

5. Kawashima Ryuta. Mental Exercises for Cognitive Function: Clinical Evidence. *J Prev Med Public Health*. 2013. Jan; 46 (Suppl 1): P. 22–27. URL: <https://doi.org/10.3961/jpmph.2013.46.S.S22>
6. Salthouse T. A. Mental exercise and mental aging: evaluating the validity of the "use it or lose it" hypothesis. *Perspectives on Psychological Science*. 2006. 1(1). P. 68–87. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00005.x>
7. Munroe-Chandler K., Hall C., & G. Fishburne. Playing with confidence: the relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 2008. (26). P. 1539–1546.
8. Jones G., Hanton S., & Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002. (14). P. 205–218.
9. Williams S. E., Cumming J., & Balanos G. M. The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2010. (32). P. 339–358. URL: <https://doi.org/10.1123/jsep.32.3.339>
10. Munzert J., Lorey B., & Zentgraf K. Cognitive motor processes: the role of motor imagery in the study of motor representations. *Brain Res Rev*, 2009. (60). URL: 306–326 <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2008.12.024>

Сидоренко С., здобувач вищої освіти,
 Полтавський національний педагогічний університет
 імені В. Г. Короленка,
 Україна

Науковий керівник: Денисовець Т. М., канд. пед. наук, доц.,
 Полтавський національний педагогічний університет
 імені В. Г. Короленка,
 Україна

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

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. Молодший шкільний вік – це період фізіологічного, психологічного, соціального становлення особистості. Основи здоров'я закладаються в період раннього та дошкільного дитинства. Тож збереження

та зміцнення здоров'я кожного малюка є одним із пріоритетних завдань суспільства, сім'ї та дошкільного закладу.

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. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів і суспільства. Сучасне суспільство вже має нову дитину, виховану вуличним та віртуальним світом комп'ютерів і телевізорів [1]. Байдужість, жорстокість, егоїзм, відчуття неповноцінності, бездуховність, з ослабленим здоров'ям, низьким духовним розвитком, порушеною психікою – ось далеко не весь перелік відбитку сучасного часу. А звідси і низька успішність, апатія та пасивність до навчально-виховної роботи учня в школі.

Людина майбутнього – це насамперед розумна, сильна, добра і просто здорова особистість. Тільки здорова, всебічно розвинена, освічена людина здатна бути справжнім творцем власної долі і долі своєї країни. Здоров'я людей належить до глобальних проблем, тобто таких, які мають життєво важливе значення для всього людства.

З даних медичних карток учнів шкіл м. Полтави зрозуміло, що вже наприкінці дошкільного віку в 19–24 % дітей реєструють хронічні захворювання. Патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 36–38 % дітей, носоглотки – 21–25 %, нервової системи – 27–32 %, алергічні прояви реєструють у 20 % дітей.

Здоров'я – це власна цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (навчальній, професійній, спортивній тощо). Тому поняття «здоров'язбереження молоді» трактуємо як цілеспрямовану, усвідомлену, мотивовану діяльність молоді щодо збереження свого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як ціннісної основи для самореалізації у професійній діяльності [2]. Здоров'язбереження молоді є тим специфічним соціальним явищем, що спрямоване на створення умов для успішної освітньої діяльності без шкоди для здоров'я учасників цього процесу. Сьогодні, на жаль, не існує масової стимулюючої роботи з молоддю щодо налаштованості на здоров'язбереження, що, як ми вважаємо, поступово призводить до погіршення стану здоров'я молодих людей, оскільки основну частину свого дозвілля молодь проводить біля комп'ютера або телевізора як основних джерел інформації [2].

Здоров'язберігальна технологія – це побудова послідовності факторів, які попереджають руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я дитини умов [1].

Поняття «здоров'язберігальна технологія» поєднує всі напрями діяльності навчальних закладів щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Під здоров'язберігальними технологіями вчені пропонують розглядати:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально-організований руховий режим дитини [2].

Упровадження здоров'язберігальних технологій в освітній процес пов'язане з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Здоров'язберігальні технології дають змогу:

- сформувати соціальну зрілість майбутнього випускника;
- забезпечити можливість кожному учню реалізувати свій потенціал;
- зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я дитини.

Здоров'язберігальні технології навчають дітей жити без конфліктів, зміцнювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Отже, історичний аспект розвитку проблеми здоров'язбереження молоді свідчить, що в періоди розвитку людства, які характеризуються спрямованістю на єдність духу і тіла людини, система здоров'язбереження була високоефективною. У наш час необхідно реформувати систему фізичного виховання молоді в такий спосіб, щоб визначити нові засоби заохочення і стимулювання її фізичної активності, які б допомогли зупинити регресування і погіршення стану її здоров'я, що неможливо без формування у молоді культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації.

Для вирішення проблеми формування здоров'язберігальної функції особистості дитини необхідно поєднати зусилля педагогічного колективу дошкільного навчального закладу щодо створення системи науково-методичного забезпечення освітнього процесу, заснованого на застосуванні нових інформаційних технологій з адекватними заходами подолання негативних стереотипів у сімейному вихованні.

Список використаних джерел

1. Булич Е. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. К. : Олимпийская литература, 2003. 414 с.

2. Вишне夫斯基 В. А. Здоровьесбережение в школе: педагогические стратегии и технологии. М. : Теория и практика физической культуры, 2002. 270 с.

Юшина О. В., старший викладач кафедри педагогіки,
фізичної культури та управління освітою
Донецький національний університет імені Василя Стуса,
Україна

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Ефективна модернізація конфігурації розвитку фізичної культури та спорту будується на застосуванні інноваційних технологій. У процесі реорганізації досить значну роль займає саме комп'ютеризація цієї сфери та впровадження інноваційних педагогічних технологій, оскільки базові навички з волейболу для студентів залишаються на сьогодні на досить рівні, що і зумовило актуальність теми [1, с. 58].

Нині навчальні програми з усіх предметів переобтяжені. Фізична активність студентів обмежена внаслідок зростаючого розумового й емоційного навантаження, яке може стати основою виникнення психосоматичних захворювань. Тренування з волейболу, які включені в систему фізичного виховання, можуть сприяти оптимізації відновлювальних процесів в організмі людини [2, с. 144].

Сучасний волейбол є надзвичайно цікавою і видовищною грою. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, дії в захисті і під час блокування, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії [4, с. 25]. На основі емоційного базису волейбол впливає не лише на фізичний розвиток, а й є засобом активного відпочинку.

Викладач повинен бути готовим на постійній основі вдосконалювати власну педагогічну діяльність, внутрішні засоби та методи, які можуть забезпечити готовність до ефективних тренувань. Варто зазначити, що волейбол входить до найоптимальніших видів рухової активності та володіє зміцнювальною, оздоровчою та психологічною дією.

У сучасному волейболі побудова техніко-тактичних моделей змагальної діяльності виконується за допомогою аналізу відеозаписів спортсменів високої кваліфікації, а також даних комп'ютерно-імітаційного 3d-моделювання тактичних дій як одного волейболіста, так і всієї команди.

Основними аргументами на користь комп'ютерних технологій навчання є наочність, інтерактивність, можливість використання комбінованих форм