

*Ірина Данилюк,  
Наталія Скляр,  
м. Умань*

**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ  
ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ**

**Актуальність.** В умовах соціально-економічних та політичних перетворень сучасної України особливого значення набувають питання зміцнення фізичного та психічного здоров'я людини, формування здорового способу життя. Практика доводить, що розв'язати цю проблему суто медичними засобами неможливо – необхідні й педагогічні засоби. Зважаючи на це, основний тягар щодо її розв'язання надається школі, адже саме тут формується світогляд людини, її моральні ідеали, тут серед однолітків визначається власне ставлення до життя й здоров'я. Особливої уваги потребують діти молодших класів та дошкільнята. Адже на цьому етапі формується світогляд дитини, і від того, яким він буде, залежить її подальше життя.

**Метою** статті є опис практичної діяльності НВК № 24 м. Умань щодо виховання культури здорового способу життя на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

**Виклад основного матеріалу практичного дослідження.** Наш навчально-виховний комплекс готує дітей до життя, адже кожен учень має отримати знання, які потрібні будуть у майбутньому. Це можливо за умови запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки. Подібну виховну мету ставить і Українська Федерація Хортингу (УФХ), популяризуючи фізичну культуру та спорт, патріотичне виховання, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, відвертаючи їх від шкідливих звичок, виховуючи їх в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [1]. Отже, стрижнем нашої спільної роботи є збереження здоров'я дітей та їх виховання у душі українських традицій. З цією метою ми плануємо та організуємо педагогічну діяльність, спрямовану на оволодіння сучасними педагогічними знаннями, вивчення роботи УФХ; на постійну взаємодію з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та психологами. Велика увага суспільства до хортингу зумовлена тим, що він сьогодні увійшов до навчальних програм, ставши важливою складовою загальнодержавної та шкільної системи фізичного, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнівської молоді шляхом залучення її до участі у змаганнях, які проводить УФХ [1]

У вирішенні питання збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей та молоді важливу роль відіграє суспільство, що всебічно розкривається у фаховій літературі [1–5]. На вирішення цього чи не найважливішого для школи питання особливу увагу звернено і педагогічним колективом нашого НВК № 24. Так, у 2001 році нами була розроблена здоров'язбережувальна програма „Оздоровчий комплекс“, яка щороку

збагачується новими методами, технологіями, різноманітними напрямками діяльності з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Для цього нами створюються для учнів ситуації успіху під час навчання та в повсякденному житті; апробуються авторські навчальні та виховні програми, чотирнадцять з яких вже працюють сьогодні. Створення технології, вибір конкретної програми зумовлено специфікою нашого навчального закладу: його концепцією, організаційними і педагогічними ресурсами, створенням відповідних умов та матеріальної бази.

Мета нашої „Школи сприяння здоров'ю“ – розробка моделі навчально-виховного закладу, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дітей, мотивації здорового способу життя, зменшенню негативного впливу середовища на здоров'я та стан інтелектуального, морального розвитку учнів, формуванню гармонійно розвиненої особистості, яка має бажання самореалізовуватися, самоудосконалюватися, а також змінити на краще власний соціально-культурний простір.

Основні завдання цієї моделі: створення в навчально-виховному комплексі умов для реалізації актуальних завдань мотивації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку щодо здорового способу життя, необхідних умов для збереження фізичного та психічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу; включення до навчальних програм елементів оздоровчого хортингу, що є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей дітей, для яких важливо вдосконалювати всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновага, навички рухатися вперед і назад, вліво і вправо, вгору і вниз, вільно і універсально [1]; організація навчальної, виховної та розвивальної діяльності учнів і вихованців таким чином, щоб поліпшити діяльність життєзабезпечуючих систем та органів, зменшити негативний вплив шкільної діяльності на функціональні можливості організму; створення безпечного освітнього середовища; проведення просвітницької, пропагандистської, агітаційної роботи серед батьків та громадськості з метою пропаганди переваги здорового способу життя та популяризації хортингу в Україні.

Усвідомлення дорослими цінностей здоров'я дитини – умова для його збереження з раннього віку. Важливим чинником збереження здоров'я дітей є позакласна робота, яка обіймає: козацькі розваги, українські народні ігри, спортивні свята, творчі вечори, фестивалі дитячої творчості, Олімпійські уроки, туристичні походи, бесіди, рухливі ігри, корекційна робота, виготовлення стінгазет, психологічні тренінги, тести, відкриття етнографічного музею рідного краю „Дивосвіт“, народні свята тощо.

НВК № 24 – заклад нового типу, орієнтований на безперервність, наступність у дошкільній та початковій освіті; комплексний, інтегрований підхід до формування особистості, фізичного гарту, психічного здоров'я кожного учня й вихованця; використання нових інноваційних технологій, виявлення та розвитку здібностей, можливостей кожної дитини; створення комфортних умов для всебічного, гармонійного розвитку підростаючого покоління.

