

студентської молоді. Серед різноманітності фітнес-технологій обрати потрібно ті, що підходять згідно уподобань, або згідно фізичних можливостей та потреб сучасних студенток. Сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до зміцнення та збереження здоров'я. Для цього потрібно застосовувати сучасні фітнес-програми та технології, які значно підвищують зацікавленість студентів до фізичного виховання, створюють нову позитивну емоційну атмосферу занять з фізичного виховання, покращують у студентській молоді фізичні якості та фізичну працездатність. Сучасні технології оздоровчого фітнесу дозволяють зберегти здоров'я студентства, сприяти гармонізації особистості через використання прогресивних технологій, інноваційних методик, дозволяють ефективніше вирішувати завдання оздоровчої, освітньої та виховної спрямованості.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку нових засобів мотивування молоді до здорового способу життя та більш детального обґрунтування вже запропонованих.

Література

1. Грушевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 19 – 24.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. Волгоград. ВГАФК, 2005. – 287 с.
3. Завидівська Н.О. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2010. № 2 (10). С. 50 – 54.
4. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю. А.. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. Матеріалів доп учасн. VIII Всеукр. наук.-прагм. конф. Ж., 2012. С. 142 – 146.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімп. літ. Ч. 2. 2008. 368 с.
7. Нечаев В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка. зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129 – 132.
8. Овчиннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості. Фізичне виховання в школі. 1997. № 4. С. 9 – 15.

References

1. Gruzhevsky V.O. (2014). The feasibility of using innovative technologies in the formation of student-oriented motivation of students to physical education. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 3. P. 19 - 24.
2. Davydov V.Yu. (2005). New fitness systems: training. Manual. Volgograd. VGAFK, 2005. - 287 p.
3. Zavidovskaya NO (2010). Ways of optimization of sports activity of students of higher educational establishments. Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society: A Collection of Scientific Papers, 2 (10). 50 - 54.
4. L.I Ivashchenko, A.L Blagiy, Y.A. (2008). Usachev. Programming of fitness exercises. Kiev: Sciences. World, 198 p.
5. Kasatska T.(2012). Organization of physical education of students by means of wellness fitness. Problems of activation of recreational and recreational activity of the population. pp. 142 - 146.
6. T. Kutsevich (2008). Theory and methodology of physical education. Methods of physical education of different population groups. Kiev: Olymp. lit. 368 p.
7. Nechaev V. (2010). Current trends in the development of health and fitness technologies. Physical education, sports and human health. 3. P. 129 - 132.
8. Ovchinnikova N.(1997). Modern means of occupation of health orientation. Physical education at school,4. P. 9 - 15.

Ткаченко Г.В.

вчитель зі спорту

Харківський республіканський ліцей-інтернат спортивного профілю, м. Харків;

Детгярьова І.В.

викладач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», Харків;

Гасан Ю.М.

викладач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», Харків;

МЕТОДИКА МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У статті розглядається організація прищеплення цінностей здорового способу життя і фізичної культури у підлітково-молодіжному середовищі. Для молоді характерна недостатня сформованість позитивних соціально-значущих стереотипів. Для більшості молодих людей характерно байдуже-пасивне ставлення до свого здоров'я і відсутність культури його підтримки, що може привести до формування негативних поведінкових деформацій, які впливають на виховання і змінюють весь хід подальшого розвитку особистості. Розглянуто перепони на шляху формування здорового способу життя. Перелічено мотиви занять фізичною культурою. Запропоновано експрес-програму пропаганди цінностей здорового способу життя. Тисячі людей в Україні, які ведуть здоровий спосіб життя, швидше за все

становлять виняток, ніж норму. Нормою для більшості є турбота про здоров'я тільки тоді, коли здоров'я погіршується, і починаються хвороби. Тому для того щоб здоровий спосіб життя став нормою для більшості людей необхідні значні соціальні зміни.

Ключові слова. Здоровий спосіб життя, фізична культура особистості, підлітки, мотивація.

