

Keywords: beach volleyball, volleyball classic, rating, and the world championships of Europe (U 18-U 23) Universiade.

Отримано 25.04.17

УДК 796.077.5:613.8

А.В. Заїкін

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ

У даній статті розглядаються теоретичні засади виховання здорового способу життя підлітків у дитячо-юнацьких спортивних школах, розкрито його зміст і принципи. Визначено стан сформованості здорового способу життя підлітків у ДЮСШ.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, підлітки, тренер-викладач, дитячо-юнацька спортивна школа.

Актуальність. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на основі громадянських норм, цінностей, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується у вихованні здорового способу життя особистості. Здоров'я людини більше, ніж на 50%, відповідно до різних джерел, залежить від способу її життя. Тому виховання здорового способу життя підлітків у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) є актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії і практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У нормативних документах – Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй «Спорт як засіб сприяння освіти, здоров'ю, розвитку і миру» – визначено актуальні завдання морального, духовного, ціннісного, фізичного, інтелектуального розвитку юного покоління, підготовки молоді до активної творчості, соціально значущої та сповненої особистісного змісту діяльності.

На основі вивчення робіт В. Горашука, І. Карпової, І. Муравова, Т. Ротерс, В. Язловецького визначаємо, що здоровий спосіб життя підлітка – це сукупність форм і методів повсякденної діяльності, заснована на нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка змінює адаптивні можли-

вості організму, впливає на виховання особистісних якостей учнів та складається з таких основних компонентів:

- дотримання правил гігієни, необхідних кожній дитині, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової, фізичної працездатності та має важливе виховне і суспільне значення;
- загартування організму – підвищення стійкості до несприятливого систематичного впливу низки факторів навколишнього середовища, – що сприяє вихованню морально-вольових якостей;
- оптимальної рухової активності як м'язової активності, що дозволяє підтримувати оптимальну фізичну форму, поліпшувати самопочуття, забезпечувати приплив енергії, дає додатковий виховний стимул до організації життєдіяльності;
- збалансованого харчування як процесу надходження до організму речовин, необхідних для росту і розвитку, утворення нових клітин, які виробляють енергію, що витрачається під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу речовин для фізичних тренувань як складових естетичного виховання здорового способу життя підлітків;
- раціонального добового режиму як доцільно організованого розпорядку добової діяльності, який відповідає віковим особливостям підлітка та його індивідуальним біологічним ритмам для виховання дисциплінованості учнів;
- відсутності шкідливих звичок – куріння, схильності до алкоголю та наркоманії тощо, – що гарантує високі результати та довголіття у спорті й житті, є основою морального виховання здорового способу життя підлітків;
- самоконтролю як систематичних самостійних спостережень підлітка за станом здоров'я, фізичним розвитком, динамікою впливу фізичних навантажень, вправ.

Отже, **метою статті** є розкриття змісту та принципів виховання здорового способу життя, аналіз стану сформованості здорового способу життя підлітків у ДЮСШ.

Виклад основного матеріалу. Виховання здорового способу життя підлітків включає розвиток психологічного, фізичного, соціального й духовного здоров'я. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначено теоретичні засади виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ (фізкультурно-оздоровча та виховна робота серед дітей; забезпечення засвоєння знань у галузі гігієни та елементарних прийомів оцінювання свого фізичного стану; виявлення у процесі навчання здібних дітей з метою подальшого заохочення їх до спеціалізованого заняття спортом; надання всебічної допомоги загальноосвіт-

нім школам в організації виховної і спортивно-масової роботи), а також зміст виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ, складовими якого є:

1. Формування у підлітків свідомості щодо збереження і зміцнення здоров'я, що передбачає виховання у підлітків любові до свого здоров'я та здоров'я людей, які поряд; формування мотивації до зміцнення здоров'я; використання знань, вмінь і навичок збереження здоров'я у практичній діяльності.

2. Спільна діяльність батьків і тренерів-викладачів з метою виховання здорового способу життя як відповідальне ставлення тренерів-викладачів і батьків до процесу виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ; взаємопідтримка у розв'язанні складних питань, сумісний пошук способів розв'язання завдань; визначення перспектив у вихованні здорового способу життя; аналіз одержаних результатів діяльності, спрямованої на реалізацію визначених завдань. Важлива роль у вихованні здорового способу життя належить людям, які оточують підлітка, допомагають йому в навчанні та вихованні, є для нього авторитетом.