Розвиток особистості дитини та її творчих здібностей здійснюється у „Школі сприяння здоров'ю“ та „Центрі розвитку дитини“ шляхом вивчення англійської мови, проведення занять із розвитку логічного мислення, занять

спілкування, участі у спортивних та творчих змаганнях; у „Художньо-естетичному центрі“ шляхом навчання гри на фортепіано (з 4 років), проведення занять із ритміки та образотворчого розвитку (з 2 років); у роботі 20 гуртків (художньо-естетичному, логіко-математичному, мовленнєвому, декоративно-прикладному, музичному, хореографічному, фізкультурно-оздоровчому тощо).

Як і будь-яка складова виховання, національне виховання не може обмежуватися загальноприйнятими методами, прийомами, засобами навчання та виховання дітей. Історія українського народу – це передусім історія розвитку культури, цінностей минулого, створеного розумом, серцем і душею людей, які дбайливо передають їх наступним поколінням. На заняттях діти вивчають: традиції українського народу; історію Запорозької Січі, козаків, які були фізично розвинені, підготовлені до звитяжної боротьби за волю народу; принципи навчання у січових школах, у яких велику увагу надавали фізичному вихованню, що ґрунтувалося на звичаях і традиціях українського народу тощо.

Таким чином, бачимо схожість між вихованням у НВК та ідеями хортингу [1].

Сучасні діти відрізняються від попередніх поколінь: вони акселеровані; матеріально забезпечені; мають більший доступ до джерел інформації, досягнень сучасної науки і техніки, що веде до малорухливого способу життя; майже не звертається увага на якість їхнього харчування; певною мірою вони обділені увагою батьків і піклуванням про їхні духовні потреби [1–5]. Вивчивши цю проблему, ми розробили ряд нових підходів до змісту й організації навчально-виховного процесу в НВК, які передбачають перехід від навчально-дисциплінарної моделі організації педагогічного процесу до моделі особистісно розвивальної, за якої індивідуальність школяра та дошкільника стала б основою виховного процесу, де кожна особистість сприймалася б як творча індивідуальність.

Наслідуючи заповіді видатних педагогів (С. Русової, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін.), традиції українського народу, основні засади оздоровчої програми хортинг, педагогічний колектив приділяє велику увагу фізичному стану та фізичній підготовці учнів: проводяться Дні Здоров'я, творчі вечори, ярмарки, театралізовані й спортивні розваги та народознавчі свята („Покрова“, „Андрія“, „Миколая“, „Колядки та щедрівки“, „Василя“, „Свято Нептуна“ та ін.), фестивалі дитячої творчості, корекційна робота, Олімпійські уроки, бесіди, психологічні тренінги, виготовлення стінгазет тощо; діють: „Оздоровчий комплекс“ (віршована ранкова гімнастика, гімнастика пробудження, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, вітамінізація, сольові лампи, профілактика йододефіциту, музикотерапія, кольоротерапія, корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів без відриву від навчального процесу (точковий масаж, аромотерапія, полоскання порожнини рота), пришкільний оздоровчий табір, два спортивні майданчики, тренажерний зал, окремі ділянки для кожної групи, класу, ігрові кімнати, їдальня, художня студія, музичний зал, приміщення для фізкультурно-оздоровчої роботи, відеозал, бібліотека; спортивний клуб „Факел“ (оздоровчої спрямованості); гуртки: „Ясні оченята“ (корекція зору), „У світі спорту“ (ознайомлення дітей із різними видами спорту), „У здоровому тілі – здоровий дух“ (профілактика постави та плоскостопості), „Настільний теніс“; з дітьми проводяться бесіди про козацький гарт, про традиції

козаків, вивчається історія козацтва тощо. На основі традицій українського народу – поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, посиленої праці та відпочинку – все це стає цілющим і незамінним джерелом здоров'я.

Таким чином, дирекція контролює, а педагогічний колектив проводить: уроки фізичної культури з ранньої весни до пізньої осені на свіжому повітрі, а взимку – катання на лижах та санчатах, туристичні походи та поїздки визначними місцями України; організовує: якісне чотиригодинне харчування в їдальні для вихованців, які щодня п'ють соки; виконання санітарно-гігієнічних норм з організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів (провітрювання класних кімнат, вологе прибирання, фізкультхвилинки, ритмічні перерви, пальчиковий масаж, прогулянки, проведення уроків на свіжому повітрі, екскурсії); медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного й психічного розвитку вихованців (обов'язкове медичне обстеження 2 рази на рік, висока загальна та моторна щільність уроків фізичної культури, паспорти здоров'я, проведення щеплень, у закладі працюють: медична сестра, лікар, масажист, психолог, логопед); розроблені навчальні програми з формування у дітей навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок (проведення бесід, написання рефератів, створення стінгазет, вивчення історії „Збереження та зміцнення здоров'я козаків“, проведення свят за тематикою, спрямованою на збереження здоров'я, якісне харчування, семінарів-практикумів, власний приклад тощо).

