УДК 371.71:613.96

Вадим Коваль

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Проведено аналіз літературних джерел з питань здорового способу життя, фізичної культури та фізичного виховання. Розглянуто питання формування здорового способу життя у дітей старшого шкільного віку. Встановлено зв'язок означеного процесу з фізичною культурою та фізичним виховання. Розкритий зміст фізичної культури, як складової загальної культури суспільства, її показники. Вивчено мету, зміст та завдання фізичного виховання. Визначено вікові особливості дітей старшого шкільного віку, які є обов'язкові в організації процесу фізичного виховання та формування здорового способу життя: морфо-функціональний розвиток, розвиток фізичних якостей учнів, психічні властивості юнацького віку.

***Ключові слова**: фізична культура, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, вікові особливості, юнацький вік, морфо-функціональний розвиток, фізичні якості, психічні особливості.*

Вступ. На сучасному етапі економічного та соціального розвитку України в умовах зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження особливого значення набуває питання оздоровлення нації і, зокрема, дітей та молоді. Сьогодні більшість дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї та незадовільний фізичний стан. Останніми роками викликає стурбованість здоров'я дітей шкільного віку, серед яких кількість хронічних захворювань збільшилася майже вдвічі. Спостерігається значне омолодження «хвороб похилого віку», та онкологічних; є випадки інсультів та інфарктів у дітей шкільного віку. Особливої уваги заслуговує питання формування здорового способу життя у дітей старшого шкільного віку, які навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів, професійно-технічних та вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації, що надають повну загальну середню освіту. Саме на дітей старшого шкільного віку припадає найбільше інформаційне навантаження, у тому числі пов'язане з початковою професійною орієнтацією, а також загроза «залучення» їх до шкідливих звичок таких як паління, алкоголізм та наркоманія. Обов'язковість інституту загальної середньої освіти в Україні надає унікальну можливість системно та послідовно впливати на процес фізичного виховання та формування здорового способу життя у дітей старшого шкільного віку.

Започаткування означеної проблеми, аспекти її дослідження; стан у сучасній педагогічній науці.

Формування здорового способу життя дітей старшого шкільного віку - важлива складова молодіжної та соціальної державної політики. Питаннями фізичного виховання та формуванням здорового способу життя в школярів займається багато фахівців - психологи, педагоги, соціологи.

Аналіз наукових джерел свідчить, що сучасна педагогічна наука досліджує різні аспекти питання фізичного виховання учнів. Науковці присвячують свої роботи проблемам формування здорового способу життя учнів, попередження шкідливих звичок засобами фізичної культури (О.Дубогай, С.Закопайло, С.Кондратюк, А.Турчак); психологічні, моральні особливості виховання особистості (І.Д . Бех, Н.Ю. Максимова, С.К. Масгутова, І.В.Нікітіна, Р.Ф.Пасічняк, І.М. Романишин); педагогічні, організаційно-методичні основи фізкультурно-спортивної роботи з учнями (Т.Палагнюк, О.Леонов); педагогічні умови поліпшення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи (Т.Цюпак, Л.Гурман); формування позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, потреби фізичного вдосконалення у дітей з послабленим здоров'ям; виховання свідомої дисципліни і відповідального ставлення до збереження свого здоров'я засобами фізкультурно-масової роботи (О.Зварищук, В.Лесик, Н.Солопчук, Є.Столітенко) розвиток ціннісних орієнтацій підлітків (С.В.Лапаєнко, О.Ф. Турянська); становлення соціальної активності підлітків (К.М. Власова, О.И.Карпухін, О.А. Кузьменко). Означені дослідження стосуються різних вікових груп дітей та форм педагогічної діяльності. У колі наукових пошуків можна також виокремити дослідження, щодо формування культури здоров'я школярів (О. Ахвердова, В. Горащук, В. Кожанова, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко, А. Магіна, Ю. Мельник, В. Скуміна, Ю. Хмєлєвський та ін.).

