

### **Список використаних джерел**

1. Баєв Б. Ф. Психологія навчання. - К.: Вища школа, 1994. – с. 59-61.
2. Ключевський В.О. Листи. Щоденники. Афоризми. К.: Наука, 2004. – 334 с.
3. Кон І.С. Психологія ранньої юності. – К.: Просвіта, 2009. – 254 с.
4. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта. – 2002. – № 26.
5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М, 2000. –608 с.
6. Переведенцев В.І. Соціальна зрілість підлітка. – М.: Знання, 2010. – с.63.
7. Пидкасистый П.И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении. - М.: Педагогика, 1980. – 240 с.

**Сокур С.А.**

### **Фізичне здоров'я школярів як передумова гармонійного психічного розвитку дитини**

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання дитини у сучасних умовах інформатизації та загальної комп'ютеризації суспільства набуває науково-практичного і державного значення, адже здоров'я нації безпосередньо пов'язане із рівнем фізичної культури кожного свідомого громадянина. Підтримання (а іноді й відновлення) фізичного здоров'я особистості є важливою складовою підвищення загальної розумової працездатності дитини у період дорослішання в умовах навчально-виховного процесу. «Здоров'я – це збереження резервних можливостей органів і фізіологічних систем організму», наголошують М.С.Корольчук та А.Ф.Косенко [4, с.196], розглядаючи фізичний розвиток дитини із позицій загального (оздоровчо-лікувального) цілісного впливу на організм.

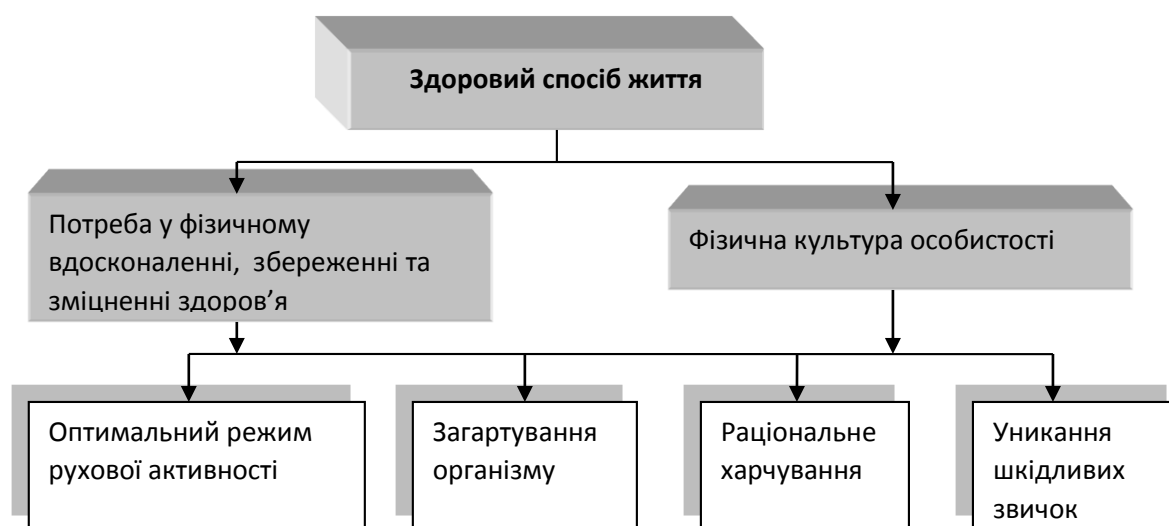
У практику організації роботи сучасної школи широко впроваджуються різноманітні освітні й оздоровчі програми, що сприяють формуванню валеологічної грамотності, організації здорового способу життя, розвитку фізичної культури учнів. Водночас, як засвідчує досвід, показники фізичного здоров'я школярів стабільно знижуються.

З огляду на означене *метою* даної роботи стало привернення уваги психолого-педагогічної спільноти до проблеми фізичного здоров'я учнів освітніх закладів як визначального компонента психічного розвитку особистості.

**Викладення основного матеріалу.** Аналіз наукової та методичної літератури (Л.Г.Апанасенко, В.І.Бобрицька, М.С.Корольчук, А.Ф.Косенко, С.А.Полиевский, А.Г.Щедрина та ін.), а також особистий практичний досвід роботи вчителем фізкультури у загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів дозволяють стверджувати, що фізичне здоров'я людини є передумовою адекватного психічного становлення у генезі буття і позначається на

стабільності емоційно-вольової системи та конструктивності пізнавальних процесів (мислення, пам'яті тощо).

Фізичне здоров'я особистості ми розглядаємо як рівень росту і розвитку органів та систем організму (згідно із біологічною програмою індивідуального розвитку), основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції людини (С.В.Попов). Розвиток фізичного здоров'я дитини можливий лише в умовах культивування здорового способу життя, психологічним компонентом і рушійною силою якого (див. рис.1) є потребово-мотиваційне забезпечення свідомого прагнення до фізичного удосконалення, збереження та зміцнення здоров'я.



**Рис.1. Основні компоненти здорового способу життя**

Важливою складовою здорового способу життя особистості є фізична культура особистості (В.К.Бальсевич, Л.І.Лубишева), специфічний зміст якої становить раціональне використання людиною розвивального потенціалу одного або декількох видів фізкультурної діяльності в якості чинника оптимізації свого духовного і фізичного стану [2;3].

Особливо значущим елементом здорового способу життя людини, і фізичної культури зокрема, є оптимальний режим рухової активності, актуальність якого зростає періоди інтенсивного росту і розвитку організму (С.Б.Тихвинський, І.М.Воронцов). Рухи дитини у вигляді різних форм «м'язової діяльності» (фізичні вправи, гімнастика, ігри тощо) стимулюють ріст, розширюють функціональні можливості всіх систем організму, підвищують працездатність. За даними науковців (М.В.Антропова, О.Г.Аракелян, М.С.Корольчук, В.П.Лук'яненко, Г.П.Сальнікова, О.В.Силіна та ін.) рівень збереження і зміцнення здоров'я школярів перебуває в тісному взаємозв'язку від оптимального режиму рухової активності [1; 4]. Достатня рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості дитячого організму, впливає на формування психофізичного статусу дитини (Є.М.Єсіна, Є.М.Піманова, А.С.Солодков та ін.). Разом з тим, дослідження із медицини, фізіології, фізичної культури [1; 2; 3; 4] підтверджують, що

більшість школярів ведуть пасивний (гіподинамічний) образ життя, віддаючи перевагу телевізору і комп'ютеру; через уроки фізичної культури і спортивні секції реалізується лише 40% рухової активності дитини. Це позначається на загальному фізичному стані здоров'ї сучасних учнів, розвитку і прогресуванні хронічних захворювань, таких як ожиріння, порушення зору, порушення постави, серцево-судинних захворювань тощо. Саме тому, на нашу думку на часі є повернення досвіду проведення динамічних пауз на уроках, **фізкультхвилинок**, які дозволяють знизити стан стомленості на уроках, сприяють відновленню фізичної та розумової працездатності, підвищують емоційний рівень, знімають статичні навантаження. Після оздоровчо-релаксаційних вправ учні стають більш активними, їх увага активізується, з'являється зацікавленість у подальшому засвоєнні знань.

Час проведення фізкультхвилинки на уроці можна обирати довільно, керуючись такими ознаками як зниження активності школярів на уроці, порушення уваги, прояви перших ознак втоми. Форма організації та проведення фізкультхвилинок (табл.1) можуть бути різними, що залежить, перш за все, від вікових особливостей учнів, типу уроку та умов, в яких проводиться навчання.

Таблиця 1.

**Схема проведення фізкультхвилинок**

Класи	Кількість і час проведення	Тривалість	Зміст
1 клас	Дві : через 10 хвилин та через 20 хвилин після початку уроку	1,5-2 хвилини кожна	I фізкультхвилинка: 2-3 вправи для рук, плечового поясу, тулубу; II фізкультхвилинка: 1-2 вправи для покращення мозкового кровообігу («Насос»), зняття втоми з плечового поясу і рук (повороти, оплески, «Пружинка»), мобілізація уваги, вправи для очей
2-4 класи	Одна: через 20-25 хвилин після початку уроку	3 хвилини	1-2 вправи для покращення мозкового кровообігу (самомасаж потилиці, шиї), зняття втоми з плечового поясу і рук (кругові рухи плечима, кистями рук), тулуба (нахили, кругові оберти), для мобілізації уваги, вправи для очей
5-9 класи	Одна: починаючи з 3-го уроку через 20 хвилин після початку уроку	2-3 хвилини	
10-11 класи	Одна: починаючи з 4-го уроку через 20 хвилин після початку уроку	2-3 хвилини	

Вправи фізкультхвилинки повинні бути різноманітними, тому що одноманітність знижує інтерес до них, а значить – їх результативність. Вправи можуть виконуватися стоячи або сидячи, поєднуючись у комплекси із 3-5 вправ, які повторюються по 4-6 разів. Також можна для заповнення динамічної паузи долучати комп'ютер та мультимедійний екран, використовувати такі фактори впливу на психіку як музика, поезія, кольорове забарвлення тощо. Важливо забезпечити позитивний емоційний фон виконання вправ.

**Висновки.** Аналіз наукової та методичної літератури підтверджує актуальність ідеї про необхідність вивчення особливостей формування основ здорового способу життя в сучасному навчально-виховному процесі.

На фоні негативної динаміки щодо зниження фізичного здоров'я дітей та підлітків одне із провідних місць у формуванні фізичної культури учнів загальноосвітньої школи має відігравати розвиток потребово-мотиваційної сфери особистості школярів, що дозволяє їм свідомо долучатися до процесу пізнання і формування індивідуальної філософії здоров'я.

Розширення можливостей оптимізації режиму рухової активності школярів за рахунок динамічно-оздоровчих та релаксаційних фізкультхвилин на уроках сприятливо вплине на збереження і зміцнення здоров'я дітей, дозволить використовувати час уроку більш інтенсивно та результативно. Хвилинки сприяють й збереженню психічного здоров'я учнів. Діти більше спілкуються один з одним, вчаться допомагати та підтримувати один одного, що впливає на зміни їх комунікативної культури.

### **Список використаних джерел**

1. Антропова М.В. Що треба знати про рухової активності і загартування дітей. / М.В. Антропова // Фізична культура в школі. – 1993. – №3. – С.28-36.
2. Бальсевич В. К. Фізична культура : молодь і сучасність / В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури. – 1995. – № 4, С. 2-7.
3. Лубишева Л. І. Концепція формування фізичної культури людини./ Л. І. Лубишева. – М : ГЦОЛІФК, 1992. – 120 с.
4. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб./ [М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко та ін]; за ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.

**Стадник Є.Ю.**

### **Психологічні особливості виховної діяльності з учнями різних темпераментів**

Тема статті актуальна на сьогоднішній день, так як навчальним закладам потрібні професіонали своєї справи, які здатні знайти індивідуальний підхід до кожного учня, особливо до підлітка. Виховуючи дитину, не можна ставити