3. Формування поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, емоційної сфери щодо здорового способу життя, тобто ціннісно-орієнтаційне ставлення підлітка до навколишньої дійсності: визначення ним критерієв добра і зла, раціональний вибір у складних ситуаціях, що забезпечує духовний розвиток особистості. Виховання здорового способу життя базується на потребах, мотиваціях, інтересах підлітків.

4. Ставлення до навколишньої дійсності у процесі виховання здорового способу життя, що означає визначення підлітками цілей різних видів діяльності і планування її здійснення. Тренер-викладач організовує пізнавальну, спортивну, ігрову, діяльність підлітків та дозволяє, сприяє вільному спілкуванню, згуртуванню дитячого колективу. Сформовані у процесі виховання погляди і переконання визначають позицію підлітка щодо формування здорового способу життя.

5. Самовиховання і самоконтроль або вміння підлітка вдосконалювати та контролювати свої знання, вміння й навички виховання здорового способу життя. Самовиховання – свідомо діяльність людини, спрямована на формування позитивних рис та якостей і подолання негативних. Самовиховання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати собою, досягати поставленої мети, наполегливості, впевненості у власних силах. Тренеру-викладачеві потрібно залучати підлітків до видів діяльності, що передбачають зібраність, організованість, відповідальність. Долаючи труднощі, підлітки загартовують волю, розвивають самостійність, цілеспрямованість. Самоконтроль сприяє самоак-

тивізації, здійсненню саморегулювання під час виховання здорового способу життя.

Особливе значення в досягненні цілей, передбачених у процесі виховання звички вести здоровий спосіб життя, має послідовна реалізація низки принципів. Принципи виховання, за В. Ягуповим, – це «загальні провідні положення, які визначають мету, ідеали, зміст, методику та організацію процесу виховання» [8, с. 465]. У навчальному посібнику «Педагогіка» принципи виховання тлумачаться як сукупність керівних ідей, які визначають основні напрями, зміст, методику та організацію виховання з метою формування людини [5].

Як стверджує В. Ягупов, незнання принципів не відміння їхнього існування і дієвості, а робить процес виховання ненауковим, суперечливим, непослідовним, несистемним, отже – малоєфективним. Принципи виховання є системою; їх ефективність проявляється лише за умови їх систематичної та послідовної реалізації [8].

Цілеспрямована організація виховної роботи має здійснюватися на основі встановлених принципів, яких повинні дотримуватися керівники ДЮСШ та тренери-викладачі. Узагальнюючи сучасні теоретичні підходи, визначаємо такі принципи виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ, спрямовані на всебічне і гармонійне виховання особистості:

1. Активності, зацікавленості та змагальності, тобто залучення підлітків до активної участі в суспільному житті, популяризація значимості здорового способу життя; зміцнення здоров'я та загартування організму підлітків, сприяння їхньому фізичному розвитку та підвищенню працездатності; вдосконалення рухових навичок і вмінь; розвиток основних рухових якостей; формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами; виховання гігієнічних навичок.

Становлення і розвиток основних функцій організму потребує врахування і забезпечення всіх чинників, які позитивно впливають на процес виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ. Реалізація цього принципу полягає у перетворенні підлітків в активних і зацікавлених суб'єктів власного самовдосконалення.

2. Конкретності та перспективності як конкретизації цілей і завдань підлітка, комплексний підхід до визначення змісту виховання здорового способу життя; встановлення мети; складання плану виконання справи; знання особливостей організаторської роботи; цілеспрямованість, урахування інтересів учнів. Реалізується за умови вивчення рівня вихованості підлітка і коригування процесу виховання здорового способу життя.

3. Самостійності й ініціативи: формування впевненості у власних можливостях і здібностях; розвиток сили волі, наполегливості; заохочення ініціативи і самостійності виховання здорового способу життя. Реалізація цього принципу полягає у вихованні морально-вольових якостей підлітків, їх зміцнення з метою виховання здорового способу життя.

4. Цілеспрямованості процесу виховання здорового способу життя, що передбачає систематичне роз'яснення підліткам важливості знань про здоровий спосіб життя; створення умов для розвитку розумових здібностей, пізнавальних інтересів; спонукання до самоосвіти. Виховна діяльність досягається загальним цілеспрямованим підходом усіх учасників до процесу виховання здорового способу життя. Реалізується цей принцип за умови підпорядкованості виховної роботи загальній меті – виховання здорового способу життя.

5. Виховний вплив практичної діяльності: формування у підлітків шанобливого ставлення до будь-якої суспільно корисної праці, що має важливе значення для збереження здоров'я; формування відповідальності; розвиток пізнавальної та мотиваційної сфери особистості підлітка; самовираження і самоствердження особистості. Реалізується за умови усвідомлення підлітками, що будь-яка корисна практична діяльність – чинник всебічного розвитку особистості.