Навчально-виховний комплекс № 24 м. Умань: забезпечує наступність між дошкільною ланкою та початковою школою (з перебуванням у них дітей із двох до дванадцяти років); співпрацює з Уманськими загальноосвітніми школами № 3, 10, школою-інтернатом, Обласним інститутом післядипломної освіти (м. Черкаси), УДПУ, УПК, СЮТ, СЮН (м. Умань); підписаний договір співпраці з ШДС „Кияночка“ (м. Київ), гімназією „Сузір'я“ (м. Орхів, Запорізької області), ДС № 8 (м. Гнезно, Польща). У 2011 році педагогічний колектив отримав диплом та нагороджений золотою медаллю на Всеукраїнському конкурсі „Інноватика в сучасній освіті“ у номінації „Інновації в дошкільному навчальному закладі“. У 2006 та в 2009 роках ми стали: переможцями 3 етапу конкурсу – захисту сучасної моделі навчального закладу – „Школи сприяння здоров'ю“ та визнані освітньо-інформаційним центром Національної мережі „Школи сприяння здоров'ю“; переможцями 2 етапу конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – „Школи сприяння здоров'ю“, що активно пропагує здоровий спосіб життя у своєму навчальному закладі, мікрорайоні у дитячому та молодіжному середовищі. У 2010 році стали переможцями міського конкурсу-захисту на кращий стан фізичного виховання.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості та ін. Особлива увага в оздоровчій діяльності надається наступності та систематичності в оздоровчій роботі з дітьми, індивідуальному підходу до кожного учня та прагненню зробити освітній процес здоров'язбережувальним. Адже кожен педагог розуміє, що йдеться не просто про стан здоров'я наших вихованців, а про майбутнє України.

Наші учні та вихованці є переможцями міських, обласних та Всеукраїнських, як у спортивних, так і у творчих змаганнях; конкурсів танцю та малювання; активними учасниками та переможцями міських олімпіад, пісенних конкурсів, змагань „Малі Олімпійські ігри“, які проходять на рівні міста у декілька етапів протягом року („Веселі старту“, „Шашки“, „Аеробіка“, „Футбол“, „Легка атлетика“). Діти активно займаються спортом, музичним мистецтвом, танцями та після закінчення нашої школи. Отже, зусилля педагогічного колективу та дирекції не „проходять“ повз свідомість дітей, їхніх батьків, бо вже сформоване свідоме прагнення – бути здоровими та активними.

Таким чином, можна зробити **висновки**, що у НВК № 24 м. Умань ведеться практична діяльність з виховання культури здорового способу життя на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Хоча педагогічний колектив складається переважно з жінок, він у змозі дати достойне фізичне виховання і хлопцям. Вважаємо, що секція або клуб із хортингу на базі НВК № 24, у якому працюватиме досвідчений фахівець, може стати центром виховної роботи на основі тренувальних занять, що позитивно вплине на учнів та вихованців. Першим етапом цієї роботи вже став розроблений вчителем фізичної культури Н. І. Скляр сценарій свята „Козацька слава“ (слова до гри „Братаймося“ написані вчителем англійської мови Л. М. Логвіненко).

### **Сценарій свята „Козацька слава“**

*(Команди сидять на стільцях, горить вогнище, дівчата попереду з колосками).*

**Ведуча 1:** Запорозька Січ! Мабуть, немає жодної людини в Україні, яка б не знала про славу Запорозьку Січ, про її лицарство – козацтво, про героїчні подвиги та походи козаків. Про все це самим народом, кобзарями, бандуристами, лірниками складались пісні та думи, з уст в уста передавались легенди. Спробуймо ж сьогодні разом вписати свої прекрасні рядки у вічну книгу козацької слави.

**Дівчинка 1:** Дуже раді ми вітати всіх запрошених на свято.  
І бажаємо, щоб, як осінь, Ви були багаті,  
І здорові, як водичка з джерела дзвінкого.  
Всім Вам зичимо ми щастя світлого, людського.

**Дівчинка 2:** Ми з відкритим щирим серцем до гостей ідемо  
І для Вас на рушникові хліб і сіль несемо.  
Хай же весело і світло всім на святі буде!  
Недаремно в Україні роботящі люди!

**Дівчинка 3:** Гостей ми радо зустрічаємо пахучим пишним короваєм,  
Вклоняємося до землі та зичимо щастя від душі.

**Дівчинка 4:** Добрий гостю наш, приймай  
Золотистий коровай.  
*(Дівчата виконують танок „Жито“,  
наприкінці його вручають гостям коровай.  
Хлопці сідають біля вогнища. Тихо грає музика).*

**Ведуча 1:** До звуку звук, струна струні одвічна,  
Одвічні серцю струни кобзаря.  
Ген там козацьке військо маком квітне,  
І спалахнула Хортиці зоря.

