

суджень, прийнятих для себе людиною усвідомлено (так звана «життєва філософія»);

- переживання постійної радості від життя як такого.

Основоположник шкільної валеологічної науки та практики В.О. Сухомлинський, надаючи великого значення духовному здоров'ю особистості у книзі «Як виховати справжню людину», вважав, що «духовне багатство людини – один з найважливіших показників її всебічного розвитку». В.О. Сухомлинський наголошував, що немале значення має фізичне, психічне, моральне й духовне здоров'я вчителів, тому що без нього важко досягти очікуваних результатів і в дітей. Душа кожної дитини – це квітка, але проросте вона чи ні – залежить від духовності, виховання і навчання високодуховних принципів моралі – основи здорового способу життя. Обов'язок батьків, вихователів дошкільних закладів, педагогів перед майбутнім – не втратити душі дітей, а виплекати їх на основі найвищих людських цінностей, духовних потреб, що забезпечують здоров'я [2].

Література

1. Зязюн І.А. Краса педагогічної дії / І.А. Зязюн, Г.М. Сагач. – К. : АПН України, 1997. – 302 с.
2. Сухомлинський В. Духовний світ школяра / В. Сухомлинський. Вибрані твори: в 5 т. – Т.1. – К. : Рад. шк., 1976. – С.390.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Підлужна С.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Рівень освіти багатьох розвинених країн світу підтверджує, що одним із важливих факторів, який значно впливає на показники здоров'я, є фізична культура і спорт. Тобто система освіти і виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молоді людини. У практичній діяльності вітчизняних вищих навчальних закладів ключову роль у розвитку негативних тенденцій зниження рівня здоров'я молоді відіграє відсутність культури, недооцінка цінності здоров'я та ведення здорового способу життя.

Проблеми формування здорового способу життя студентів набувають особливої актуальності. Це пов'язано з несприятливими екологічними умовами, неправильним способом життя, постійними стресами та іншими факторами. Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає у переході від формальної погоні за масовістю – до рекреаційно-оздоровчого та профілактичного ефекту, утвердження здорового способу життя. На відміну від існуючих підходів, в основу системи фізичного виховання необхідно покласти не стільки прагнення досягти певних характеристик фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді людини, скільки переорієнтацію на профілактику захворювань і реабілітацію після них, подовження життя та активне довголіття [1]. Перебудова вищої школи вимагає вирішення проблем здорового способу життя студентів як важливого компоненту гармонійного розвитку особистості. Теорія здорового способу життя відображує систему знань, накопичених та сконцент-

рованих за певний період у спеціалізованих наукових дисциплінах: фізичному вихованні та спорті, педагогіці, медицині, соціології. Формування потреби у здоровому способі життя – це багаторічний, позитивний результат усієї діяльності з фізичного виховання у вищих закладах освіти [2].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є органічною частиною загального виховання, і тому воно характеризується усіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямовано на вирішення конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально та фізично вдосконаленої, підготовленої до майбутньої професії молодой людини.

Перебудова свідомості, використання нових досягнень і методик, переорієнтування ціннісних мотивацій з матеріальних на загальнолюдські дозволяють корінним чином змінити спосіб життя сучасной молодой людини. Усвідомлення того, що повнота життя безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його якісних характеристик, які значною мірою визначають його спосіб і стиль, дає можливість зробити такі висновки, що фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце у житті кожної молодой людини та стати обов'язковим атрибутом відпочинку на засадах здорового способу життя.

Студентський вік – заключний етап поступального вікового розвитку психологічних і рухових можливостей організму. Саме тому фізична культура і спорт стають для студентів важливим засобом зміцнення здоров'я [3]. Найпопулярнішими для студентів є заняття, які підвищують емоційність, розвивають необхідні рухові якості, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, а найбільш очевидним для більшості молодих людей, що залучилися до здорового способу життя, є покращення зовнішнього вигляду та загального самопочуття. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання повинні забезпечуватись комплексно-цільовими програмами, ефективність функціонування яких забезпечується керівництвом вищих навчальних закладів [2]. Оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в одній загально стимулюючій дії, а в різних специфічних змінах функцій організму, котрі зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини. Вони формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно - емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – адже воно являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйманні. Останнє, в свою чергу, завжди емоційне і визначає пріоритетність мотивів поведінки, прагнення до фізичного й душевного комфорту, відчуття задоволення.

Перехід від малорухливого способу життя до активного – одне з найкорисніших досягнень, на яке здатна людина, але проблеми, з якими стикаються молоді люди при спробі розпочати активне життя, виникають тому, що дуже часто знаходяться вагомій, на перший погляд, пояснення для збереження існуючого стану речей. Структура здорового способу життя являє собою динамічну систему, яка припускає зміну та вибіркоче використання тих чи інших елементів і ситуацій у відповідності з фізичним станом людини. Навчання здоровому способу життя повинно враховувати специфіку ефективної людської діяльності, яка полягає в тому, що вона не буде конструктивною та плідною, якщо не буде здійснюватися свідомо.

Стійка зацікавленість до систематичних спортивно-оздоровчих занять фізичними вправами є ціннісно-мотиваційним ядром індивідуально сформованої та розвиненої фізичної культури молоді людини.

Критерієм ефективності фізичного виховання студентів вищої школи має стати достатній рівень їхньої компетентності, що виражається в опануванні теоретико-методичних знань проведення фізичних вправ у здоровому способі життя.

Література

1. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции – К.: Олимпийская література, 2003. – 424с.
2. Дубровский В.И. Движения для здоровья//Физкультура и спорт. –1989– №2.– С. 3-25.
3. Земцов Й.Ф., Ландарь В.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність в ієрархії потреб та цінностей студентської молоді// Матер.наук-практ.конф. – К.: Нац.університет «Кієво-Могилянська академія», 2007. – С.150-152.

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРИТОРІЇ НПП «НИЖНЬОСУЛЬСЬКИЙ» ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ

Попельнюх В.В., Дупак В.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Під час напруженої, довготривалої праці людина зазнає значних фізичних навантажень, що може призвести до перевтоми та різкого зниження захисних функцій організму, і, як наслідок, погіршення стану здоров'я та працездатності. Раціональний режим праці та відпочинку дозволяє зберегти здоров'я та високу працездатність протягом тривалого часу [4].

Важлива умова ефективного відпочинку – регулярна зміна інтенсивності фізичного навантаження, особливо для жителів міста. Пріоритетним напрямком для відновлення здоров'я та працездатності є рекреація, що спрямованих на відновлення фізичного, психічного, психологічного та емоційного станів через короткотривалий відпочинок на лоні природи. У європейських країнах широко вживається поняття «out door recreation», тобто «рекреація за межами дому», що передбачає спілкування з природою, в тому числі, й на територіях національних парків, які відіграють важливу роль у оздоровленні населення цих країн.

В Україні також створена ціла мережа (понад 40) національних природних парків (далі НПП), два з яких на території Полтавської області – Пирятинський та «Нижньосульський». Законом України «Про природно-заповідний фонд України» визначено, що одним із основних завдань НПП та регіональних ландшафтних парків (на Полтавщині їх п'ять) – є створення умов для організованого туризму, відпочинку та інших видів рекреаційної діяльності в природних умовах. Саме ці категорії природно-заповідного фонду в регіоні повинні повною мірою забезпечити організований відпочинок та оздоровлення населення [2].

У відповідності до вищезгаданого Закону в НПП «Нижньосульський»