

*Наталія Свердлик,
м. Монастирище*

**МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД ОРГАНІЗАЦІЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ
У СИСТЕМІ „ХОРТИНГ“**

Постановка проблеми. Стан здоров'я населення в Україні наразі є одним із найвищих державних пріоритетів, оскільки здоров'я – найперша умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї та виховання дітей. Від ставлення людини до здоров'я багато в чому залежить його збереження та зміцнення. Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, та має духовну основу. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – один із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти.

Мета статті – описати методичний супровід організації формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності шляхом використання новітніх технологій у загальноосвітніх навчальних закладах у системі „Хортинг“.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема готовності вчителів до впровадження здоров'язбереження учнів потужно відбилася у працях вітчизняних та зарубіжних учених, класиків педагогіки та психології (Я. Коменський, Г. Сковорода, К. Ушинський, С. Русова, Г. Ващенко, В. Сухомлинський, А. Макаренко та ін.). Це підтверджує актуальність проблеми, поміченої ще у минулому столітті, яка набула особливої гостроти на сучасному етапі розвитку шкільної освіти. У контексті досліджуваної проблеми науковий інтерес становлять праці вітчизняних учених (В. Кремень, І. Зязюн, Н. Ничкало, С. Гончаренко, В. Андрущенко, І. Бех, С. Максименко, О. Киричук та ін.), які присвячені модернізації системи неперервної освіти. Вагомими є напрацювання Л. Лук'янової, С. Нікітчиної, О. Огієнко, В. Олійника, Л. Сігаєвої та ін., що висвітлюють напрями розвитку освіти дорослих в Україні. Значний внесок у розроблення теоретичних і методичних засад професійної освіти здійснили Р. Гуревич, О. Дубасенюк, О. Лавріненко, А. Нісімчук, Л. Онищук, О. Пехота, М. Солдатенко, Г. Яворська та ін. Ефективні підходи до практичного впровадження інноваційних педагогічних технологій в освітній процес розробили В. Биков, Н. Морзе, В. Сергієнко, О. Співаковський та ін. Методичні основи психолого-педагогічної підготовки вчителя розкрили Л. Даниленко, А. Кузьмінський, О. Савченко, Л. Хомич та ін. Науково-методичні основи підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя описали В. Бобрицька, В. Оржеховська, Л. Сущенко та ін. Особливості організації внутрішньошкільної методичної роботи та її роль у системі неперервної освіти висвітлені у дослідженнях І. Жерносека, Н. Клокар, М. Поташника та ін.

Дослідженню теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління приділяють увагу вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема: Г. Апанасенко, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапаєнко та ін. Сутність валеологічної культури учнів за сучасної освіти розкрили Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горашук, В. Грибань, С. Кондратюк та ін. Соціальні проблеми здоров'я дітей і підлітків проаналізували Л. Бойко, Ю. Науменко, Є. Неведомська та ін. Головні чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища у школі визначили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та ін.

Виклад основного матеріалу. Основними документами, що визначають мету, стратегічні напрями та завдання, на яких має будуватися державна політика у сфері освіти, є Указ Президента України від 26.06.2013 „Про національну стратегію розвитку освіти на період до 2021 року“, „Державний Стандарт початкової загальної освіти“ (2011 р.). Новий Державний стандарт початкової загальної освіти забезпечує формування однієї з основних ключових компетентностей – здоров'язбережувальної шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури через використання здоров'язбережувальних технологій.

Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Вступаючи до школи, 85 % дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. Тому, головним завданням у діяльності педагогічного колективу на сучасному етапі має бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя вчителів, учнів та їхніх батьків.

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що будуть йому потрібні в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки. Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільним психологом, планує й організовує свою діяльність із урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не конкретна освітня технологія. Водночас поняття „здоров'язбережувальні технології“ об'єднує у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Здоров'язбережувальні – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі, вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного

навантаження можливостям дитини. Мета всіх здоров'язбережувальних освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання у повсякденному житті. У школі найбільш доцільними є технології:

- які наголошують на комплексному характері збереження здоров'я;
- беруть до уваги більшість чинників, що впливають на здоров'я;
- враховують вікові та індивідуальні особливості учнів;
- контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язбережувальний та профілактичний характер;
- постійно покращують санітарно-гігієнічні умови навчального закладу;
- матеріально-технічну та навчальну базу;
- соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог;
- формують позитивне ставлення учнів до навчального закладу;
- взаємоповагу та взаєморозуміння між учителями й учнями та учнями між собою;
- здійснюють періодичну оцінку ефективності технології;
- залучають батьків до збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- практикують особистісно зорієнтований стиль навчання та стосунків із учнями;
- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів.

Вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує великої уваги всіх зацікавлених у цьому: батьків, педагогів, медиків, представників громадськості. Однак, особливе місце та відповідальність у цій справі відводиться освітній системі, яка має всі можливості, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним.

Велику роботу, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я здійснює вчитель фізкультури. Пріоритетним напрямком такої роботи є пропаганда здорового способу життя. Навчає учнів вправ для розвитку усіх фізичних якостей, формуванню всіх органів і систем, ознайомлює з руховим режимом, дає домашні завдання, які в жодному разі не шкодять, а, навпаки позитивно впливають на здоров'я. Фізичне виховання – це широка галузь педагогічного впливу на учнів. Воно здійснює фізичний розвиток, створює умови для поліпшення розумового, морального й естетичного виховання. Багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізкультурою і спортом, розвиток фізичних сил та здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя. Фізична культура сприяє вихованню витривалості, спритності, поліпшує координацію рухів, прискорює процеси відновлення функцій окремих органів. Це важливий елемент всебічного, гармонійного розвитку людини.

В охороні здоров'я та фізичному русі нашої країни значне місце займає впровадження різних форм і методів фізичної культури у повсякденне життя на основі обґрунтованих рекомендацій з питань раціонального режиму праці та відпочинку, оптимальної рухової активності. У світі існує багато бойових мистецтв, які пропагують культуру та традиції своїх держав. В Україні також є та

розвивається на давніх традиціях українського народу, запорозьких козаків, що передавалися з покоління до покоління, національний вид спорту – хортинг. У хортингу як змішаному єдиноборстві дозволено використовувати різні прийоми загального двобою. Але як вид спортивного мистецтва він є прикладною частиною способу життя – виховання людини духовної на підставі Віри та Національної Ідеї. Нова система фізичної підготовки дітей та юнацтва хортинг – це вид бойових єдиноборств, в якому оцінюється ударна та кидкова техніка, атака, захист, заохочується сміливість і карається боягузтво. Словом, – істинно козацька забава, спрямована на популяризацію фізкультури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, виховання в душі патріотизму й любові до своєї Батьківщини.

Датою народження хортингу вважається 21 серпня 2009 року. Саме тоді вийшов наказ № 3000 Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту, яким хортинг визнано видом спорту. Слово „Хортинг“ походить від назви славного о. Хортиця, де знаходилася Запорозька Січ. Національна гордість, ставлення до військової підготовки, виховання характеру та незламний дух наших козаків-переможців були взяті за основу при створенні хортингу як виду спорту. Організація фізично-духовного виховання на засадах українського національного виду спорту хортингу у загальноосвітніх навчальних закладах спрямована на проведення різноманітних заходів щодо формування фізичного, морального, духовного розвитку підростаючого покоління. Мета виховної роботи засобами хортингу – формування особистості як громадянина-патріота, спрямованої на здоровий спосіб життя, відданої українському національному виду спорту хортинг.

Отже, завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності такі: оздоровлення вихованців, виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб; прищеплення гігієнічних навичок, дисциплінованості.

У патріотичному вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом застосовуються різні організаційні форми. Як свідчить практика, найефективнішими формами організації і проведення з учнями активного дозвілля є змагання на призи відомих земляків, спортивні вечори, які сприяють формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, розвитку фізичних і розумових якостей вихованців. Систематичне й цілеспрямоване застосування української боротьби хортинг допомагає формуванню у школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності. Хортинг як комплексний вид бойового мистецтва, народжений в Україні, посилює філософські і психологічні важелі впливу на дітей та юнаків, який базуючись на принципах спортивної підготовки, багаторічного, спеціально організованого навчально-тренувального процесу, всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Еволюція людини відбувалася таким чином, що інтенсивна м'язова діяльність і постійні фізичні навантаження стали складовою частиною нормальної

життєдіяльності. Прогрес порушив еволюційно сформовані механізми функціонування організму – м'язова діяльність і фізичні навантаження поступово були замінені відповідною технікою, а оздоровче значення праці та фізичних вправ для людини тим часом збереглися. Виявилось протиріччя між умовами життя та біологічними потребами, які багато в чому визначили розвиток та характер масових неінфекційних захворювань, серед яких гіподинамія, сколіоз тощо, що посіли провідне місце. Люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5 % менше, ніж ті, які ними нехтують. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності впродовж дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів і систем організму й насамперед серцево-судинної системи, збільшуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження.