**Ведуча 2:** Ці звуки, як наближення грози, тривожні,  
Закличний марш: „Е-гей, козацтво в путь!“

І, як струна, душа правдива кожна,  
З глибин історії вони ідуть, ідуть.

*(Розпочинається свято.*

*Лунає козацька пісня.*

*До залу заходить Отаман).*

**Отаман:** Здорові будьте, козаки!

**Козаки:** Здоров будь, батько-отамане!

*(Козаки вітають Отамана пострілами з пістолів).*

**Отаман:** Гарні козарлюги! А чи Вернидуб тут?

**Вернидуб:** Так батько-отамане, тут я.

**Отаман:** Непийбагато? – Тут їм ненаїмся? – Тут Біжуненабіжуся?

– Тут Мазало? – Тут. От і добре. Козаки,

Запорозька Січ наша славна

І тільки в нас така вже традиція здавна:

Почнемо змагання, покажемо силу.

Перше – потрібно встромити в землю стріли.

*(Козаки стріляють).*

А тепер кладіть на стіл шматочок хліба й сала

На щастя, щоб невдача нас обминала.

*(Козаки кладуть хліб і сало).*

Благословляю Вас, мої сини, козацьку честь ви берегти повинні,

Боже борони вас зрадить рідній Україні.

Отож веселіше. Козаки не бувають зажуреними.

На чолі з курінними отаманами, познайомимось ми з вами.

*(Називає отаманів кожного куреня).*

Рада є також у нас,

Пильно стежить кожний раз,

Визначає кращих з вас.

*(Представлення журі).*

**Отаман:** А який у вас сьогодні стан? (Відмінний!)

Чи є охота позмагатись, силу й спритність показати

та відвагу молодецьку, як це в козаків ведеться?

**Козаки:** Так. У нас вирує кров козацька,

Ворог не захопить нас зненацька.

**Отаман:** Кошові козацьких загонів до переліку приготуватися.

*(Діти шикуються у колони).*

Козацький перелік почати:

**Джури:** Курінь „Козачата“, курінь „Джуренята“.

**Отаман:** А тепер усі без волання –

Починаємо змагання!

**Конкурс 1:** „Перекоти діжу“.

*(Діти по черзі котять діжу до прапора і назад (5 – 7 м)).*

**Конкурс 2:** „Хто швидше гарбузи перенесе?“

*(Діти по черзі переносять гарбузи з одного місця на інше на 5–7 м).*

**Ведуча 1:** Козаки всі спритні, здібні.

Чи є ще до них подібні?

Потомились? Справа в тому,

Їм потрібно зняти втому.

Відпочинок – справа звична.

Для всіх пауза музична.

*(Танок „Вибрики“).*

**Ведуча 2:** Знову перепона на дорозі,

Гори, яких обійти ми не в змозі.

На допомогу ти другу прийди

Та перевал перейти поможи.

**Конкурс 3:** „Переправа“.

*(Діти по черзі стрибають у мішках (5–7 м)).*

**Конкурс 4:** „Біг із м'ячем“

*(Добігти до стіни (орієнтира), доторкнутися м'ячем до неї, повернутися до команди та передати наступному гравцеві м'яч (5–7 м)).*

**Ведуча 1:** Пропонуємо журі оцінити емблеми команд і плакати на козацьку тематику.

**Конкурс 5:** Гра „За Дунаєм“.

Пускайте нас, пускайте нас –

На Січ козакувати.

Не пустимо, не пустимо –

Бо далеко за Дунай.

Підрости, козаченько, постривай.

А ми ворота поломимо –

На Січ козацьку потрапимо.

**Отаман:** А зараз згадаємо історію козацтва. Оголошується „Історичний конкурс“.

1. Назвіть українських гетьманів із ім'ям Іван.

*(Іван Мазепа, Іван Скоропадський, Іван Виговський).*

2. Що означає слово козак ?

*(вільний).*

3. Що було найважливішою ознакою влади в козацькому війську? *(гетьманська булава).*

4. Як називалася рада, що проходила без старійшин?

*(чорна рада).*

5. Голова козацького уряду?

*(отаман).*

6. Улюблена їжа козаків?

*(куліш).*

7. Яку річку найбільше поважали козаки?

*(Дніпро).*

8. Назвіть прізвище гетьмана, якого Петро I ув'язнив у Петропавловській фортеці, де той і помер.  
(Павло Полуботок).
9. За що постраждав Павло Полуботок?  
(вимагав дотримання угод підписаних Б. Хмельницьким).
10. Назвіть атрибути справжнього козака.  
(шабля, шаровари, вуса, оселедець).

**Конкурс 6:** „Брід“

(По два хлопці переносять дівчат, зробивши з рук „стілець“).

**Конкурс 7:** „Хто кмітливіший?“

(Діти на підлозі викладають слова „Вільний“, „Козачок“).

