

ной, а интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях формирует у дошкольника интерес к занятиям с элементами спортивного ориентирования и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Агальцов, В. Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию. – М.: «Образование», 2010. - С. 37-50.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Воронов Ю. С. – Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. – Смоленск, 1999. - 15 с.
5. Козлов И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2.

Губина С.И., Хоронжевский Л.Е.

Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского
г. Винница, Украина

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. Формирование здорового образа жизни - это решение развивающих и оздоровительных заданий: воспитание потребности в здоровом образе жизни; формирование системы знаний и умений в области валеологии; полноценное использование средств здорового образа жизни для его внедрения. Это предусматривает совершенствование содержания, разнообразия форм внеаудиторной работы, организацию оздоровительных лагерей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование, учащаяся молодёжь.

Здоровье человека выступает одной из наивысших социальных ценностей. Поэтому беспокойство о нём должно охватить все направления деятельности - обучение и воспитание, информирование и оздоровление, контроль и самоконтроль состояния здоровья, профилактику и привитие навыков отказа от вредных привычек, овладение навыками здорового образа жизни.

ни с целью содействия реализации потенциала физического, психического и духовного здоровья молодого поколения.

С каждым годом возрастает актуальность данной темы, поскольку на состояние здоровья учащейся молодёжи отрицательно влияют алкоголь, отсутствие физической активности, наркозависимость, курение, психологический дискомфорт, хронические заболевания, лишний вес, перегрузка учебными занятиями.

Современная молодёжь информирована о том, что полезно, а что вредно для её здоровья, очень много знает о разных заболеваниях и средствах лечения, но вовсе не осведомлена в вопросах, как быть здоровой. Одних только знаний о элементах здорового поведения мало - нужна убеждённость и постоянные достижения. К тому же, достигнутым можно считать только то, что вошло в культуру, привычку.

Именно поэтому особенное значение приобретает формирование здорового образа жизни учащейся молодёжи. От того, насколько успешно смогут сформироваться и укорениться в сознании навыки здорового образа жизни, будет зависеть раскрытие потенциала личности. Школьники наиболее восприимчивы к разнообразным влияниям. С другой стороны, у них уже существует основание для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечении здорового образа жизни. Работа в данном направлении позволяет нейтрализовать в будущем развитие факторов риска разнообразных заболеваний, предупредить возникновение вредных привычек или же эффективнее бороться с ними.

Поскольку предмет «Основы здоровья» преподаётся в 5 классе, когда ученики легкомысленно относятся к личному здоровью, не осознавая его ценности, то они не получают необходимых физкультурно-оздоровительных знаний в процессе обучения, не интересуются спортивными событиями, не ознакомлены с народными оздоровительными традициями. У воспитанников формируется необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе, что всякие нагрузки, грубые нарушения питания, режиму работы, отдыха, стресс, другие факторы риска под силу человека.

Много учёных исследовали внедрение здорового образа жизни среди детей, подростков и молодёжи: становление мировоззрения и ценностных ориентаций (И.Бех); обучение и воспитание молодёжи соответственно правилам здорового образа жизни (Т.Бондарь, М.Гончаренко, А.Турчак, В.Язловский); формирование осознания здорового образа жизни (Л.Завацкая, А.Маюров); социально-медицинские аспекты формирования здорового образа жизни (М.Амосов, Ю.Лисицин, В.Лищук).

Исследования этих учёных дают возможность утверждать, что эффективность процесса внедрения здорового образа жизни зависит от целостности системы взаимосвязи разных структур и организаций, где главная роль принадлежит воспитанию учащейся молодёжи.

Здоровье воспринимается личностью всегда эмоционально, поскольку есть одной из важнейших человеческих ценностей, источником счастья, радости, залогом оптимальной самореализации. В преамбуле Статута ВООЗ (1948 г.) записано: «Здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» [2, с.9].

В рамках проекта ПРООН «Образовательная политика и образование «равный-равному» в 2004 году украинскими педагогами было разработано перечень ключевых компетентностей, среди которых выделена здоровьесохраняющая компетентность [3, с.93]. Под этим понятием имеются в виду жизненные навыки, которые способствуют физическому (рациональное питание, подвижная активность, санитарно-гигиенические навыки, режим труда и отдыха), социальному (эффективное общение, сочувствие, решение конфликтов, поведение в условиях угроз, дискриминации, сотрудничества), духовному и психическому здоровью (самосознание и самооценка, анализ проблем и принятие решений, определение жизненных целей и программ, самоконтроль, мотивация успеха и тренировка воли).

