

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Бобро А. А.

Автором аналізуються теоретичні аспекти здорового способу життя у концепціях українських науковців, де ключовою проблемою є формування в учнів старших класів потреби здорового способу життя.

Ключові слова: потреба, здоровий спосіб життя, учні старших класів.

Автором анализируются теоретические аспекты здорового образа жизни в концепциях украинских ученых, где ключевой проблемой является формирование у старшеклассников потребности здорового образа жизни.

Ключевые слова: потребность, здоровый образ жизни, старшеклассники.

The author analyzes theoretical aspects of healthy way of life in the Ukrainian scientists' conceptions where the pivotal problem is the formation of the need for healthy way of life among senior schoolchildren.

Key words: need, healthy way of life, senior schoolchildren.

Постановка проблеми. Останнім часом багато уваги в нашій країні приділяється дослідженню проблеми здоров'я та розвитку дітей і молоді. Серед проектів, реалізованих для її дослідження, можна виділити: "Молодь за здоровий спосіб життя", "Молодь за здоров'я", "Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді", "Ціннісні орієнтації та духовний світ сучасної молоді", "Розвиток дітей раннього віку", "Розробка національної політики в сфері реалізації прав дітей, які живуть з ВІЛ" та інші. Вони свідчать, що проблема здоров'я дітей та молоді із декларативних заяв уряду перейшла в площину реальних дій, шляхом впровадження соціальної молодіжної політики на регіональному та місцевому рівнях, що відчутно сприймається молоддю. Тому, якщо створюються необхідні умови, надаються достатні гарантії для соціального становлення та розвитку молодого покоління, то воно буде здатне і матиме бажання спрямовувати свій потенціал відповідно до інтересів суспільства у всіх сферах своєї життєдіяльності, серед яких пріоритетною виступає проблема здоров'я. Так, за останні роки обсяг навчального навантаження учнів старших класів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюваннями різних систем організму. Результати досліджень свідчать, що за період навчання у школі кількість хворих дітей зростає у 2–3 рази, а кількість учнів, які мають порушення постави, досягає 80–90 % від загальної кількості [2]. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму учнів, за висновками науковців, є фізична культура і спорт як важливі чинники збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми формування здорового способу життя знаходяться в центрі уваги науковців, а саме: М. Ф. Головатого, Т. В. Семигіної, Н. В. Зимівець, А. Й. Капської, С. В. Кириленко, Н. В. Заверико, І. І. Миговича, В. М. Шахрай, К. С. Шендеровського та ін. Ними було визначено соціально-педагогічні чинники формування здорового способу життя, розроблено технології соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю щодо профілактики негативних явищ, зокрема Н. Максимова, І. Зверєва, Г. Лактіонова вважають, що профілактика ВІЛ/СНІДу повинна здійснюватися в контексті вирішення інших проблем молоді, зокрема, профілактики тютюнопаління, підліткового алкоголізму, наркоманії. Проблему здоров'язберігаючих технологій навчання учнів розробляє О. Д. Дубогай. Останніми роками з'явилося багато наукових праць учених і практиків, які відображають загальні тенденції у розробці методологічних, теоретичних і прикладних аспектів проблеми здорового способу життя. На особливу увагу заслуговують дослідження В. І. Бобрицької, присвячені здоровому способу життя у майбутніх вчителів, та дослідження авторського колективу у складі О. Ю. Яременка, О. В. Вакуленка, Н. М. Комарова, Р. Я. Левіна, присвячене теоретико-методологічним засадам формування здорового способу життя серед учнів, результати впровадження українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я" (2003–2007) [7].

Слід зазначити, що спроби теоретико-прикладних напрацювань із проблеми формування здорового способу життя в науці здійснювалися неодноразово. У сучасній педагогічній науці всебічно досліджується дана проблематика. Аналіз наукових праць О. Балакірева, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, О. Вакуленко, Є. Загуляєва, Л. Іващенко, О. Жабокрицької, С. Кондратюка, В. Кузьменко, І. Муравова, А. Турчак, А. Сухарева, С. Душаніна, Т. Кириченко та ін. засвідчує, що проблема формування потреби здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, долання шкідливих звичок.

Дослідження С. Ю. Балбенко, С. В. Затоки, Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровського свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціалізацією особистості, соціально-економічними умовами, педагогічною освітою батьків у конкретній сім'ї. Разом з тим слід зазначити, що питання формування потреби здорового способу життя в учнів старших класів залишається вивченим недостатньо. Тому мета нашої статті – здійснити теоретичний аналіз проблеми формування потреби у здоровому способі життя учнів старших класів засобами фізичної культури.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Соціальна ситуація, яка склалася в нашій країні, вимагає принципових змін у підходах до формування здорового способу життя. Важливою у цьому напрямі є діяльність системи шкільної освіти, зміст якої складає:

– впровадження інтерактивних форм і методів навчання з питання збереження і зміцнення здоров'я школярів;

– наявності зворотного зв'язку під час взаємодії у всіх видах діяльності (навчальної, просвітницької, профілактичної тощо);

– переорієнтації інформаційно-освітнього підходу на навчання через дії;

– побудови партнерських стосунків учитель – учень;

– формування та розвитку навичок щодо формування здорового способу життя.