**Ведуча 2:** А для сміху і добра є у нас чудова гра.

Показати хочем нині,  
Як колись на Україні  
Веселились козаки,  
Наші прадіди й діди.

**Конкурс 8:** Гра „Дуб чи качан“.

(Діти виходять по двох з команд (4 пари).

– Муха, чи бджола?

– Бджола.

– Починаймо від чола.

(Діти дають щигля один одному).

– Муха, чи бджола?

– Муха.

– Починаємо з вуха.

(Діти смикають за вухо).

– Дуб чи качан?

– Дуб.

– Починаємо тут.

(Діти тягнуть один одного за чуба).

– Дуб чи качан?

– Качан.

– Качав, качав та й почав.

(Діти випихають один одного за лінію).

**Отаман:** Гей, козачка, у танок! Викликай усіх гуртом!

(Танок „Рушничок“).

**Ведуча 1:** Лунала світом слава про волелюбних козаків–запорожців. Вони жили у походах, а жінок до себе на Січ не пускали, то й мусили навчитися обходитись на кухні без молодиць.

**Козаки:** Ні світ, ні зоря ми вставали,  
У воді студеній умивались,  
Ще й житнє борошно варили,  
Щоб в бою більше було сили.  
І славу Вкраїну захищали,  
І рідну землю прославляли.



**Конкурс 9:** Гра „Саджання картоплі“.

*(Діти з кошиками викладають картоплю (10 штук)  
в обручі, потім збирають у кошик).*

**Конкурс 10:** „На краще виконання козацької пісні“.

**Ведуча 2:** Ці змагання – річ почесна

Й рада вас оцінить чесно.  
Бачать всі присутні в залі,  
Хто набрав найбільше балів.

**Отаман:** Братаймося, браття! Україна в нас одна.

Всі ми рідні, як великая сім'я!

**Конкурс 11:** Гра „Братаймося“.

В чистім полі позмагались козаки  
Славні, доблесні, завзяті вояки.  
Ми за волю, й щоб не сталося біди  
Побратаймося сьогодні, мов брати.  
Свіжий вітер в небі хмари розганя,  
Кожен козак осідлав собі коня.  
Нуж бо, хлопці, побратаймося навіки,  
Недарма ж ми носим ймення козаки!  
Гей – гей – гей!  
Козаченьки козаки!  
Побратаймося навіки  
Гей – гей – гей!  
Світ широкий перетнемо –  
І ми волю збережемо!

**Отаман:** Привітаймо переможців,

Славних наших Запорожців.

**Козаки:** Радо дяку ми даруєм,

Звичаї свої шануєм,  
Зичим щастя вам без ліку,  
В радості прожити віку.  
Много літа вам складаєм,  
Миру, здоров'я бажаєм!  
Хай в житті вам радість буде,  
Процвітайте, як той цвіт,  
Дай же, Боже, любим людям  
Многих і щасливих літ!  
Щоб родила щедро нива,  
Щоб у хаті все, як слід,  
Щоб довіку був щасливий  
Український славний рід!

**Молитва:**

Ісусе наш рідний, і ти, Божа Мати,  
Пошлить для Вкраїни добра й благодаті.  
Молюся до тебе,  
Ісусе єдиний,

Щоб мир і достаток були на Україні.  
Щоб горя і лиха народи не знали,  
Щоб хворим й нужденним усі помагали.  
Нехай же прокажуть молитву всі люди,  
Нехай же надія  
І Бог з нами буде.  
Хай біда і горе обминають дім.  
Доброго здоров'я зичимо усім.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: методичний посібник, для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Дерев'янка. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
3. Єфименко М. Театр фізичного виховання та оздоровлення / М. Єфименко – К. : ІСДО, 1995. – 40 с.
4. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : навч. – метод. посіб. для вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл / Н. М. Цимбал. – Тернопіль : Богдан, 2007. – 168 с.
5. Черненко В. Шлях до здоров'я / В. Черненко. – Сміла : Блискавиця, 2010. – 96 с.

### **REFERENCES**

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yermolova, V. M., Ivanova, L. I., & Derevianko, V. V. (2012). *Navchaemo hraiuchys* [Teach by playing]. Kyiv: Litera LTD.
3. Yefymenko, M. (1995). *Teatr fizychnoho vykhovannia ta ozdorovlennia* [Theatre of physical education and recuperation]. Kyiv: ISDO.
4. Tsimbal, N. M. (2007). *Praktykum z valeolohii. Metody zmitsnennia fizychnoho zdorovia* [Workshop on valeology. Methods of strengthening of physical health]. Ternopil: Bohdan.
5. Chernenko, V. (2010). *Shliakh do zdorovia* [Way to Health]. Smila: Blyskavitsia.

## ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В ЮНИХ ХОРТИНГІСТІВ

**Постановка проблеми.** Ставлення до здоров'я як до цінності особливо активно формується у підлітковому та юнацькому віці і є результатом впливу освіти і соціального середовища.