Водночас у цій сфері залишається багато невирішених проблем. Одна з них - це створення умов формування мотивованого ставлення учнів старшого шкільного віку до фізичного виховання, здорового способу життя. В основі означеної проблеми – врахування вікових особливостей учнів, які нерідко створюють труднощі у реалізації комплексу заходів з фізичного виховання та вимагають особистісно-диференційованого вирішення за тісної взаємодії вчителя та учня. Тому доцільно дослідити вікові особливості дітей старшого шкільного віку, встановити їх зв'язок з процесом фізичного виховання та формуванням здорового способу життя.

Виклад змісту дослідження. Фізична культура і здоровий спосіб життя на сьогодні — найважливіші соціальні фактори життя суспільства.

Фізична культура - це складова частина культури, яка спрямована на зміцнення та збереження здо-

ров'я людини, являє собою сукупність цінностей, знань та норм, які використовуються суспільством для гармонійного розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей людини, тісно пов'язана із системою фізичного виховання, організацією спорту, спеціальними технічними засобами, потрібними для фізичного виховання і спорту, суспільною та особистою гігієною, раціональною організацією активного відпочинку.

Фізична культура вмістила в собі багатовіковий досвід підготовки людини до життя. У процесі усвідомленої рухової активності розвиваються закладені в людині природою психофізичні можливості. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків. Фізична культура значною мірою розвиває психічні та моральні якості людини.

Показниками фізичної культури в суспільстві є ступінь використання фізичної культури у сферах виховання, освіти, побуті та на виробництві, а також рівень фізичного розвитку та здоров'я нації.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка визначається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів з'ясовувати потенційні фізичні можливості людини.

Фізична культура особистості невіддільна від процесу фізичного виховання. Фізичне виховання - це педагогічний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток людини, специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків. Таке розуміння містить навчання і виховання, що забезпечують фізичний розвиток людини, у тому числі вплив на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, сприяють найбільш повній реалізації генетичної програми, зумовленої біологічними особливостями конкретного індивіда.

Фізичне виховання має освітню, виховну та оздоровчу мету, воно спрямоване на забезпечення фізичного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, підготовку її до праці, життя в суспільстві, до занять фізичною культурою [1].

Основні завдання фізичного виховання:

- підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- отримання учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання особистої гігієни та загартування організму;
- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності учнів, що займаються обраними видами спорту.

Фізичне виховання учнів реалізується через систему дидактичних компонентів: обов'язковий (урок або заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня) та позаурочний (заняття в секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах) [2].

Фізичне виховання має мету – на основі повного використання засобів фізичної культури та спорту реалізувати можливості всебічного розвитку особистості, удосконалити рухові здібності і водночас сформувати моральні та вольові якості.

Фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням.

Отже, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Фізичне виховання - обов'язкова навчальна дисципліна в кожному навчальному закладі. В Україні фізичне виховання здійснюється через проведення обов'язкових занять відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише – якщо воно стане органічною частиною всього навчально-виховного процесу школи, предметом спільної турботи педагогічного колективу, учнівських організацій, батьків, громадськості.

За допомогою фізичної культури та фізичного виховання формується здоровий спосіб життя. Так ще древні філософи та лікарі намагалися вивчати здоров'я не тільки через природу людини, а й через її діяльність, спосіб життя та мислення. "Яка діяльність людини, така вона сама, її природа", говорив Гіппократ у трактаті "Про здоровий спосіб життя" [3].

Здоровий спосіб життя - це все в людській діяльності, що має відношення до збереження і зміцнення здоров`я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій завдяки організації діяльності щодо

оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Формування здорового способу життя визначається як процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров`я через ефективну соціальну політику, розробку цільових програм, надання відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити рівень здоров`я, дати людям можливість посилити контроль за власним здоров`ям і покращити його.