Виконання цих та інших необхідних кроків дозволить створити підґрунтя для формування потреби у здоровому способі життя в учнів старших класів, що, в свою чергу, матиме позитивний вплив на стан їх здоров'я. За визначенням ВООЗ, здоров'я – це стан цілковитого фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. У зв'язку з цим проблеми здоров'я молодого покоління постають у новому ракурсі, такому як: а) фізичне, психічне і соціально-психологічне самопочуття молоді; б) ставлення до здоров'я як життєвої цінності, динаміка зміни цього ставлення у процесі дорослішання; в) самооцінка умов і факторів, які впливають на здоров'я і самопочуття. Це дозволяє розглядати здоров'я через три змінні: самооцінку фізичного здоров'я, ставлення до фізичного здоров'я, стан фізичного здоров'я. Згідно з рейтингами життєвих цінностей здоров'я входить у трійку найбільш важливих. Визнання важливості проблеми неопосередковано пов'язано із самооцінкою стану здоров'я. Як не парадоксально, тут спостерігається пряма залежність, а не протилежна. Так, серед учнів старших класів, які часто хворіють, більше тих, які не вважають цю проблему важливою. Пряма залежність спостерігається у співвідношенні уявлень про актуальність питання і частоти звернень до лікарів. Учні, які визнають важливість проблеми, частіше звертаються до лікарів. І, навпаки, ті, хто ставить її в один ряд із іншими, рідше відвідують медичні заклади. Учні старших класів, які займаються спортом, частіше відмічають актуальність даного питання. Такі уявлення формуються під впливом багатьох соціальних факторів. Аналіз здоров'я як життєвої цінності може бути доповнений вивченням думок учнів про змістові характеристики здорового способу життя. Уявлення про них третьої частини респондентів пов'язані із заняттям спортом. Більше половини опитаних асоціюють такий спосіб життя зі здоровим сном, майже стільки ж відмічають відсутність шкідливих звичок і повноцінне харчування. Частина учнів включає в поняття "здоровий спосіб життя", наприклад, фізичні вправи і паління, хлопці ототожнюють його з міфом про супермена, вони більше терпимі, ніж дівчата, до поширення шкідливих звичок. Уявлення дівчат менш суперечливі, і вони більше відповідають традиційним стереотипам про те, що здоровий спосіб життя допомагає підтримувати гарну працездатність і попереджувати захворювання.

Аналіз статистичних даних свідчить, що вирішальним фактором формування здорового способу життя не на словах, а на ділі є ставлення до власного здоров'я, яке ґрунтується на усвідомленій потребі у його збереженні, розвитку позитивних життєвих навичок. Здоровий спосіб життя здійснюється через цілеспрямований та усвідомлений процес творення людиною власної системи життєдіяльності, основа якої – відповідальне ставлення до свого здоров'я. Таким чином, здоровий спосіб життя – особистісне новоутворення, продукт духовних і фізичних зусиль людини на основі відповідального ставлення до здоров'я, яке дозволяє виробляти та самостійно реалізувати цілісну систему дій з формування, збереження, зміцнення, споживання, відновлення та передачі здоров'я (всіх його складових) у стрімко змінних умовах чи змінювати середовище для активної життєдіяльності, продуктивного довголіття, благополуччя людини. Це основа розвитку та реалізації особистого потенціалу [6].

Основною метою реформування шкільної освіти в Україні є забезпечення ефективного саморозвитку та самореалізації учня як суб'єкта освітнього процесу та майбутнього професіонала. І важливу роль у цьому процесі відіграє усвідомлення учнями цінності свого здоров'я та способу життя, який цьому сприяє. Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, формуються при взаємодії особистості з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Однак сама по собі потреба не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і способами. Предмет задоволення визначається тоді, коли людина починає діяти.

Низький рівень потреб діяльності учнів старших класів щодо збереження свого здоров'я пов'язаний з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання, навколишнього середовища, сімейного виховання. Особливим чинником у цій ситуації виступає фізична культура як комплекс фізичних вправ, народних рухливих та спортивних ігор, а також військових,

побутових та професійних дій, які виконуються за відповідною програмою та сприяють зміцненню окремих частин тіла і здоров'я в цілому. Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на потреби до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення особистості. В учнів старших класів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради вчителів. Далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність потреб, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, брак часу, до внутрішніх причин – нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію.