Турбота про здоров'я вихованців – одне з головних завдань будь-якого тренерського колективу. Проте турбуватися професійно означає бути готовими педагогічними методами і відповідно до сучасних медико-біологічних уявлень про ріст і розвиток організму та вплив чинників довкілля на здоров'я людини правильно організувати, чітко вести та контролювати хід тренувального процесу. Особливої уваги у тренерській роботі вимагає процес виховання юних спортсменів, зокрема формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я.

**Аналіз актуальних досліджень.** До вивчення проблем цінностей людини, формування системи життєвих цінностей та ціннісних ставлень зверталися Л. Божович, В. Василенко, О. Дробницький, А. Здравомислов, О. Лазурський, О. Леонтьєв, В. М'ясищев, В. Тугарінов та інші. У контексті формування ціннісних ставлень особистості серед сучасних українських і російських дослідників слід відзначити філософів (М. Каган, Г. Вишленцев та інші), соціологів (І. Журавльова, М. Лапін та інші), психологів (І. Бех, С. Дерябо, Г. Нікіфоров та інші), педагогів (В. Горащук, В. Крижко, В. Оржеховська, Д. Сомов, В. Сластьонін, О. Сухомлинська та інші).

Під ціннісним ставленням до здоров'я розуміємо системне й динамічне психічне утворення особистості на основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань про здоров'я, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя.

Аналіз наукового доробку щодо умов педагогічної діяльності, спрямованої на збереження, зміцнення й формування здоров'я вихованців у процесі їх навчання або тренування в позашкільних навчальних закладах, дозволяє орієнтовно визначитися з педагогічними умовами формування ціннісного ставлення до здоров'я у вихованців секції хортингу, до яких відносять:

- створення здоров'ясприятливого тренувального середовища,
- організацію здоров'яспрямованої діяльності тренерського педагогічного колективу,
- організацію здоров'яспрямованої діяльності вихованців.

Під здоров'яспрямованою освітою розуміємо сукупність планомірних освітніх дій та заходів, зосереджених на збереженні й зміцненні здоров'я вихованців шляхом формування в них ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших [7].

Спираючись на ідеї В. Ясвіна [10] щодо структури та змісту освітнього середовища, напрацювань В. Горащука [5], В. Оржеховської [9] та інших, вважаємо, що вимоги дієвого використання тренувального середовища мають

стосуватися просторово-предметних чинників (інфраструктура закладу, його матеріально-технічна база, санітарно-гігієнічний стан утримання спортивної бази), соціальних (характер взаємовідносин усіх суб'єктів тренувального процесу) та комунікаційних (зміст і методи спортивного тренування) складових тренувального середовища.

**Мета статті:** визначити провідні педагогічні умови формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів у навчально-виховному (тренувальному) процесі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Створення сучасного здоров'ясприятливого освітнього середовища у позашкільних навчальних закладах спортивного напрямку можливе лише за умови дотримання таких вимог:

- забезпечення просторово-предметної достатності для здійснення здоров'яспрямованої діяльності у позашкільному навчальному закладі;
- конструювання здоров'яспрямованого змісту виховання юних хортингістів відповідно до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя і дотримання здорового способу життя;
- застосування методів виховання, адекватних меті виховання юних хортингістів у позашкільному навчальному закладі;
- встановлення гуманних демократичних стосунків між учасниками навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі.

Поняття „достатність“ – це те, що задовольняє або відповідає потребі виховувати здорове молоде покоління. Прикметник „просторова-предметна“ вказує, що достатність складається з простору та предметів. В освітньому закладі простір означає, окрім площі та території, ще й тривимірну протяжність над площею; а предмет – певну річ, що задовольняє ті чи інші потреби [3]. З погляду здоров'язбереження інфраструктура спортивного позашкільного навчального закладу та його матеріально-технічна база мають відповідати існуючим державним санітарним нормам і правилам, мета яких – забезпечити гігієнічні умови тренування і виховання для збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Крім того, просторово-предметна достатність має забезпечувати умови для широкого використання сучасних форм і методів процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я у вихованців.

На підставі вище зазначеного можна зробити висновок, що для здоров'яспрямованої діяльності спортивного позашкільного навчального закладу просторово-предметна достатність означає, по-перше, наявність мінімальної кількості приміщень для такої діяльності (спортивний зал, роздягальні, душові, методичний та медичний кабінети тощо), по-друге, обладнання цих приміщень відповідним і справним устаткуванням.

Під змістом виховання розуміють науково-обґрунтовану систему загальнокультурних і національних цінностей, відповідну сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до самої себе, до інших людей, до суспільства й держави, до праці, природи, мистецтва [6, с. 319].