Ткаченко А.В., Детгярева И.В., Гасан Ю.Н. Методика мотивации молодежи на здоровый образ жизни. В статье рассматривается один из способов пропаганды ценностей здорового образа жизни и физической культуры в подростково-молодежной среде. Для молодежи характерна недостаточная сформированность позитивных социально-значимых стереотипов. Для большинства молодых людей характерно равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, что может привести к формированию негативных поведенческих деформаций, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход дальнейшего развития личности. Рассмотрены преграды на пути формирования здорового образа жизни. Перечислены мотивы занятий физической культурой. Предложено экспресс-программу пропаганды ценностей здорового образа жизни. Тысячи людей в Украине, ведущих здоровый образ жизни, скорее составляют исключение, чем норму. Нормой для большинства является забота о здоровье только тогда, когда здоровье ухудшается, и начинаются болезни. Поэтому для того чтобы здоровый образ жизни стал нормой для большинства людей необходимы значительные социальные изменения.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, физическая культура личности, подростки, мотивация.

Tkachenko G., Detgareva I., Hasan Yu. Methodology of motivating teenagers for a healthy lifestyle. The article discusses one of the ways to promote the values of a healthy lifestyle and physical culture in teenagers. Young people are characterized by insufficient formation of positive socially significant stereotypes. Most young people are characterized by an indifferent passive attitude to their health and the lack of a culture of maintaining it, which can lead to the formation of negative behavioral deformations that affect upbringing and change the whole course of further development of the personality. Barriers to the formation of a healthy lifestyle are considered. The motives of physical education are listed. An express program for promoting the values of a healthy lifestyle based on the physical culture of the person is proposed. Thousands of people in Ukraine leading a healthy lifestyle are more likely to be the exception than the norm. The norm for the majority is to take care of health only when health deteriorates and diseases begin. Therefore, in order for a healthy lifestyle to become the norm, most people need significant social changes, that is, changes in social policy.

Now, more than ever, not only is the statement of statistics on the level of health and level of physical culture of Ukrainian youth, but also real work in the field of increasing the motivation of young people for healthy lifestyles and the internalization of the physical culture of society into the physical culture of the young person's personality.

Keywords. Healthy lifestyle, physical education, adolescents, motivation.

Вступ. Актуальність пропаганди цінностей здорового способу життя серед української молоді обумовлена вкрай несприятливими показниками стану здоров'я, поширеністю «шкідливих звичок», загальною несприятливою демографічною ситуацією. Здоровий спосіб життя являє собою узагальнений еталон життєдіяльності сучасної людини як результат її розвитку, він акумулює позитивні цінності фізичного, психічного, соціального, культурного благополуччя [2, с. 51; 6, с. 7]. Здоровий спосіб життя розглядається як умова й цілісний показник загальної культури особистості, який містить у собі духовно-моральний, інтелектуальний і фізичний розвиток у їх єдності [3, с. 22]. Здоровий спосіб життя сприяє виконанню людиною функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження й зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [7, с. 24;].

Мета роботи – аналіз мотиваційної складової здорового способу життя молоді та розробка експрес-програми для підвищення мотиваційної та імплікаційної складових здорового способу життя.

Складність обговорення проблем здоров'я і здорового способу життя у підлітково-молодіжному середовищі обумовлена рядом аспектів:

- У молоді переважає відношення до здоров'я як до інструментальної, а не термінальної цінності. Іншими словами, вони схильні розглядати здоров'я не як цінність, заради якої слід прикладати зусилля й відмовлятися від «шкідливих звичок», а скоріше як якусь розмінну монету, яку можна витратити за своїм розсудом. Типове міркування підлітків про здоров'я звучить приблизно так: «Здоров'я – це коли нічого не болить, тому я можу робити все, що бажаю».