Результати дослідження вікової динаміки потреб занять фізичною культурою і спортом показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає потреба удосконалення форми тіла, однак розвиток цієї потреби має свої особливості. У хлопців ця потреба йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується їх позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям та відбувається чіткий поділ потреб: потреба удосконалення форми тіла домінує, а спортивна – знижується. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж хлопці. У них у 3 рази вища потреба боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Досить стабільна в усі вікові періоди потреба зміцнення здоров'я. Мотивами рекреаційного характеру є: "спілкування з друзями" та "активний відпочинок", які притаманні і хлопцям, і дівчатам [5].

Специфіка формування потреби у здоровому способі життя полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [4]. Навчання у школі – тяжка і напружена праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності. Певною мірою підвищенню розумової працездатності й охорони здоров'я учнів сприяє збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ під час занять фізичною культурою і спортом.

Головною метою фізичного виховання є формування фізичної культури старшокласника як системної, так і інтегративної якості – невід'ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, здатного реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї. Фізична освіта у школі дає учням знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості, рухові навички, забезпечує фізичну підготовку до життя, суспільно-громадської діяльності. Програма фізичного виховання у ЗНЗ передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності учнів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізичної культури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор та секційних занять.

Проведені дослідження потреб, які спонукають учнів старших класів різних регіонів України до занять фізичною культурою і спортом, підтвердили ряд особливостей, виявлених при аналізі з використанням вікових констант, що може трактуватися як закономірність. Пріоритетними потребами занять фізичною культурою і спортом старшокласників є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок. Дослідження структури потреб показали, що у сільських хлопців пріоритетним у заняттях фізичними вправами є мотив досягнення високих спортивних результатів. Це, імовірно, пов'язано саме з місцем проживання, тому що є способом самоствердження, самореалізації. Заняття спортом супроводжуються поїздками на змагання в інші міста, можливостями потрапити у збірну команду, виїхати за кордон, поліпшити своє матеріальне становище і найбільш реальний варіант – переїхати із сільської місцевості в місто. Хлопці ставлять собі за мету і поліпшити фігуру за допомогою фізичних вправ, а також хочуть спілкуватися з друзями під час занять. Однак меншою мірою вони займаються спортом заради зміцнення здоров'я і зниження маси тіла, для них це не є стимулом, а об'єктивною потребою. У міських дівчат на I–II місці також знаходяться потреба зміцнення здоров'я й удосконалення фігури, причому ці показники у процентному відношенні однакові з даними хлопців. Далі в них представлені потреби зниження ваги, спілкування з друзями, активний відпочинок і досягнення високого спортивного результату. У дівчат із сільської місцевості пріоритетною потребою є удосконалення форми тіла, яку вони підкріплюють прагненням бути здоровими. Крім того, вони хочуть займатися фізичними вправами заради задоволення й активного відпочинку, щоб схуднути, й зовсім мало дівчат ставлять за мету досягнення високих спортивних результатів.

Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети потреб занять фізичними вправами учнів, які навчаються в Україні, і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять учнів, які проживають в інших країнах, і особливо в США, а значить, і підходить до стимулювання в школі потреби у заняттях фізичними вправами повинні бути різними. Якщо американських школярів можна залучати до систематичних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною американського способу життя, то українських – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя [4].

Висновки. Таким чином, проаналізувавши наукову літературу з проблеми формування здорового способу життя, можна констатувати, що за період навчання у ЗНЗ, особливо у старших класах, складається сприятлива ситуація, щоб продовжувати роботу з виховання здорового покоління. Виявлені вікові закономірності формування потреби учнів старших класів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на потребу до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, повинні мати в основі організації мотиваційні форми і методи проведення фізкультурно-масової роботи у ЗНЗ, викладені в корекційних програмах з фізичної культури та врахування диференційованого підходу до учнів з різними можливостями у процесі навчання.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення потреби учнів старших класів у фізичному самовдосконаленні, а ставлять ряд запитань, які торкаються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення, збереження в процесі навчання у ЗНЗ.

Література

1. Андреева Е. В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников / Е. В. Андреева // Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук.-пр. – Луцьк, 2009. – С. 771–774.
2. Антікова В. А. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль ФК у здоровому способі життя : матер. І наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 17–172.
3. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоровье, 1998. – С. 3–8.
4. Балбенко С. Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою / С. Ю. Балбенко // Фізичне виховання дітей і молоді. – К. : Здоров'я, 2002. – Вип. 9. – С. 7–9.
5. Божович Л. И. Изучение потребностей в поведении детей и подростков / Л. И. Божович, Л. В. Благоннадежина. – М. : Педагогика, 1972. – 350 с.
6. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / І. Д. Зверева, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко ; за ред. І. Д. Звереві. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.
7. Яременко О. О. Оцінка ефективності програми "Здоров'я та розвиток молоді" 1997–2001 / О. О. Яременко, О.Т. Сакович, О. Р. Артюх, О. М. Балакірева та ін. – К. : ТОВ "ІМГ "АртБат", ТОВ "Видавництво "ЛІТТОН", 2002. – 96 с.