Для складання змісту виховання тренувального процесу необхідно враховувати, що зміст формується на декількох рівнях: перший – теоретичні уявлення, на якому визначаються критерії обґрунтування добору змісту

виховання у спортивних секціях загалом; другий – вид спорту, на якому зміст виховання, підібраний на першому рівні, конкретизується відповідно до специфіки того чи іншого виду спорту; третій – рівень, де визначаються вже конкретні виховні завдання тренувального процесу в залежності від віку вихованців і провідної мети тренувального процесу (оздоровча або спортивна). Безперечно, що зміст виховання у спортивній секції реалізується на четвертому (рівень тренерської діяльності) і стає надбанням особистості на п'ятому рівні (особистісний рівень) [8].

Відповідно до принципу соціальної відповідності для обґрунтування змісту виховання у спортивній секції тренери мають орієнтуватися на соціальне замовлення суспільства, або на виховання здорової особистості.

Отже, зміст навчально-виховного (точніше, тренувального) процесу має відповідати йому на всіх своїх рівнях:

- на рівні та основі соціального досвіду, який стосується збереження, зміцнення і формування здоров'я людини і підлягає передачі молодому поколінню;
- на рівні й основі тренувань з конкретного виду спорту;
- на рівні тренерської діяльності та на рівні особистості із засвоєнням тих знань, вмінь і навичок, що у тренувальному процесі входять до попередніх рівнів.

Зміст виховання має бути науково обґрунтованим і дібраним із врахуванням віку та індивідуальних особливостей вихованців, що відповідає принципам особистісно орієнтованого підходу [1]. Тому виникає потреба в застосуванні інтеграції знань щодо збереження здоров'я з тренувальним процесом. При цьому важливо уявляти цінність знань щодо збереження, зміцнення та формування здоров'я, не абстрактно і в цілому (знання заради знань), а цінність знань для кожної особистості в її житті. Для цього необхідно демонструвати можливість використання цих знань у практичній діяльності людини та навчити вихованця використовувати ці знання в своєму житті (принцип зв'язку виховання з життям). Заняття хортингом, як і будь-яким іншим спортом, дозволяють збагатити зміст процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я насамперед знаннями щодо особистої гігієни, харчування, режиму дня.

На базі одержаних знань (когнітивного компонента ціннісного ставлення до здоров'я) відбувається формування системи цінностей, мотивів щодо здорового способу життя і сприяння саморегуляції вчинків вихованців на користь збереження їхнього здоров'я. Слід зазначити, що у змісті процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я має бути не тільки інформація про норми, правила і стереотипи поведінки, які визнані у „спортивному середовищі“, а й закладена можливість вибору і набуття особистісного досвіду (принцип вільного вибору).

У системі поведінки значну роль відіграють вчинки, в яких реалізуються життєві смисли людини [1]. Зокрема у вчинках виявляється рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я, оскільки вчинки є проявом вирішення протиріччя між присвоєними цінностями, моделями поведінки та реальною життєвою ситуацією. Досвід здійснення вчинків також належить до змісту

виховання. Важливим для нашого дослідження є розуміння вчинку І. Бехом, який визначає вчинок як „одиничний акт людської поведінки, діяльності“ [2, с. 239]. У структурі вчинку І. Бех вирізняє такі елементи, як суб'єктивний мотив, суспільно значущий результат, зовнішні умови переходу мотиву в результат, тобто здійснення вчинку [2].

Отже, задача тренера полягає у штучному створенні таких умов, таких виховних ситуацій, які б допомагали вихованцеві вправлятися в навичках здорового способу життя. Можливість створення виховних ситуацій впливає з їх трактування як такої сукупності обставин, що надає можливість побачити рівень розвитку особистості, ставлення, що сформувалися між людьми, між людиною і явищем, а значить свідомо й цілеспрямовано впливати на процес їх появи, розвитку і корекції. У педагогічній літературі можна знайти багато варіантів виховних ситуацій, а саме: авансування довірою, вільного вибору, емоційного зараження, успіху і творчості тощо, які можна використовувати у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів.

В арсеналі кожного тренера є різноманітні методи навчання і виховання. Під методом розуміють „...спосіб організації практичного й теоретичного освоєння дійсності, зумовлений закономірностями розглядуваного об'єкта“ [4, с. 205]. Завдання тренера полягає у доборі таких методів, які б мали ефективність у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів. Насамперед це методи, які допомагають залучити вихованців до здоров'яспрямованої діяльності. У тренерській практиці цьому допомагають метод позитивного прикладу та метод наслідування. Тому особистість тренера, його спосіб життя, стиль спілкування з дітьми завжди потужно впливають на процес виховання юних спортсменів загалом, і на процес формування у них ціннісного ставлення до здоров'я зокрема.

Основою поведінки, дій та вчинків кожної людини є їх мотиви. Тому формування ціннісного ставлення до здоров'я вимагає позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Згідно з психологічними уявленнями про механізм утворення мотивів доречним, на наш погляд, є створення системи стимулювання та заохочення здоров'яспрямованої діяльності юних спортсменів, яка має здоров'язбережувальний вплив та негативну соціальну оцінку виявів у них здоров'яруйнуючої поведінки.