6. Взаєморозуміння і гуманності, що реалізується у різноманітності діяльності тренерів-викладачів з виховання здорового способу життя; заохоченні підлітків до спільної діяльності; раціональному визначенні загальних завдань відповідно до вікових особливостей учнів; єдності педагогічного керування і самостійності підлітків. Ґрунтується на взаєморозумінні й гуманності спільної діяльності тренерів-викладачів та підлітків, на єдності їхніх інтересів і прагнень з метою виховання здорового способу життя. Реалізується за умови оптимізації процесу виховання здорового способу життя.

7. Системності, погодженості виховних впливів на особистість підлітка, тобто послідовності засвоєння навчального матеріалу щодо здорового способу життя; систематичності роботи підлітків над засвоєнням знань, формуванням умінь та навичок; погодженість оволодіння прийомами застосування знань і розв'язання завдань; поступове ускладнення форм роботи підлітків, у процесі якої вони ґрунтовно вивчають матеріал. Реалізується за умови раціонального визначення змісту виховання здорового способу життя залежно від віку та рівня розвитку учнів.

Для виконання поставленого завдання було проведено дослідження за допомогою анкетування для визначення рівня знань дітей

про збереження, зміцнення та покращення стану свого здоров'я. Анкета вхідного діагностування складається з 20 запитань.

Під час анкетування було визначено, як підлітки володіють знаннями про здоровий спосіб життя, тлумачать терміни «здоровий спосіб життя», «раціональне харчування», «загартування», «рухова активність», «самоконтроль», обґрунтовують правила раціонального харчування та гігієни, визначають основні показники самоконтролю. Тобто у ході експерименту визначався стан вихованості підлітків у ДЮСШ і було встановлено, що 58% респондентів мають високий рівень сформованості здорового способу життя, 31% – середній і 11% – низький.

Висновки. Отже, здоров'я дітей та процес навчання і виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ – взаємозалежні та взаємообумовлені чинники. Чим міцніше здоров'я підлітка, тим продуктивнішим буде навчання і спортивне тренування, інакше кінцева мета останнього втрачає істинний сенс і цінність. Здоровий спосіб життя є універсальним, доступним способом збереження та зміцнення здоров'я, що не потребує значних матеріальних витрат та гарантує здоров'я, високі спортивні досягнення особистості.

Список використаних джерел

1. Горашук В. П. Культура здоровья спортсмена и ее сущность / В. П. Горашук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2004. – № 1 – С. 64-73.
2. Горашук В. П. Теоретичні засади культури здоров'я особистості / В. П. Горашук // Ціннісні пріоритети освіти у ХХІ столітті : орієнтири та напрямки сучасної освіти : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Луганськ, 2005. – С. 125-130.
3. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. [для студ. вузів] / Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
4. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К.: Здоровье, 1989. – 270 с.
5. Педагогіка : навч. посіб. / ред. З. Н. Курлянд та ін. – Харків: Одиссей, 2003. – 352 с.
6. Ротерс Т. Теорія та методика розвитку особистості школяра на заняттях із ритміки в загальноосвітній школі / Т. Ротерс. – Луганськ : Альма-матер, 2001. – 279 с.
7. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. [для студ. вищих пед. закладів освіти] / М. М. Фіцула. – К. : Академія, 2002. – 528 с.
8. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посібник / В. В. Ягупов. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.

9. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоровье, 1991. – 232 с.

The article is based on analysis of psychological and educational literature, a theoretical principles of healthy lifestyle education of teenagers in children-youth sporting schools, its content and principles.

Key words: health, education of healthy way of life, teenagers, trainer-teacher, children-youth sporting school.

Отримано 29.04.17

УДК 796.01.894-057.87

С.А. Законайло

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

За умов скорочення годин з фізичної культури постає питання про створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність. Йдеться про впровадження в навчально-виховний процес силових видів спорту в позанавчальний час. Важливою умовою навчально-виховного процесу є набуття студентами теоретично-методичних знань. Наведено узагальнені дані про силові види спорту. Окреслені основні поняття та терміни, що використовують в силових видах спорту.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, позанавчальний час, силові види спорту.

Постановка проблеми. Зародження та розвиток найпростіших прийомів підняття ваги як засобу фізичного розвитку відноситься до ранніх етапів становлення та розвитку людства. Воно було зумовлено різними формами трудової діяльності, зв'язаними з повсякденним життям.