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров`я - фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з цих елементів – усвідомлення цінності здоров`я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка); відсутність шкідливих звичок, (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків); раціональне харчування (питна вода, вітаміни, мікроелементи, білки, жири, вуглеводи); умови побуту (якість житла, умови для відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки); рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

Формування здорового способу життя в дітей старшого шкільного віку за допомогою фізичного виховання значною мірою сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної і розумової працездатності, закладенню міцного фундаменту їх подальшої успішної соціалізації. Проте процес фізичного виховання та формування здорового способу життя у дітей старшого шкільного віку має здійснюватися з урахуванням вікових особливостей старшокласників.

Юнацький вік – це період великих можливостей для формування здорового способу життя молодої людини. Здоров'я молодих людей у цей період нерозривно пов'язане з їхнім розвитком. Відбуваються істотні зміни особистості, психічне та соціальне дорослішання.[6] Межа юнацького віку дуже умовна і за різними схемами періодизації приходиться на різний паспортний вік. Відповідно до періодизації, прийнятої у віковій фізіології, юнацький вік у дівчат починається з 16 років, у юнаків з 17 років [4].

За даними психологів вік між 14-15 і 17 роками називається ранньою юністю. У школярів юнацький вік припадає на старші класи, коли виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивністю навчального навантаження й емоційною напругою, у період вибору професії й підготовки до вступу в доросле життя.

Означимо вікові особливості дітей старшого шкільного віку, які необхідно обов'язково враховувати в організації процесу фізичного виховання та формування здорового способу життя:

- морфо-функціональний розвиток учнів;
- розвиток фізичних якостей учнів;
- психічні властивості юнацького віку.

У дітей старшого шкільного віку завершується *морфо-функціональне* дозрівання організму тому часто формування органів і систем організму відбувається гетерохронно, що потребує диференційованого підходу до кожного учня.

У період статевого дозрівання ріст серця може випереджати ріст кровоносних судин, тому виникає необхідність ретельно дозувати й індивідуалізувати фізичні навантаження [11].

Значно підвищується розвиток дихальної системи організму у віці 12–17 років. Дихальний обсяг збільшується більш ніж у 1,5 рази, швидкість повітряного потоку на вдиху й видиху зростає. Дихальний обсяг досягає величини, характерної для дорослих [7].

У старшокласників майже закінчується процес окостеніння більшої частини кістяка. Розвиток трубчастих кісток у ширину збільшується, а в довжину сповільнюється. Кістяк здатний витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарата супроводжується формуванням м'язів, сухожиль, зв'язок, тому м'язова система розвивається нерівномірно [10].

Мозок відрізняється високою пластичністю, у старшому шкільному віці його резервні можливості надзвичайно великі, але ще не сформована оптимальна стратегія розумової діяльності, не розвивається вміння запам'ятовувати та осмислювати матеріал.

Вікові зміни функціональних можливостей вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня *фізичних якостей* та неодночасність і нерівномірність їхнього розвитку. Неодночасність виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень уже в підлітковому віці, а швидкісно-силові якості, витривалість до силових статичних вправ і стосовно роботи, яка виконується в умовах кисневого голоду, найбільшою мірою – лише з досягненням зрілості, тобто, до 20-22 років. Нерівномірність полягає в тому, що в одних вікових періодах (їх називають сенситивними чи чуттєвими) відбувається бурхливий розвиток певно визначеної якості, а в інших – темпи її приросту сповільнюються або розвиток взагалі припиняється [9].

У юнацькому віці закріплюються і вдосконалюються *психічні властивості,* відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності, які є основою становлення особистості на цьому етапі розвитку. Процеси сприйняття, уваги, мислення стають у старшокласників більш організованими, у них розвиваються абстрактне мислення, логічна пам'ять, творча уява. Проте інтенсивність цих психічних процесів слабша, ніж у дорослих [5].

Зростає обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність та переключати з одного об'єкта на інший. Водночас зростає вибірковість уваги та її залежність від спрямованості інтересів, що зумовлює характерну для багатьох юнаків та дівчат неспроможність сконцентруватися на чомусь одному та майже постійну неуважність [8].

