

сучасної системи фізкультурно-оздоровчої освіти вищої школи. Важливою проблемою в умовах фізичного виховання є педагогічне вільного часу, тобто напрацювання ефективних технологій формування стійкого інтересу та сталої потреби у використанні всього багатства різновидів фізичної рекреації практично на всіх етапах здоров'язбережувального навчання, що вимагає проведення подальших наукових досліджень.]

Література:

1. Аристотель. Сочинения : В 4 т. / Аристотель // Пер. с древнегреческого; общ. ред. А. И. Доватура : М. : Мысль, 1983. – 830 с.
2. Veblen T. The place of Science in Modern Civilisation and Other Essays. 1919. Essays in Our Changing Order / T. Veblen. – New York, 1934.
3. Winiarski R. Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej) / Winiarski R. – Kraków: AWF. – 1989. – 144 p.
4. Wolańska T. Rekreacja a codzienne życie w rodzinie / T. Wolańska, W. Lobożewicz. – Warszawa: PTNKF, 1994. – P. 25

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОВІДНИЙ ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Володимир Пристинський, Сергій Вілжанінов

Слов'янський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Нині ми є очевидцями безвідповідального ставлення підростаючого покоління до свого здоров'я, спостерігаємо низький рівень розуміння здоров'я як соціально значимої цінності, а також відсутність потреби ведення здорового способу життя. Зниження моральності й загальної культури, уживання алкоголю, наркотиків, паління, гіподинамія, пасивна життєва позиція є наслідками скорочення тривалості продуктивної професійної діяльності та життя людини. Уже в молодому віці часто виникають захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату, надмірні психоемоційні навантаження призводять до прояву неврозів і стресів.

У зв'язку з цим слід констатувати, що провідною позицією у вихованні гармонійно розвиненої особистості сучасного українця має

створення такого соціокультурного середовища, яке забезпечувало
можливості самовираження й самоутвердження в аспекті поєднання
духу і здоров'я у найширшому розумінні: як здоров'я тіла, духу та
життя [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У літературних
джерелах поняття «здоров'я» характеризується не тільки як відсутність
хвороб і фізичних дефектів, а й оптимальний стан психосоматичного,
емоційного й соціального благополуччя людини [5]. Дотримання режиму
раціональне харчування, повноцінний сон, загартовування
імунітету, раціональне співвідношення праці й відпочинку,
регулярні заняття фізичною культурою і спортом, позитивні
відносини з оточуючим середовищем – формують здоровий спосіб життя
людини [1; 2].

За даними наукових досліджень здоров'я людини залежить від
способу життя на 50%, генетичних факторів на 20%, функціонування
системи охорони здоров'я на 10% та стану навколишнього середовища
на 20%. Провідна роль при цьому приділяється фізичному вихованню,
яке є одним з провідних чинників у формуванні всебічно розвиненої,
гармонійної особистості. Фізичне виховання історично є однією з
найдавніших форм цілеспрямованого виховного впливу. Ще в
античній грецькій календарній обрядовості, прозовій усній народній творчості
вображається така цінність фізичної культури, як генерування
здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Її реалізація зазвичай
здійснюється у поєднанні з прагненням до гармонійного фізичного
розвитку, ідеалом духовної і тілесної досконалості людини, що
є особливо актуально нині, коли спостерігається стійке погіршення
стану здоров'я, фізичного розвитку, оптимальної рухової активності
людини [3; 4].

Виклад основного матеріалу. З метою пошуку шляхів розв'язання
цієї непрості соціальної проблеми у Слов'янському державному
педагогічному університеті створена науково-дослідна лабораторія
«Духовного і фізичного виховання учнівської молоді та студентів»
(керівник – к.п.н., доцент Пристинський В.М., науковий керівник –
канд. пед. наук, проф. Григоренко В.Г.), яка діє в структурі НДІ «Духовного
розвитку людини» Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля (директор – академік НАПН України, д.п.н., проф.
Шевченко Г.П.).

Пріоритетним напрямом наукових досліджень лабораторії теоретичне і методологічне обґрунтування, проєктивна розробка і експериментальна перевірка організаційно-педагогічних умов інтерактивних виховних технологій, а також інноваційних форм рухової активності учнівської молоді, що забезпечувало б реалізацію взаємозв'язку духовного і фізичного розвитку, в умовах організованого заняття та проведення дозвілля.

Відомо, що людині у будь-якій сфері діяльності потрібен певний певних фізичних якостей й особистісних рис, які можна набувати тривалий час підтримувати на належному рівні, завдяки регулярним повноцінним заняттям фізичною культурою.

Проведені нами дослідження підтвердили факт, що ефективність розумової діяльності, в умовах низької фізичної активності, вже на другу добу знижується майже на 50%. При цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервова напруга, істотно збільшується час на вирішення завдань, швидко розвивається втома, апатія й байдужість до виконуваної роботи. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом є тим універсальним засобом, що може допомогти кожному протистояти напруженому ритму життя, нервово-психічним перевантаженням, мати комфортний внутрішній духовний стан. Розроблені нами практичні рекомендації спрямовані на формування розуміння того, що ефективний шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості, краси і довголіття – це оптимальний руховий обсяг фізичної активності.

Висновки. Слід констатувати, що незважаючи на складні умови в українському суспільстві, спостерігається тенденція до зростання соціальної ролі та значущості оздоровчої функції фізичної культури і спорту, коли здоров'я людини розуміється у поєднанні з оптимальним рівнем її рухової активності, стилем життя. Такий підхід відповідає державній політиці та передбачає орієнтацію на розв'язання важливої соціальної проблеми – формування в свідомості людини розуміння здоров'я як незаперечної цінності життя, що ефективно формується засобами фізичного виховання, здоров'язбережувальними технологіями освіти.)

Література:

1. Жданова О. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої

діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю. – Львів : ЛДУФК, 2008. – С. 169 – 173.

Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: навч.-метод. посібник / В.М. Пристинський, І.В. Макущенко, Л.О. Демінська, Т.М. Пристинська. – Донецьк-Слов'янськ : ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. – 82 с.

Мандюк А. Б. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців / А. Б. Мандюк, Ю. В. Петришин // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-теоретичний журнал ДДІФК. – Дніпропетровськ, 2006. – №2. – С. 150 – 152.

Пристинський В. М. Особистісно орієнтований підхід до формування духовно-гнєсних цінностей людини і здорового способу життя / В. М. Пристинський, А. П. Федоров // Філософія здоров'я: гуманітарно-освітній аспект : матеріали міжрег. міжгал. наук.-практ. конф. (29 березня 2011 р.); ред. кол. Н. Л. Пастухова, В. С. Поуль, Г. Є. Челах. – Донецьк : Витоки, 2011. – Т. 1. – С. 37 – 47.

Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи [Електронний ресурс] / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко [та ін.] – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua/health.nsf/7cd1>.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ АКТИВІЗАЦІЇ ІЗЛАСМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО І ДУХОВНО-ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Дмитро Сідельніков¹, Володимир Пристинський²

¹Донецький національний університет економіки і торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського

²Слов'янський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Удосконалення якості вищої освіти в Україні бачиться у площині особистісно орієнтованого формування професійної компетентності студентів, яка органічно пов'язана із творчістю, духовно-естетичним сприйняттям результатів фахової діяльності, розумінням цінностей здоров'я і здорового способу життя, як пріоритетних чинників довголіття і продуктивної професійної працездатності людини [1;4;5].

Дане дослідження виконується відповідно до плану комплексної наукової теми «Інноваційні виховні технології особистісно орієнтованого формування духовно-естетичної і фізичної культури