- Яскраво виражені хронічні захворювання, що накладають серйозні обмеження на життєдіяльність і викликають перманентну незручність, у більшості молодих людей ще відсутні. Ризик здобути їх у віддаленому майбутньому має слабкий мотиваційний потенціал, тому що для підлітків характерна розірваність тимчасової перспективи, при декларованому інтересі до свого майбутнього в реальності вони виходять із короткострокових планів. Якщо ж хронічні захворювання мають місце, підліток схильний сприймати можливість порушувати рекомендації як свого роду бравату, символічну перемогу над захворюванням, міркуючи приблизно за такою схемою: «Говорять, що я хворий, але я можу бути як усі – наприклад, курити».

- Перевага скептичного відношення до обговорення тематики здорового способу життя. Це пов'язане як з тим, що більшість підлітків зустрічалися з невдалим досвідом пропаганди подібних ідей (наприклад, з моралізуванням і просуванням тези про те, що «для здоров'я» треба відмовляти собі у всьому приємному), так і з настороженим відношенням до медицини, а також реакцією на нав'язливу рекламу оздоровчих процедур і біологічно активних домішок.

- Орієнтація на референтну групу однолітків, у якій обговорення захворювань і демонстрація пов'язаних з ними поведінкових обмежень, як правило, не схвалюється.

- Фізична культура в тому аспекті, як вона викладається в школах і у закладах вищої освіти (за винятком фізкультурно-спортивних), у переважній більшості випадків не асоціюється зі здоров'ям.

Саме поняття «здоровий спосіб життя» трактується молоддю вкрай вузько, у більшості випадків зводиться до невеликого числа шаблонних суджень типу «не пити, не курити», «робити ранком зарядку». На жаль, майже не зустрічається розуміння цього явища як системи життєвих цінностей, стійких звичок (як в області заняття фізичною культурою, так і в інших життєвих сферах), спрямованих на мотивацію до зміцнення здоров'я і фактично таких, що сприяють підвищенню його рівня. У реальності до основних компонентів здорового способу життя відносять оптимальний руховий режим, раціональне харчування, режим дня, тренування імунітету, дотримання полові і психосексуальної культури, відсутність шкідливих звичок, психогігієну навчального процесу [5, с.131].

Необхідно забезпечувати позитивний вплив на здоров'я учасників освітнього процесу через:

- облік вікових, фізіологічних і психологічних особливостей осіб, що навчаються;
- мотивацію учасників навчально-виховного процесу на збереження здоров'я.

Формування установки на підтримку здорового способу життя не може бути зведене до фактичних знань або вмінь (наприклад, уміння раціонально планувати режим дня), а має на увазі акцентування уваги на ціннісно-мотиваційній сфері особистості.

Саме формування інтересу до фізичної культури особистості і мотивації до неї доцільно зробити ключовою тезою пропаганди ідей здорового способу життя. По-перше, це поняття достатньо повно інтегрує основні цінності й побутові звички, необхідні для підтримки здорового способу життя. По-друге, вона відкриває широкі можливості не тільки для обговорення цієї теми, але й для активного залучення молоді до занять. По-третє, у свідомості молодих людей фізична культура і спорт – сфера, що представляє собою інтуїтивно зрозумілу модель життєвої реальності, на прикладі якої можна обговорювати коло проблем, які виходять за коло тренувань і змагань.

Для реалізації ролі фізичної культури і спорту як «провідника» ідей здорового способу життя необхідно акцентувати увагу на мотиваційних механізмах фізкультурно-спортивної діяльності. Виділяють наступні групи мотивів занять фізичною культурою [8, с.7]:

1. Оздоровчі мотиви. Значною мотивацією молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. Сприятливий вплив на організм фізичних вправ.

2. Рухово-діяльнісні мотиви. При виконанні фізичної роботи простежується зниження продуктивності праці, яке відбувається внаслідок її монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок, і задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. При заняттях фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, в першу чергу серцево-судинної і дихальної.

3. Змагальний-конкурентні мотиви. Даний вид мотивації ґрунтується на прагненні людини поліпшити власні спортивні досягнення.

4. Естетичні мотиви. Мотивація молоді до занять фізичними вправами полягає в поліпшенні зовнішнього вигляду і враження, яке впливає на оточуючих.