Основна тенденція розвитку пам'яті у старшокласників – запам'ятовується передусім те, що

пов'язано з інтересами, потребами і планами на майбутнє, що викликає сильний емоційний відгук [6].

В інтелектуальному дозріванні, провідна роль належить розвитку мислення. Мислення стає системним, тобто знання утворюють певну систему, яка поступово трансформується в когнітивну модель світу, що служить основою формування світогляду. Розвивається потреба в теоретичному обґрунтуванні явищ дійсності, виведенні часткових зв'язків із загального закону або підведення його під певну закономірність тощо.

У юнаків і дівчат формуються основні риси особистості, закінчується становлення характеру. Їхня поведінка відрізняється свідомою критичною установкою, прагненням висловити власне судження. Більш об'єктивною стає самооцінка. Мотиви вчинків набувають виражені соціальні риси. Коло інтересів і потреб та їх характер молодої людини цього віку стабілізуються, виявляються й закріплюються індивідуальні особливості та риси особистості.

Високий рівень розвитку самосвідомості викликає інтерес до власної особистості (а саме до власної особистості як неповторної особистості, із власними думками, переживаннями, почуттями, поглядами й оцінками), до форм її організації та саморегулювання [12].

У старшокласників спостерігається свідоме прагнення до засвоєння фізичних вправ. Вони намагаються оволодівати складними, іноді ризикованими фізичними вправами, виявляючи при цьому найбільшу сміливість, спритність, мужність. Особлива увага викладача з фізичного виховання має бути спрямована на формування вольових якостей учнів, тому що іноді окремі з них не можуть опанувати запропоновані їм вправи через недостатній розвиток волі [4].

Значний вплив на розвиток дітей старшого шкільного віку мають рухи, фізичні вправи. Обмеження рухової активності (так звана гіпокінезія) негативно позначається на формуванні організму. Рухова активність стимулює обмін речовин і енергії, удосконалення усіх функцій і систем організму і підвищує його працездатність. Це має значення не тільки для підвищення фізичної та розумової працездатності, але й для становлення молодої людини як особистості.

З огляду на вікові особливості - юнацький вік є основним для формування світогляду й усвідомленого ставлення до вимог життя та суспільства. У юнаків і дівчат стають більш конкретними та міцними інтелектуальні й суспільні інтереси, відбуваються різкі зміни всіх органів и систем організму. Отже, фізичне виховання та формування здорового способу життя в дітей старшого шкільного віку мають бути домінуючими напрямами в роботі педагогів.

Висновок. Одним із основних завдань держави в галузі загальної середньої освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління, спрямованого на ведення здорового способу життя. Здоровий спосіб життєдіяльності є передумовою соціалізованого входження підлітка у реалії нашого світу, формування його як соціальної особистості. Усвідомлення та дотримання принципів здорового способу життя на сьогодні є одним із необхідних факторів становлення особистості в соціумі.

Одним з основних напрямів формування здорового способу життя в дітей старшого шкільного віку є їхнє фізичне виховання – складний, багатогранний процес, зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами.

Для отримання позитивних результатів у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку важливо обов'язково враховувати вікові особливості означеної категорії осіб, що дасть можливість розробляти та впроваджувати у практику відповідні диференційовані особистісно-зорієнтовані соціально-педагогічні технології.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бальсевич В.К.* Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.

2. *Вільчаковський Е.С.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчаковський, О.І. Курок. – 2004. – 148 с.

3. *Гиппократ.* О здоровом образе жизни // Гиппократ. Избранные книги. – М.: Государственное издательство биологической и медицинской литературы, 1936. – С. 217-218.

4. *Заброцький М.М.* Основи вікової психології: [навчальний посібник] / М.М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 112 с.

5. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания: [Учеб. для институтов и факультетов физ. культуры] / Е.П. Ильин. – 2-е изд. испр. и допол. – СПб. : Издательство РГПУ им. А.И. Герцога, 2000. – 486 с.