Здоровье человека определяется комплексом биологических (унаследованных и приобретённых) и социальных факторов. Наиболее полно взаимосвязь между способом жизни и здоровьем прослеживается в понятии «здоровый образ жизни», которое объединяет всё, что способствует исполнению тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных условиях для здоровья и развития человека.

Сущность «здорового образа жизни», как считают С.Дарчук, В.Дорош, Д.Плахтий, Н. Славина [4, с.138], состоит в исполнении правил, которые обеспечивают гармоничное развитие человека, высокую трудоспособность, душевное равновесие, здоровье. По мнению исследователей, здоровый образ жизни предусматривает знание и исполнение режима обучения и отдыха, правил питания и личной гигиены, определения и обязательного исполнения физических упражнений, которые способствуют осознанию вредности употребления наркотиков, алкоголя, табака. Кроме того, здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций индивида, мировоззрения, социального и морального опыта.

Характерной чертой здорового образа жизни есть его ориентация на формирование здорового человека. Он становится действенным и надёжным

средством сохранения и укрепления здоровья, есть основой первичной профилактики заболеваний, наиболее эффективной формой их предупреждения.

Процесс формирования здорового образа жизни в научной литературе часто рассматривается как решение развивальных и оздоровительных задач: воспитание потребности в соблюдении здорового образа жизни; формирование системы теоретических знаний и практических навыков в области валеологии; полноценное использование средств здорового образа жизни для его внедрения.

Доказано, что продуктивность комплексного подхода в формировании ценностных ориентаций учащейся молодёжи на здоровый образ жизни включает усовершенствование содержания, разнообразия форм внеаудиторной воспитательной работы, организация оздоровительных лагерей.

Значительное количество исследований, посвящённых формированию здорового образа жизни, рассматривает такой его аспект как защита детей, подростков, молодёжи от вредных привычек. По мнению И.Губенко и В.Шапошниковой, формы организации воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни должны состоять из нескольких элементов: 1) индивидуальная воспитательная работа: рекомендуются задания для расширения мировоззрения, повышения общей культуры, ознакомление с медицинской литературой, борьба с вредными привычками; 2) парная воспитательная работа: психолог-воспитанник, врач-пациент; в таких условиях раскрывается возможность открытой личной беседы, просматривается реакция человека на определённую информацию, индивидуальные особенности каждого воспитанника; 3) групповая воспитательная работа предусматривает деятельность по общим интересам, где раскрываются ощущения взаимопонимания, взаимопомощи, улучшаются дружеские взаимоотношения [1, с.106].

Всё вышесказанное свидетельствует о необходимости формирования приоритета здорового образа жизни у учащейся молодёжи. Для эффективного формирования стойких потребностей в использовании навыков здорового образа жизни личность должна приобрести разнообразный опыт личных переживаний. Поэтому учителям стоит творчески решать вопросы, которые возникают в педагогическом общении с воспитанниками.

Библиографический список

1.Губенко І. Я., Шапошнікова В. М. Формування здорового способу життя як складова виховної роботи серед студентської молоді / І. Я. Губенко, В. М. Шапошнікова // Проблеми освіти. - К., 2001. – Вип. 25. – С.104-109.

2. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібник / І. Б. Капова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.

3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : „К.І.С.”, 2004. – 112 с.

4. Плахтій Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя : навч. посібник / Д. П. Плахтій, Н. С. Славина, С. І. Дарчук, В. У. Дорош. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 224 с.

Данилов Д., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье описываются мобильные приложения, которые помогают четко обозначить цели тренировок, обеспечивают их системность и подбадривают во время тренировки. Такие приложения содержат обширную базу физических упражнений, видеоуроки, помогают подбором оптимальной программы тренировки и дополнительными консультациями, включая рацион питания, сон и за другие ключевые факторы.

Ключевые слова: мобильные приложения, физическая культура, самостоятельные занятия.

Еще пять лет назад никто и предположить не мог, что для большого числа людей мобильный телефон станет самым популярным и рабочим спортивным гаджетом. С их помощью оказалось действительно удобно собирать статистику, отслеживать свои тренировки, планировать будущие занятия. В настоящее время смартфон вполне может заменить личного тренера [1].

Человек устроен так, что ему сложно выполнять какие-либо упражнения без мотивации или внешних влияющих факторов. Человеку сложно просто так бегать ради бега, просто поднимать тяжелую штангу или «наворачивать» круги вокруг стадиона. А если у человека есть возможность поставить виртуальный кубок на полку личных достижений в приложении, выиграть в забеге у человека с другого конца света, то человек мотивирует себя такими