5. Комунікативні мотиви. Спільні заняття фізичною культурою і спортом сприяють поліпшенню комунікації між соціальними і статевими групами.

6. Пізнавально-розвиваючі мотиви. Дана мотивація тісно пов'язана з прагненням людини пізнати свій організм, свої можливості, а потім і поліпшити їх за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

7. Творчі мотиви. Заняття фізичною культурою і спортом дають необмежені можливості для розвитку і виховання в учнів творчої особистості.

8. Професійно-орієнтовані мотиви. Група даної мотивації пов'язана з розвитком занять фізичною культурою, орієнтованих на професійно важливі якості студентів різних спеціальностей, для підвищення рівня їх підготовки до майбутньої трудової діяльності.

9. Адміністративні мотиви. Заняття фізичною культурою є обов'язковими в середніх навчальних закладах та закладах вищої освіти України, з існуючою системою заліку.

10. Психолого-значущі мотиви. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на психічний стан підростаючої молоді. Певні види фізичних вправ є незамінним засобом нейтралізації негативних емоцій у людини.

11. Виховні мотиви. Заняття фізичною культурою і спортом розвивають в особистості навички самопідготовки і самоконтролю.

12. Статусні мотиви. Завдяки розвитку фізичних якостей у підростаючого покоління збільшується їх життєстійкість. Підвищення особистісного статусу при виникненні конфліктних ситуацій.

13. Культурологічні мотиви. Дана мотивація купується у підростаючого покоління з впливом, що надаються засобами масової інформації, суспільством, соціальними інститутами, у формуванні в особистості потреби в заняттях фізичними вправами.

З ціллю підвищення мотивації на здоровий спосіб життя та заняття фізичною культурою розроблено експрес-програму (тривалість 5 академічних годин, учасники – старшокласники і студенти молодших курсів) пропаганди цінностей здорового способу життя з опорою на фізичну культуру особистості. Увага в програмі акцентується на наступних ідеях:

- Фізична культура особистості – це не тільки спортивно-тренувальна діяльність, а загальна система життєвих цінностей і звичок, що забезпечують оптимальний фізіологічний стан організму.

- Висока фізична активність - один з найважливіших принципів здорового способу життя. Сучасна людина, як правило, рухається в 3-4 рази менше, ніж потрібно з фізіологічної точки зору (так звана фізіологічна норма) [1, с. 30; 9, с. 81].
- Заняття фізичною культурою загальнодоступні і можуть бути організовані з мінімальними фінансовими витратами. Основні фізичні якості можуть ефективно тренуватися в тому числі за допомогою вправ, що не вимагають ніякого спеціального устаткування.
- Фізична культура являє собою не тільки (а найчастіше і не стільки) залучення до спеціалізованих занять, але й ряд побутових звичок.
- Фізична культура і спорт – сфера різноманітна, кожна людина може знайти в ній формат занять, який відповідає її здатностям та інтересам.
- У процесі занять фізичною культурою і спортом формуються особистісні якості, які є важливими у самих різних життєвих сферах.
- Фізична культура і спорт можуть бути не тільки захопленням, але й сферою, надзвичайно перспективної з кар'єрної точки зору.

Короткий зміст програми, приклади практичних завдань.

Розділ 1. Що таке здоров'я? Здоров'я і медицина.

Еволюція визначень здоров'я. Моніторинг стану здоров'я сучасної молоді. Здоров'я і медицина.

Тема для групових дискусій: «Чому, за даними ВООЗ, внесок медицини в здоров'я нації лише 10%? Аргументи за й проти цієї цифри.»

Приклад практичного завдання: заповнити таблицю 1 (при необхідності проконсультуватися з батьками, тренером, лікарем). По можливості, згрупувати ризики в такий спосіб: пов'язані зі спадковістю, обумовлені способом життя, виділені у зв'язку з поточним станом здоров'я і захворюваннями, що мали місце в минулому.

Таблиця 1

Мої ризики для здоров'я та їх профілактика

Найбільш імовірні для мене ризики, пов'язані зі здоров'ям	Що дає підстави виділити саме ці ризики?	Рекомендації із профілактики

Розділ 2. Здоров'я, спадковість і середовище.

Проблема співвідношення спадковості і середовища. Спадкові захворювання. Спадковість як діапазон реагування організму на умови середовища. Фактори ризику і їх запобігання. Фактори фізичного мікросередовища і їх вплив на здоров'я. Рациональна організація харчування. Здоров'я і екологічні проблеми.

Приклад практичного завдання: моніторинг власного харчування. Протягом трьох днів фіксувати всі спожиті продукти і напої. Провести обчислення калорійності, співвідношення основних груп поживних речовин у раціоні. Зрівняти отримані показники з фізіологічними рекомендаціями.

Розділ 3. Здоров'я і спосіб життя.

Спосіб життя як сукупність цінностей і поведінкових звичок. Принципи структурування часу активної життєдіяльності, «тайм-менеджмент». «Шкідливі звички», механізми їх виникнення й деструктивні наслідки.

Приклад практичного завдання: моніторинг власного бюджету часу. Протягом дня фіксувати кожні 10 хвилин, на якого роду діяльність вони витрачені. Підрахувати час окремо для кожної категорії: навчання, саморозвиток (у т.ч. тренування), спілкування (розділити на реальне й спілкування за допомогою технічних засобів), відпочинок (розділити на зв'язаний і не пов'язаний з фізичною активністю). При наявності часу «безділля», коли якась змістовна активність взагалі не велася, виділити його в окрему категорію. Побудувати графік. Сформулювати особисті рекомендації з оптимізації бюджету часу.

Розділ 4. Здоров'я і фізична активність.

Механізми впливу фізичної активності на здоров'я. Гіподинамія, її наслідки. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Різноманіття форм рухової активності, рекомендації з їхнього вибору. Основні принципи організації фізкультурно-спортивних занять. Фізична культура і спорт як засіб виховання особистості.

Приклад практичного завдання: моніторинг фізичної активності. Протягом трьох днів поспіль фіксувати час власної рухової активності. (Пояснення: до цього відносяться тренування, прогулянки швидким кроком, катання на лижах, велосипеді й т. ін., а також інтенсивна фізична робота, наприклад кілка дров. Побутова діяльність незначної інтенсивності, наприклад прибирання в будинку, у якості часу фізичної активності не вважається). Фіксувати ЧСС кожні 10 хвилин часу фізичної активності. Обчислити середні показники часу активності за добу і ЧСС у процесі її здійснення. Зрівняти отримані результати з фізіологічними рекомендаціями.

Розділ 5. «У здоровому тілі – здоровий дух». Або навпаки?

Роль психологічних факторів у збереженні здоров'я. Стреси та їх подолання. Соціально-психологічне оточення як фактор, що впливає на здоров'я. Роль цілей, цінностей, установок. Ефекти плацебо і «анти-плацебо» (поява реальних симптомів при переконаності, що занедужаєш). Психологічна адаптація до захворювань, мотивація на лікування і профілактику.

Приклад практичного завдання: участь у добірці вправ соціально-психологічного тренінгу по темах «Планування і цілепокладання», «Саморегуляція». Підсумкове практичне завдання: колаж на тему «Моє здоров'я».

Завершується курс обговорення давньогрецького міфу про бога лікування – Асклепія. Було в нього дві дочки, обидві володіли даром цілительства. Але розуміли його суть по-різному. Одна, Панакія (від її імені походить слово «панацея») обіцяла лікувати усе більш ефективно і знайти, зрештою, чудо-засіб, що виліковує від усіх хвороб. Говорять, дотепер шукає. А друга, Гігія (її ім'я породило слово «гігієна») міркувала інакше: «А я спробую зробити так, щоб людей взагалі не треба було лікувати».

Висновки. Таким чином, на сучасному етапі розвитку українського суспільства, коли стан здоров'я української молоді представляє реальну загрозу національній безпеці, якщо не вжити заходів, ми маємо шанси втратити генофонд нації. Тому зараз як ніколи актуальним є не тільки констатація статистичних даних щодо рівня здоров'я та рівня фізичної культури української молоді, а й реальна праця в сфері підвищення мотивації молоді на здоровий спосіб життя та інтеріоризація фізичної культури суспільства у фізичну культуру особистості молоді.

Література

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. - К.: Олимп. литература, 2009. – 528 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. - К.: Олимп. литература, 2003. – 424 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник [для вузов] / Э.Н. Вайнер. – М.: Наука, 2010. – 446 с.
4. Гордон Н.Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Нил Ф. Гордон. – К.: Олимп. литература, 1999 – 128 с.
5. Горшкова Н.Б. Мотивация школьников до занятий физической культурой и спортом / Н.Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – №6–7. – С. 130–133.
6. Зайцев Г.К. Школьная валеология : педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. – СПб.: Детство–пресс, 2001. – 160 с.
7. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимп. литература, 1999. – 320 с.
8. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В.Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
9. Футорный С.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №4. – С. 79 – 83.

References

1. Bar-Or O. (2009) "Zdorov'e detej i dvigatel'naja aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primenenija", per. s angl. I. Andreev., K.: Olimp. literatura, 528 s.
2. Bulich E.G., Muravov I.V. (2003) "Zdorov'e cheloveka", K.: Olimp. literatura, 424 s.
3. Vajner E.N. (2010) "Valeologija" : uchebnik [dlja vuzov], M.: Nauka, 446 s.
4. Gordon N.F. (1999) "Hronicheskoe utomlenie i dvigatel'naja aktivnost'", K.: Olimp. literatura, 128 s.
5. Gorshkova N.B. (2005) "Motivacija shkoljariv do zanjat' fizichnoju kul'turoju i sportom", Aktual'ni problemi fizichnoi kul'turi i sportu, №6–7, S. 130–133.
6. Zajcev G.K. (2001) "SHkol'naja valeologija : pedagogicheskie osnovy obespechenija zdorov'ja uchashchihsjaja i uchitelej", SPb.: Detstvo–press, 160 s.
7. Paffenbarger R.S., Ol'sen E. (1999) " Zdorovyj obraz zhizni", K.: Olimp. literatura, 320 s.
8. "Psihologija fizicheskoi kul'tury i sporta" (2007) : uchebnik dlja vysshih fizkul'turnyh uchebnyh zavedenij, pod red. prof. G.D. Babushkina, prof. V.N. Smolencevoj, Omsk : SibGUFGK, 270 s.
9. Futomy S.M. (2011) "Dvigatel'naja aktivnost' i ee vlijanie na zdorov'e i prodolzhitel'nost' zhizni cheloveka", Fizicheskoe vospitanie studentov, №4, S. 79 – 83.

УДК 373.3/5.091.12.011.3-051:796

Ткаченко С.В.
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Ткаченко С.С.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

ВИЗУАЛЬНА ДІАГНОСТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ УЧНІВ ЯК ОДНА З ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасний учитель фізичної культури повинен мати високий рівень професійної компетентності в здоров'язбережувальній діяльності, володіти основами медичних знань і спортивної медицини, навичками візуальної діагностики та кінезіології. Володіння навичками візуальної діагностики сприяє організації освітнього процесу у напрямку зміцнення здоров'я учнів.

Візуальна діагностика є складовою соматоскопічного обстеження будови тіла людини. Можливі випадки зміщення загального центра тяжіння тіла людини відносно норми вперед, назад, вліво, вправо. У статті розглянуто можливі порушення постави за регіонами шиї, грудей, попереку, тазу, стегон, гомілок.

Застосування запропонованої візуальної діагностики дає можливість в учнів з порушеннями постави вчасно виявити біомеханічні порушення, що забезпечить більш ефективний контроль з боку учителя, дасть можливість