

Аналіз поняття «ансамбль» та «сумісна діяльність» дозволяє зробити висновок, що ансамбль є одним із видів сумісної діяльності, тому що в ансамблі співтворчість між концертмейстером та вокалістом формується в процесі сумісної діяльності. На відміну від неї ансамбль відрізняє узгодженість, злагодженість, взаємопроникнення, тобто є вищою формою спільної діяльності.

При аналізі поняття «ансамбля» ми виявили, що цей термін застосовується принципово в музикознавчій літературі. Головними характеристиками ансамблевого виконання виступають: рівноправність партнерів, виконавча майстерність, єдність інтерпретації музичного твору. Тому ансамблевість виступає головним чинником у формуванні професійних якостей концертмейстера, а сумісна діяльність виступає формою роботи досягнення виконання музичного твору.

Отже, усі дії, які виконують партнери, мотиви їхньої діяльності повинні бути однаковими, а психологічний контакт між партнерами допомагатиме створенню стійкого ансамблевого дуету між солістом-вокалістом та концертмейстером. Формування та використання таких навичок дозволить студенту найкраще реалізувати себе в ансамблевій музиці, у різних складах ансамбля. Визначення професійних якостей потребує значної уваги і буде розглянуто в наступних дослідженнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронина Т.А. О камерном музицировании и становлении исполнителя// О мастерстве ансамблиста: Сб. науч. тр./ Отв. ред. Т.А.Воронина. - Л.: Лен. гос. консерватория, 1986. - С. 6-21.
2. Шендерович Е. М. В концертмейстерском классе: Размышления педагога. – М.: Музыка, 1996. - 206 с.
3. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 139 с.
4. Ломов Б.Ф. К проблеме деятельности в психологии// Психологический журнал. - Т. 2. - 1981. - № 5. - С. 3-22.
5. Бодалев А.А. Личность и общение: избранные психологич. труды. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 328 с.
6. Дьяченко Н.Г. и др. Теоретические основы воспитания и обучения в музыкальных учебных заведениях / Н.Г. Дьяченко, И.А. Котляревский, Ю.Л. Полянский. – К.: Музична Україна, 1987. – 110 с.

УДК 371.89:37.037.1

ТРАДИЦІ СЕЛИЩА ТА ШКОЛИ ЯК СИСТЕМОУТВОРЮЮЧИЙ КОМПОНЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Омельченко С.О., к.пед.н., доцент

Слов'янський державний педагогічний університет

У статті доведено необхідність створення сисемоутворюючого компоненту формування здорового способу життя. На думку автора, таким компонентом мають стати традиції селища та школи в оздоровчому просторі певного регіону.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, традиції, системоутворюючий компонент.

Омельченко С.А. ТРАДИЦИИ ПОСЁЛКА И ШКОЛЫ КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ / Славянский государственный педагогический университет, Украина.

Содержание статьи доказывает необходимость наличия системообразующего компонента в процессе формирования здорового образа жизни. Автор считает, что именно традиции посёлка и школы могут стать доминирующим компонентом формирования здоровья школьников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, традиции, системообразующий компонент.

Omelchenko S. THE TRADITIONS OF THE VILLAGE AND SCHOOL AS A SYSTEM-FORMING COMPONENT OF HEALTHY LIVING / Slavansk State Pedagogical University, Ukraine.

The author characterizes the sources of man's life; modern psychologists' views on the problem of physical health and the questions of healthy mode of life. Different ways of mode of life; style of life, quality of life, level of life are considered. The main principles of healthy mode of life and social-economic conditions of their realization are analyzed. The traditions of the village and school as a system-forming component of healthy living

Key words: healthy way of life, traditions, system-forming component.

Важливим аспектом у контексті формування здорового способу життя підлітків, у межах функціонування відкритої соціально-педагогічної системи, є визначення системоутворюючого компоненту. На нашу думку, таким компонентом мають стати традиції селища та школи.

Ми виходили з того, що звернення до традицій, духовно-морального виховання підростаючого покоління дасть можливість створити природне середовище в просторі взаємодії соціальних інститутів для формування здорового способу життя.

Багато науковців, педагогів-практиків розглядають проблему використання українських виховних традицій у системі сучасного розвитку, формування та соціалізації особистості (О. Вишневський, В. Омеляненко, П. Щербань, Ю. Руденко, А. Кузьмінський, В. Кузь, З. Сергійчук, С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк, О. Кобрій, М. Чепіль та ін.).

У статті традицію розглядаємо як елементи соціальної та культурної спадщини; досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки, що склалися історично і передаються з покоління в покоління та базуються на вічних морально-духовних категоріях і поняттях. Вперше робимо спробу представити їх як системоутворюючий компонент формування здорового способу життя підростаючого покоління.

Метою статті є визначення ролі традиції, звичаїв та обрядів у поліпшенні самопочуття, настрою та здоров'я людини. „Традиції, звичаї та обряди, які супроводжують дати, свята та інші урочистості народного календаря, передбачають різні види діяльності, зокрема, трудову, стиль поведінки, способи харчування, що відповідають біоритмам природи і людини. Це першооснова забезпечення гармонійності між природою та людиною, об'єктивними обставинами та її діяльністю, поведінкою, відчуття нею комфортності самопочуття, настрою” [1, 13].

Не можна залишити поза увагою наукові погляди та практичні доробки О.Вишневського стосовно змісту національного виховання та впливу традиційно-християнської системи цінностей на формування фізично здорової та духовно багатой молоді. „Якщо хочемо зберегти себе як живий національний організм, то повернення до традиційно-християнських засад освіти і виховання мусимо своїм імперативом... Український виховний ідеал спирається на нашу традицію” [2, 15, 118].

Видатний вчений наголошує на тому, що в позаурочній виховній діяльності є широкі можливості вибору змісту, форм, організації щодо вивчення народних звичаїв, традицій, обрядів і саме їх необхідно використовувати у вихованні підростаючого покоління. „Звичаї, традиції та обряди торкаються трудового, морального та естетичного життя і несуть у собі почуття гармонії особистості. Прилучаючись до них,

молодь формує також почуття причетності до свого народу, утверджує історичну пам'ять... Кожне, освячене традицією дійство, – це свято життя у єдності праці, духу, життя і краси” [2, 6–27].

Дуже багато уваги Омелян Вишневський приділяє власному здоров'ю людини, доводить думку про першооснову здорової душі, і, як наслідок, фізичне здоров'я. Переживаючи процеси відродження душі і тіла, звільнення людини, культу здоров'я і краси, на його погляд, можемо досягти гармонії особистості. Надзвичайно цінним для нас є аналіз вченим безхарактерної людини, оскільки відсутність сили волі та здоровоохоронної культури значно погіршує здоров'я людини та скорочує життя.

Релігійність в українській виховній традиції – живий чинник формування свідомості та світогляду. „Релігія в нас глибоко проникає у звичаї та обряди, поєднує чисто духовні елементи з національними, громадськими, сімейними та особистими. У традиції українського народу, що слугувала духовною основою виховання, завжди було прийнято дотримуватись релігійних засад і в побуті” [2, 235].

Споконвіку наші пращури дбали про виховання в дітей працьовитості, набожного, шанобливого ставлення до Землі-годувальниці, до хліба, поваги до членів своєї родини, виховували чемність і правдивість, витривалість і відвагу. Українцям завжди притаманними були порядність, моральна чистота, людська гідність, здоровий глузд, ощадність і дбайливість, господарність тощо.

Християнство принесло українцям не тільки релігійні норми, а ще й багатющий досвід морального виховання, стало природним завершенням процесу становлення духовності. Основними темами всіх релігій і, християнства зокрема, є мати, дитина, виховання, любов, віра, надія, милосердя, тобто всі ці та інші вартості життя, що складають кодекс абсолютних, вічних цінностей.

Народний календар – це система історично зумовлених дат, подій, спостережень за навколишньою дійсністю, народних свят, інших урочистостей, які в певній послідовності визначаються впродовж року.

Педагогіка народного календаря є природовідповідною, апробованою тисячолітнім досвідом життєдіяльності народу. Вона адекватна за суттю, спрямованістю і за характером культурно-історичним потребам української нації, відображає національний характер народу, його самобутній культурно-історичний шлях [3].

Християнські звичаї та обряди, передбачені церковним календарем, спрямовані на формування в людині загальнолюдських моральних цінностей. Вони багатогранні, складні, наповнені великим ідейно-моральним та емоційно-естетичним змістом.

Українські календарні традиції, звичаї та обряди є тим цементуючим матеріалом, який має зберегти нашу національну свідомість, менталітет. Пізнавально-виховний потенціал народного календаря – це той найдорожчий скарб, який має допомогти нашій нації вижити, зберегтись і розвиватися.

Погляд вченого П. Щербаня на проблему традицій та звичаїв у системі національного виховання сім'ї нас дуже зацікавив. На його думку, „традиції створюються на основі тих форм діяльності, які не раз підтвердили свою ефективність, суспільну вагу, індивідуальну користь. Це важливий чинник регуляції життєдіяльності людини, основа її виховання” [5, 134].

Саме Петро Щербань дуже чітко визначає, які бувають традиції та звичаї за змістом і метою. „Традиції і звичаї бувають родинно-сімейні, регіональні й загальнонаціональні. Серед чисельних традицій та звичаїв чільне місце належить культуротворчим і духовнотворчим, політичним і державотворчим” [5, 134]. Це визначення має для нас

велике значення, бо у своєму дослідженні ми зробили спробу класифікувати традиції селища та школи.

Традиції, обряди, звичаї правдиво відображають не тільки зміст, а й характер подій та явищ у природі, житті, побуті, дозвіллі людей, завдяки чому мають надзвичайно велике пізнавально-виховне значення. Саме народна мудрість, народна традиція створила „струнку систему виховних цінностей, яка спирається на такі начала індивіда, як приналежність до родини, роду, громади, народу. До того ж паремійний масив народної культури надзвичайно широкий і охоплює повсякденну практику виховної роботи у всіх вимірах і деталях” [6, 8].

Вплив етнокультурних умов на соціалізацію людини найбільш суттєво визначається менталітетом. За А. Мудриком, менталітет – це духовний склад, сукупність колективних уявлень, притаманних етносу, як великій групі людей, яка сформувалася у певних природно-кліматичних та історико-культурних умовах [7, 36].

Надзвичайно глибоке теоретичне та практичне значення для нашого дослідження має посібник В.М. Оржеховської та Т.В. Тарасової „Духовність – це здоров’я молодого покоління”. У праці відведено велику роль нашій християнській культурі, звичаям і традиціям, живопису та молитвам у виконанні благородної місії – відродженні Батьківщини. Вчені розкривають духовно-моральні причини виникнення захворювань, а саме:

1. Людина не хоче бути мудрою.
2. Людина не хоче бути доброю.
3. Людина не хоче розвивати своє фізичне тіло.
4. Людина порушує духовні закони природи.
5. Розтоптується або обмежується свобода людини.
6. Зневажається людська гідність.
7. Людина їсть ті плоди, які виростила своїми поганими вчинками.
8. Людина не вміє жити лише одною миттю.
9. Людина ввела у свою психіку негативну настанову.
10. Людина не прагне до духовності.
11. Людина живе не за своєю натурою.
12. Людина веде неправильний спосіб життя.
13. Людина не має зв’язку з матір’ю–природою [4, 37 – 40].

Райгородоцька загальноосвітня школа I–III ступенів є соціокультурним центром селища Райгородок. Саме школі належить провідна роль у вивченні історії, започаткуванні традицій при тісній взаємодії соціальних інститутів селища (дитячого садка, виконкому, селищної ради, ради ветеранів, громадської організації „Успіх”, Будинку природи та дозвілля, дільничної лікарні та ін.).

Ми наважимося зазначити той факт, що селище – це історично–стійка сукупність людей, яка володіє характерним менталітетом та стабільними особливостями культури. Це дає підстави говорити про традиції як системоутворюючий компонент формування здорового способу життя в межах певного простору, а в нашому випадку - селища Райгородок.

Давні традиції дали початок нестандартним формам роботи в контексті формування здорового способу життя. Починаючи з 1995 р., на загальнодержавному рівні реалізуються укази Президента України „Про відродження історико–культурних та господарських традицій Українського козацтва” (1995 р.), „Про День Українського козацтва (1999 р.), „Положення про Координаційну раду з питань розвитку Українського козацтва” (1999 р.), Програма Президента України. У листопаді 2001 р.

Президент України затвердив „Національну програму відродження та розвитку Українського козацтва на 2002–2005 роки”.

Райгородок (Козацька Пристань, Городок) описано в монографії В.О. Пірка „Заселення Донеччини у XVI-XVIII ст.” Особливої уваги заслуговує „Історичний церковний літопис Святогорського заповідника”. Документ знайомить нас із хронологічним розвитком селища у XVII-XVIII ст. Дуже цікавою є сторінка з історії нашого селища про священнослужителя В.І. Спесивцева, який був сильний духом, любив історію та докільля рідного краю і в 1891 р. разом з райгородцями пройшов шлях від Слов’янська до Ямполья. Були досліджені околиці Щурова, Старого Каравана, Бруківки, береги річок Сіверський Донець і Казенний Торець. У 1905 р. всі свої археологічні знахідки він передав до музею Харківського університету.

У розкопках (1995-2002 рр.) Козачої Пристані брали участь учні, батьки та жителі селища Райгородок. 14 жовтня 2002 р. на історичному місці Козачої Пристані відбулося встановлення та посвячення Хреста Козацької Слави. На це урочисте свято з’їхалося козацтво всієї України. У 2003 р. відбувся на цьому священному місці Всеукраїнський фестиваль Козацької пісні.

За роки незалежності Україні дуже активно почалося відродження козацьких традицій. Особливо актуальними є вони для нашого селища Райгородка – одного із перлин козацької слави.

Під час проведення Свята козацької слави до історичного місця Козацька Пристань сходяться всі райгородці, приїздять козацькі полки з різних областей України, гості з різних куточків Донецької області. Проводиться посвячення в козаки найсильніших, найхоробріших, найспритніших, найкмітливіших молодих людей, які добре виявили себе у своїх козацьких куренях. Войовничий дух козацтва, бажання жити вільно і заможного, бути здоровими душею і тілом, цінувати надзвичайно красиву природу рідного краю, яка давала їм сили та натхнення, завжди були притаманні райгородцям.

Є в селищі традиції, які спонукають молодь, школярів вести здоровий спосіб життя: День селища (вересень), Свято Козацької Слави (14 жовтня), Свято полуниці (червень), Свято Івана Купала (7 липня).

У Райгородоцькій ЗОШ I–III ступенів розроблена і впроваджується в життя програма: „Виховання успішного духовно та фізично здорового покоління”. Особлива увага приділяється напрямкам:

- збереження та продовження козацьких звичаїв, традицій, обрядів;
- психофізичний розвиток особистості на основі відродження козацьких традицій фізичного загартування.

У початкових класах проводяться родинні свята „Козацькому роду – нема переводу”, спортивні свята „Козацькі забави”, „Нумо, козаче”, „А я райгородоцька козачка”, „Веселі старти козачат”. Мандрівки „Шляхами козацької звитяги” (походи до Козацької Пристані).

Для учнів 5-6 класів традиційними стали години спілкування „Козацьке здоров’я – багатство Батьківщини”, тематичні бесіди „Береженого бог береже, а козака шабля стереже”, подорожі „Шляхами козацької слави”, уроки козаччини „Раз козак в похід збирався” (походи берегами Сіверського Дінця, де були найдавніші поселення козаків), козацькі ігри, спартакіади „А нумо, козаки”, „Козацькі розваги”, родинний конкурс на кращу козацьку справу.

Для учнів 7-8 класів бесіди „Харчування козаків”, тематичний вечір „І покажем, що ми, браття, козацького роду”, козацькі збори-естафети „Гей ви, хлопці-райгородці”, усний журнал „Фізичне загартування козаків”, змагання „Ігри та розваги козаків”.

Для старшокласників: теоретична конференція „Розвиток особистості на основі відродження козацьких традицій фізичного загартування”, уроки козацького гарту та здоров'я, театралізоване свято „Секрети козацького здоров'я”, змагання з козацьких єдиноборств, змагання „Суперкозак класу, школи”.

Учні школи активно збирають рецепти козацької кухні та медицини.

У шкільному музеї створений куточок козацької слави. Головною метою при проведенні цих заходів є підготовка фізично загартованих, із міцним здоров'ям майбутніх громадян нашої країни.

Виховна система традиційної козацької педагогіки Райгородоцької ЗОШ передбачає як результат її впровадження протягом одинадцяти років навчання в школі такі результати:

- озброєння школярів знаннями про роль фізичної культури в житті людини, системи фізичного та психологічного загартування українського козацтва;
- розвиток природних задатків, вдосконалення душі, тіла в іграх, танцях, різних видах змагань;
- вироблення шляхетного і відповідального ставлення до себе;
- опанування військово–прикладними видами спорту, туризму, відповідними знаннями і навичками;
- вивчення особливостей свого організму;
- вміння надавати першу допомогу при нещасних випадках.

Після закінчення навчального року Міністерством освіти і науки введено проведення навчальних екскурсій для учнів 1–9, 10 класів. Усі екскурсії для учнів нашої школи проводяться на околицях селища, де учні пізнають рідний край і укріплюють своє здоров'я. Учителі рекомендують учням і батькам частіше влітку бувати в полі, у лісі, біля річки, оскільки Василь Олександрович своїм досвідом довів, що фітонциди злакових і польових рослин вбивають мікроби, що призводять до захворювань. Якщо дитина ціле літо буде спілкуватися з природою, вона ніколи не захворіє простудними захворюваннями. Розроблена ним оздоровча система, основана на методах народної медицини, завжди спрацьовувала. Педагогічний колектив школи, проводячи оздоровчий моніторинг, також зробив такі висновки: у сім'ях, де батьки слухають поради вчителів при відвідуванні педагогічного лекторію, і в сім'ях, де старшокласники, які на уроках здоров'я навчаються, відповідально ставляться до свого здоров'я, зменшилося число захворювань.

У Райгородоцькій ЗОШ стало доброю традицією зайняття спортом серед вчителів, оволодіння різноманітними оздоровчими системами, навчання їх колег, заняття в тренажерному залі, проведення тренінгів „Як покращити здоров'я”, „Умій володіти собою”, адже тільки здоровий вчитель зможе виховати здорового учня.

Не можна не погодитися з думкою про те, що здоров'я дітей – найголовніша цінність за будь–яких умов життя. І саме тому питання здоров'я дитини потребує особливої уваги, бо від стану здоров'я малюка багато чого залежить: успіх у навчанні, фізичний розвиток та психічний стан дитини, становище у класному колективі, взаємовідносини з товаришами.

Враховуючи цей факт, педагогічний колектив нашої школи працює за напрямком створення оздоровчої системи, головними завданнями якої є:

- виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як найголовнішої соціальної цінності;
- створення умов для збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів.

Із яких же елементів навчальної та позаурочної діяльності складається робота, спрямована на досягнення вищезазначених завдань?

По–перше, це уроки валеології, на яких учителі озброюють учнів необхідними вміннями, закладають бажання і прагнення залишатися здоровими на довгі роки. А щоб цей процес був ефективнішим, докладається чимало зусиль для активізації уваги, мислення, уяви дітей, а саме проведення уроків у нестандартній формі (уроки-подорожі, уроки-ігри, уроки-вікторини тощо), використання різноманітного та цікавого для дітей навчального матеріалу та художньо-ігрових методів.

Крім уроків фізичної культури, валеології, ОБЖ, у школі організовано фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня: гімнастика до занять, ігрові перерви, спортивні години в групах продовженого дня.

Великого значення в справі зміцнення здоров'я дітей набувають спортивно-оздоровчі позакласні заходи. Дні здоров'я, екскурсії на природу, дні колективного відпочинку батьків та дітей, спортивно-родинні свята, змагання „Козацькі розваги” (8-11 клас), „Веселі козачата” (3-7 клас). Активну участь беруть учні школи в районних та міських змаганнях з різних видів спорту: волейболу, футболу, баскетболу. А з яким азартом та захопленням проходять шкільні змагання з баскетболу між учнівською командою та командою вчителів!

Значна роль у процесі зміцнення здоров'я дітей належить факультетам, клубам, виховним годинам.

Для учнів старших класів організовано роботу факультативу „Пізнай себе”, на практичних заняттях якого діти дізнаються про те, що через пізнання себе, своїх можливостей і прагнень відбувається пізнання навколишнього світу, про те, що самопізнання веде людину до розуміння свого місця у світі, сенсу життя, формує її характер і волю. Особливу увагу учнів привертають такі теми факультативу, як „Емоції. Фізіологічна природа емоцій”, „Етика спілкування”, „Психофізіологічний вплив кольору на організм людини”.

Починаючи з минулого навчального року, у початкових класах проводяться виховні години за програмою „Корисні звички”. Учителі вважають, що методи роботи за даною програмою гармонійно доповнюють навчання після уроків. Рекомендовані програмою теми спрямовані не тільки на профілактику шкідливих звичок, а й на розвиток дитини як особистості, на виховання в дітей самоповаги та взаємоповаги, гуманності та доброти. Достатня увага приділяється темам оздоровлення організму (засоби загартовування, пропаганда різних видів спорту).

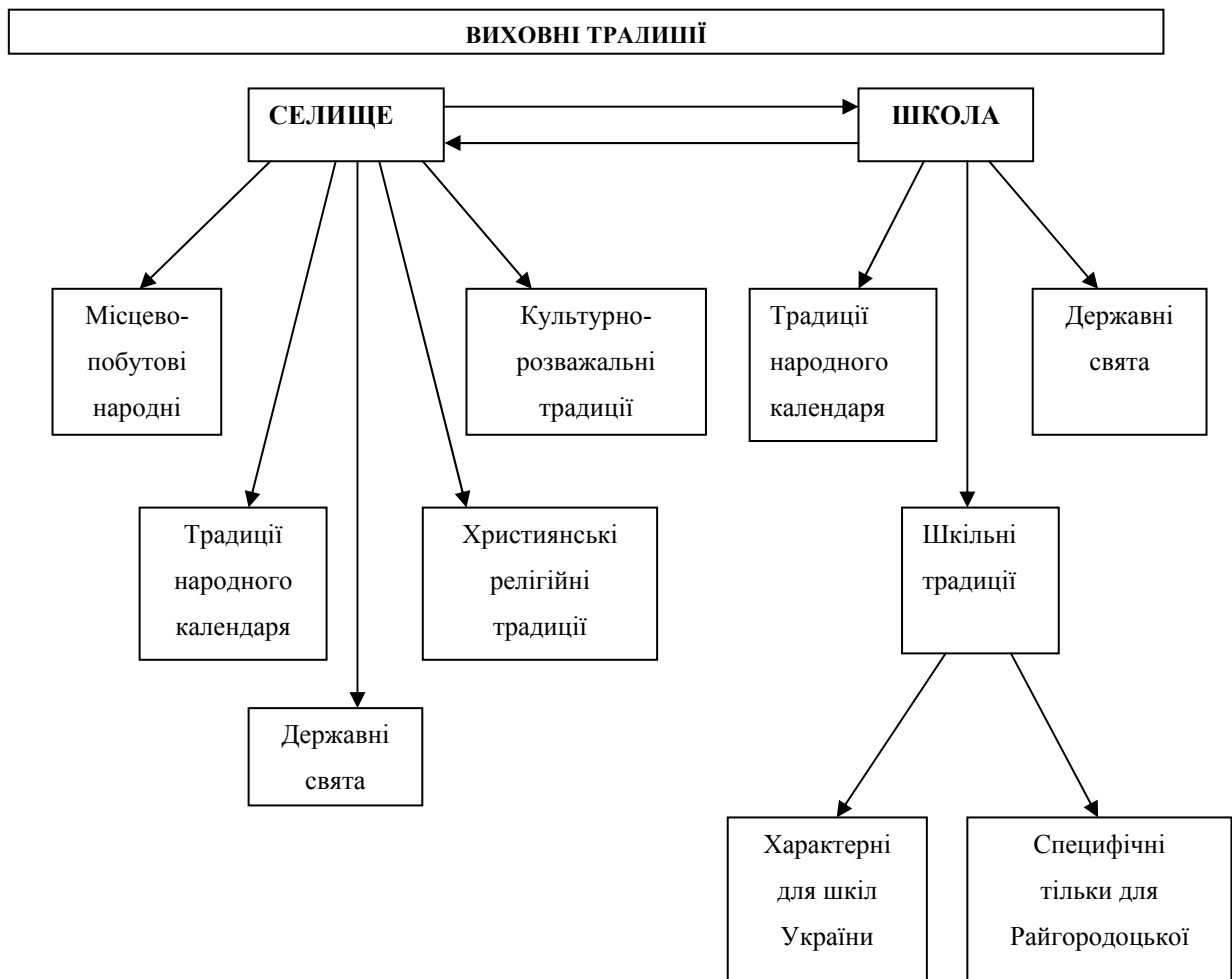
Позитивно впливають на учнів заняття в клубі „Здоровий спосіб життя”. А виступи агітбригади „Здоровенькі були”, до складу якої входять члени клубу, викликають задоволення не тільки в глядачів, а ще більшою мірою в самих артистів.

Із метою попередження тютюнопаління, наркоманії та алкоголізму для учнів дев'ятих класів з II семестру розпочато заняття за програмою „Діалог”.

Найважливіша роль у збереженні здоров'я дітей належить сім'ї. І тому батьківський лекторій значну увагу приділяє таким темам: „Як запобігти деяким захворюванням дітей”, „Гігієна розумової та фізичної праці підлітків у сім'ї”, „Режим дня молодшого школяра”, „Психологічні особливості молодших школярів”, „Правильна організація дозвілля в сім'ї” та ін.

Таким чином, здійснений у цій статті аналіз наукових доробків щодо значущості традицій, звичаїв, обрядів у процесі формування здорового покоління дозволяє дійти висновку, що ця проблема досліджується вченими різних галузей науки і практики. І в

нас є всі підстави узагальнити вивчений матеріал, класифікувавши традиції селища та школи.



Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що використання традицій має стати підґрунтям для розробки нових і вдосконалення існуючих методологій і методик з теорії та практики формування здорового способу життя молоді. Треба з дитинства вчити цінувати, берегти та зміцнювати своє здоров'я. Дуже важливо, щоб навчання здорового способу життя стало традиційним, системним, передбачало комплекс систематичних заходів, спрямованих на формування в учнів розуміння, важливості піклування про своє здоров'я, фізичний розвиток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Основи національного виховання: Концептуальні положення. Кузь В.Г. , Руденко Ю.Д., Сергійчук З.О. / За заг. ред. В.Г. Кузя. – К.: Інформ.-вид. центр. „Київ”, 1993. – Ч.1. – 152 с.
2. Теоретичні основи педагогіки: Курс лекцій. Підручник для студентів / Під ред. О. Вишневецького – Дрогобич: Відродження, 2001. – 268 с.
3. Євтухова Т.А., Омельченко С.О. Дорога до Бога // Гуманізація навчально-виховного процесу: наук.-метод.зб. – Вип. ХІХ. – Слов'янськ, 2003. – С. 234-239.
4. Оржеховська В.М., Тарасова Т.В. Духовність – це здоров'я молодого покоління: Навч.-метод.посібн. – Вид. 2-е, доп. – Тернопіль, 2005. – 216 с.

5. Щербань П. Національне виховання в сім'ї. – К.: Культурол. ПП „Борівітер”, 2000. – 260 с.
6. Народна педагогіка: світовий досвід / Уклад. А. Кузьмінський, В. Омеляненко. – К.: Знання Прес, 2003. – 134 с.
7. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для пед. вузов/ Под ред. В.А. Слостенина. – М.: Изд. центр „Акалемия”, 1999. – 347 с.

УДК 796.011.3-055.2

ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ У ЖЕНЩИН

Петрова Г.М., старший преподаватель

Запорожский национальный университет

Автором данной статьи рассмотрены факторы сохранения и укрепления здоровья женщин. Особое внимание уделяется самостоятельному выполнению ими физических упражнений для улучшения своего здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, самостоятельные тренировки, утренняя гимнастика, оздоровительный бег, ритмическая гимнастика, физическая нагрузка.

Петрова Г.М. ПЛАНУВАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ САМОСТІЙНИМИ ЗАНЯТТЯМИ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЖІНОК / Запорізький національний університет, Україна.

Автором цієї статті розглянуто фактори збереження та укріплення здоров'я жінок. Особлива увага приділяється самостійному виконанню ними фізичних вправ для покращення свого здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, самостійне тренування, ранкова гімнастика, оздоровчий біг, ритмічна гімнастика, фізичне навантаження.

Petrova G.M. SELF-DEPENDENT PHISICAL TRAINING OF WOMEN, PLANNING AND MANAGEMENT / Zaporizhzhya National University, Ukraine.

The author of the article examines the factors of keeping and strengthening of women's health. The special attention is paid to self-care of doing physical exercises for the improvement of the health.

Key words: physical education, self-dependent trainings, morning gymnastics, race for health, rhythmic gymnastics, physical loading.

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём „от болезни к здоровью”, превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека. Исходя из вышеизложенного, наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом. Таким образом, планирование и управление самостоятельными занятиями физкультурой у женщин является достаточно актуальной темой на современном этапе развития общества.

Анализ современных публикаций показал, что данная проблема уже на протяжении многих лет рассматривается учеными (Л.Я. Иващенко, И.И. Брехман, В.И. Воробьев, Ю.В. Новков и др.), также проводятся многочисленные исследования в этой области, но сегодня она все еще требует корректировки. Автором данной статьи проведен ряд