міщенко [2] завдання тренувань юних кіннотників передбачають: сприяння зміцненню здоров'я і належного фізичного розвитку; створення школи рухів на основі вдосконалення вмінь та навичок, набутих протягом життя, і поповнення їх порівняно нескладними за координацією рухами; сприяння розвитку фізичних якостей; формування навички правильної постави при статичних позах і пересуванні.

З програми кінний спорт визначено, що в цьому виді спорті виділяють класичні дисципліни, які включені в програму Ігор Олімпіад: виїздка або вища школа верхової їзди; подолання перешкод або конкур; триборство та неолімпійські дисципліни: дайвінг, пробіги, вольтижування та рейнінг [3]. Для сучасного кінного спорту характерним є стрімке зростання високих результатів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба