

дозволяють попередити розвиток хвороб серця і судин, а також нормалізувати сон.

**Основні висновки.** Таким чином, було встановлено що стретчінг сприяє прискоренню процесів метаболізму, що запобігає ранньому старінню м'язових волокон та їх атрофії, знімає психічне напруження та біль, причиною яких є стреси та нервові напруження, зменшує відкладення солей і є ефективним профілактичним засобом проти розвитку гіпокінезії та остеопорозу. Плавні розтягування дозволяють уникнути надмірної стретч-реакції і пов'язаного з цим мікротравмування м'язів, а підтримання розтягнутого стану збільшує час впливу. Вважається, що найбільш ефективний метод стретчинга – виконання вправ за допомогою партнера, що дозволяє поліпшити еластичність і силу м'язів. Проте, важливою особливістю елементів стретчингу є суб'єктивна оцінка навантаження в кожній вправі і залежить це від наявності рухового досвіду тих, хто займається, міжм'язової координації, зосередження уваги на занятті й професіоналізму та компетенції інструктора.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Иващенко А.Л., Благий А.Л., Учасев Ю.А.. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Науковий світ, 2008. 198 с.
2. Ковальчук Н., Гнітецька Т.В. Вплив занять фітнесом на фізичний стан жінок першого зрілого віку / Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Львів, 2006. С. 105. (Зб. наук. матер.).
3. Максимова К.В. Проблема зайвої ваги у жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття / Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2007. Вип.12 С. 384.

**Віталій Єременко,**

студент 5 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **С. М. Писаренко,**

ст. викл. (БДПУ)

### **ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ТУРИСТСЬКОКРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Актуальність.** Проблематика формування ставлення до здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої роботи в умовах шкіл є актуальною, оскільки обґрунтована значним погіршенням в останні 2 роки фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед молоді України. Через те здоров'я зростаючої особистості набуває характерних ознак очевидної цінності людського здоров'я, розвитку не тільки на міському чи регіональному, але й на загальнонаціональному рівні.

**Ступінь досліджуваної проблеми.** Сучасні дослідження свідчать про те, що провідною метою навчально-виховної діяльності навчальних закладів різних видів і типів є формування в особистості моральних цінностей, де особливе місце займає цінність здоров'я, що в свою чергу

тракується як провідна цінність зростаючої особистості [1][2]. Розв'язанню проблеми збереження здоров'я індивіда завдяки осмисленню ним цінності життя та усвідомлення неперехідної цінності здоров'я, дотримання здорового способу життя присвячено дослідження сучасних психологів і педагогів [3]. Розкриття аспектів організації та здійснення туристсько-краєзнавчої роботи, активізації творчого потенціалу дітей у процесі такої роботи та деякі історико-педагогічні аспекти проблеми знайшли своє відображення у наукових працях (Швець, 2009; Соловей, 2009; Лунячек, 2011; Трегубенко, 2012; Максютюв, 2013; Єжова, 2013; Кравченко, 2015).

**Мета і методи дослідження.** експериментально перевірити вплив та важливість туристсько-краєзнавчих робіт на ефективність процесу формування ставлення у підлітків до власного здоров'я. У процесі дослідження було використано метод теоретичного аналізу й систематизації науково-методичної літератури з обраної проблематики

**Сутність дослідження.** метою програми «Туризм і краєзнавство» є формування стійкого розуміння учнями необхідності збереження, а також зміцнення власного здоров'я та здоров'я оточуючих їх людей, спрямування на формування в підлітків ціннісних орієнтирів щодо власного здоров'я в процесі туристсько-краєзнавчої роботи, Охарактеризовано компоненти, рівні та критерії ціннісного ставлення до власного здоров'я; експериментально перевірено ефективність методики формування ціннісного ставлення до власного здоров'я підчас туристсько-краєзнавчої роботи, складовими якої є: зміст, форми, методи, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я підлітків; визначено критерії та показники сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я. З'ясовано, що запропоновані підходи сприяли підвищенню рівня сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я підлітків.

**Основні висновки.** В процесі аналізу та узагальнення проведеного педагогічного експерименту було виявлено та експериментально перевірено, що приріст показників сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я підлітків в експериментальній групі значно підвищився у порівнянні з контрольною. Таким чином, проведений педагогічний експеримент підтвердив доцільність застосування розробленої програми для формування ціннісного ставлення підлітків до власного здоров'я.

### **Література**

1. Андрищенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я старших підлітків: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. ПереяславХмельницький, 2007. 268 с

2. Беленов В.Н. Формирование ценностного отношения старших подростков к здоровью в процессе физического воспитания: автореф. дисс. ... кандидат пед. наук: 13.00.01. Самарский государственный педагогический университет им. Самара, 2000. 18 с.

3. Смолякова І.Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.02. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2010. 21 с.