6. *Кон И.С.* Психология старшеклассника: Пособие для учителей / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.

7. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 1983. – 185 с.

8. *Немов Р. С.* Психология: [учеб. пособие] / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 1990. – С. 259–261.

9. *Платонов В.Н.* Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.

10. Физиология мышечной деятельности: [учебник для ин-тов физической культуры] / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 347 с.

11. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физическая культура и

спорт, 1987. – 128 с.

12. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1989. – 168 с.

LITERATURE

1. *Balsevich V.K.* Physical education for everyone. - Moscow: Physical Culture and Sports, 1988. – 202 p.

2. *Vilchakovskyy E.S., Kurok O.I.* Theory and Methodology of Physical Education Preschool Children - 2004. – 148 p.

3. *Hippocrates.* About a healthy lifestyle // Hippocrates. Selected Books. - Moscow: State Publishing House of Biological and Medical Publishers, 1936. - 217-218 p.

4. *Zabrotskyy M.M.* Fundamentals of psychology: Handbook. – Kiev: Educational book – Bogdan, 2004. – 112 p.

5. *Ilyin E.P.* Psychology of Physical Education: Textbook. for institutions and physical faculties. Culture: - 2nd ed. Corr. and additions. - St. Petersburg.: Publishing RGPU. , 2000. – 486 p.

6. *Kon I.S.* Psychology senior high school: A guide for teachers. - M.: Education, 1980. - 192 p.

7. Morphological and functional maturation of the major physiological systems of school children / Ed. M.V. Antropova, M.M. Kol'tsova. – M. : Pedagogy, 1983. – 185 p.

8. *Nemov R.S.* Psychology: A Textbook. allowance. – M.: Education, 1990. - S. 259-261 p.

9. *Platonov V.N.* The theory and methodology of sports training. - K.: High School, 1984. – 352 p.

10. Physiology of muscle activity: A Textbook for the institutes of physical culture / ed. Y.M. Kotz. - Moscow: Physical Culture and Sports, 1982. - 347 p.

11. *Filin V.P.* Theory and methods of youth sports. - Moscow: Physical Culture and Sports, 1987. - 128 p.

12. Formation of the person schooler / Ed. I.V. Dubrovina; Scientific research. Institute of General and Educational Psychology Acad. ped. Sciences of the USSR. - M.: Education, 1989. – 168 p.

Вадим Коваль

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Проведен анализ литературных источников по вопросам здорового образа жизни, физической культуры и физического воспитания. Рассмотрен вопрос формирования здорового образа жизни у детей старшего школьного возраста. Установлена связь отмеченного процесса с физической культурой и физическим воспитанием. Раскрыта суть физической культуры, как составляющей общей культуры общества, ее показатели. Изучены цель, содержание и задания физического воспитания. Определены возрастные особенности детей старшего школьного возраста, которые обязательны в организации процесса физического воспитания и формирования здорового образа жизни: морфофункциональное развитие, развитие физических качеств учеников, психические свойства юношеского возраста.

***Ключевые слова**: физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни, возрастные особенности, юношеский возраст, морфофункциональное развитие, физические качества, психические особенности.*

V. Koval

AGE PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR SCHOOLCHILDREN IN THE PROCESS OF FORMING HEALTHY LIFESTYLE

There has been carried out analysis of resources on healthy lifestyle issues, physical training and physical education. The article considers the issue on the process of forming healthy lifestyle of senior schoolchildren; establishes connection of the mentioned process with physical training and physical education; discovers the essence of physical training as an element of general social culture and its indicators. The author analyzes the aim, objectives and tasks of physical education; determines peculiarities of senior schoolchildren necessary for the process of physical education and formation of healthy lifestyle: students' morphological and functional development, development of physical traits of students, and mental properties of adolescence.

***Keywords:** physical training, physical education, healthy lifestyle, age peculiarities, adolescence, morphological and functional development, physical qualities, mental characteristics.*

Подано до редакції 16.10.13