Складовими освітнього середовища також є взаємостосунки між учасниками тренувального процесу, які мають будуватися на основі принципів гуманізму. Причому йдеться не тільки про взаємовідносини між дитячим та тренерським колективами, а й про стосунки всередині кожного з них. Це створює позитивний мікроклімат на тренуванні, що є умовою успішного формування ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів.

Для формування ціннісного ставлення до здоров'я багатовекторна діяльність юних хортингістів має бути активною та здоров'яспрямованою. Це означає, що тренерами у будь-якому виді діяльності вихованців мають прямо або опосередковано наголошуватися здоров'язбережувальні, здоров'язміцнюючі та здоров'яформуючі аспекти.

Так, тренер при підготовці вихованця до тренування обов'язково має звертати увагу на:

- зовнішній вигляд – спортивний одяг (чистий, якісний з точки зору здоров'я, відповідає виду спорту, місцю тренування (на вулиці чи в спортзалі), температурному режиму тощо); зачіску, нігті на руках, у дівчаток – відсутність прикрас на руках і вухах тощо;
- режим харчування – за який час до тренування вихованець поїв, що п'є на тренуванні, якими продуктами харчується, чи вживає солодкі газовані напої;
- стан самопочуття – чи є скарги, втома, який настрій на тренуваннях, які індивідуальні функціональні особливості тощо.

Створення педагогічних умов формування ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів забезпечить досягнення результату – формування ціннісного ставлення до здоров'я (підвищення рівнів його сформованості).

**Висновки.** Отже, процес формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів має ґрунтуватися на принципах гуманізму, природовідповідності й культуровідповідності, зв'язку виховання з життям, превентивності, соціальної відповідності, вільного вибору, що забезпечує його відповідність сучасним тенденціям і уявленням.

До провідних педагогічних умов цього процесу відносимо:

- забезпечення просторово-предметної достатності для здійснення здоров'яспрямованої діяльності у позашкільному навчальному закладі;
- конструювання здоров'яспрямованого змісту виховання юних хортингістів відповідно до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя і дотримання здорового способу життя;
- застосування методів виховання, адекватних меті виховання юних хортингістів у позашкільному навчальному закладі;
- встановлення гуманних демократичних стосунків між учасниками навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2009. – 248 с. – (Серія „Альма-матер“).
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел]. – К., Ірпінь : Перун, 2003. – 1440 с.
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
5. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки“ / Горащук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 40 с.
6. Енциклопедія освіти / [голов. ред. В. Г. Кремень]. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

7. Єжова О. О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єжова Ольга Олександрівна. – К., 2013. – 40 с.
8. Краевский В. В. Проблемы научного обоснования обучения (методологический анализ) / В. В. Краевский. – М. : Педагогика, 1977. – 264 с.
9. Оржеховська В. М. Превентивна педагогіка : навч. посіб. / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – Черкаси : Вид. Чабаненко Ю., 2007. – 284 с.
10. Ясвин В. А. Образовательная среда : от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2001. – 366 с.

### REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Kyiv: Lybid.
2. Bekh, I. D. (2009). *Psychologichni dzherela vykhovnoi maisternosti* [Psychological sources of educational mastery]. Kyiv: Akademvydav (Serii „Alma Mater“).
3. Busel, V. T. (Eds.). (2003). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Great dictionary of modern Ukrainian language]. Kyiv, Irpin: Perun.
4. Honcharenko, S. (1997). *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk* [Ukrainian pedagogical dictionary]. Kyiv: Lybid.
5. Horashchuk, V. P. (2004). *Teoretychni i metodologichni zasady formuvannia kultury zdorovia shcholiariv* [Theoretical and methodological foundations of a culture of students' health]. (Dissertation Abstract, Kharkiv).
6. Kremen, V. H. (Eds/). (2008). *Entsyklopediia osvity* [Encyclopedia of education]. Kyiv: Yurinkom Inter.
7. Yezhova, O. O. (2013). *Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorovia v uchniv profesiino tekhnichnykh navchalnykh zakladiv* [Theoretical and methodological foundations of the formation of values in relation to the health of students of vocational schools]. (Doctoral dissertation, Kyiv).
8. Kraevskii, V. V. (1977). *Problemy nauchnogo obosnovaniia obuchenii (metodologicheskii analiz)* [Problems of scientific study of education (methodological analysis)]. Moscow: Pedagogika.
9. Orzhekhovska, V. M., & Pylypenko, O. I. (2007). *Preventyvna pedahohika* [Preventive pedagogy]. Cherkasy: Vyd. Chabanenko Yu.
10. Yasvin, V. A. (2001). *Obrazovatelnaia sreda: ot modelirovaniia k proektirovaniu* [Educational environment: From modeling to design]. Moscow: Smysl.