Фізичне тренування організму людини має регулярно здійснюватись на всіх етапах її розвитку. Наполегливі та систематичні заняття гімнастикою, туризмом, різними видами спортивних вправ, хортингом, у поєднанні із загартуванням – це молодість і старість без хвороб, насичена живлючим оптимізмом, тривале життя з творчим трудовим піднесенням та натхненням. Фізичні вправи слід розглядати як вагомий чинник збереження високої і продуктивної фізичної й психічної активності людини на довгі роки.

Фізичні вправи сприяють активізації функцій головного мозку.

На різних етапах дослідження використано такі методи –

- *теоретичні*: вивчення педагогічної та методичної літератури з теми дослідження для розгляду теоретичних підходів до впровадження здоров'язбережувальних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах у системі „хортинг“; аналіз програмно-нормативних документів, навчальних планів, програм із хортингу; сценаріїв і програм масових свят та положень про спортивні змагання з метою вивчення практичної діяльності загальноосвітніх шкіл;
- *емпіричні*: педагогічне спостереження за процесом впровадження здоров'язбережувальних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах у системі „хортинг“ на уроках фізичної культури та під час проведення позакласної фізкультурно-масової роботи для вивчення динаміки застосування навичок здорового способу життя, патріотичної вихованості дітей; тестування, анкетування, опитування учнів і вчителів, бесіди та інтерв'ю з учителями, метод незакінчених речень; статистичні: визначення динаміки кількісних змін у рівнях оволодіння навичками здорового способу життя, розвитку розумових здібностей, зменшення захворюваності учнів у процесі занять хортингом.

Зміст здоров'язбережувальних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах у процесі занять хортингом спрямовувався на залучення учнів до позакласної діяльності, яка сприяла задоволенню потреб учнів у формуванні нових взаємостосунків; самостійності під час практичної діяльності; позитивної мотивації до спортивних занять у домашніх умовах та за місцем проживання. в сучасних умовах.

Особливо слід відзначити психологічний вплив, який чинить хортинг на дитину. Високий авторитет тренера навчить дитину повазі до старших, а не страху перед ними. Виховуючи повагу до оточуючих, хортинг виховує насамперед повагу до людей і до себе. Організм дитини перебуває у стадії розвитку і зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно віку і не перевищують допустимих. У фізичному плані хортинг для дитини буде корисним як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це хортинг дає дитині. Але батькам не слід думати, що, опанувавши прийомами хортингу, дитина буде постійно вплутуватися у вуличні бійки. Навпаки, специфічне виховання юних хортингістів проводиться таким чином, що бійки їх цікавити не будуть. А вже якщо ситуація складеться так, що бійки не минути, то прийоми хортингу виявляться корисним умінням для самозахисту.

Отже, зробимо **висновки**:

1. Результати дослідження дають можливість констатувати, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі засобами хортингу тісно взаємопов'язані із загальноосвітніми виховними завданнями.
2. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність впровадження здоров'язбережувальної компетентності у процесі занять хортингом підвищилася за таких педагогічних умов: тісного взаємозв'язку сімей і педагогічних колективів; правильної педагогічної спрямованості форм і методів організації здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів; удосконалення змісту здоров'язбережувального виховання учнів у процесі занять хортингом; використання особистісно зорієнтованого й індивідуального підходу до дітей; відповідності змісту здоров'язбережувального виховання в процесі занять хортингом інтересам учнів; застосування організаційних здібностей школярів у процесі проведення змагань із хортингу у школі, сім'ї та за місцем проживання; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ситуацій успіху та суперництва; усвідомлення кожним учнем свого обов'язку й відповідальності за школу, клас, свою команду; створення позитивного емоційного тла під час спортивної діяльності, доброзичливої атмосфери на заняттях тощо.
3. Робота навчальних закладів із формування в учнів вміння збереження здоров'я, виховання навичок безпечної поведінки дає помітні результати: спостерігається зменшення хронічних патологій під час навчання; знизився рівень інфекційних захворювань (застуд, гострих респіраторних вірусних інфекцій); гармонійне й своєчасне задоволення потреб фізичного розвитку сприяє духовному оздоровленню та вчить школяра робити правильний вибір у складній життєвій ситуації; виховується негативне ставлення учнів до шкідливих звичок.
4. Пріоритетом державної гуманітарної політики щодо національного виховання має бути забезпечення громадянського, патріотичного, морального, трудового виховання, формування здорового способу життя, соціальної активності, відповідальності та толерантності.

Виконання зазначених завдань передбачає: формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді, забезпечення їх збалансованого харчування, диспансеризації; збільшення рухового режиму учнів шкільного віку шляхом сучасної організації уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час; удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах (розширення кількості спортивних гуртків, секцій і клубів із обов'язковим кадровим, фінансовим, матеріально-технічним забезпеченням їх діяльності); оптимізацію моделі сучасного навчального закладу, у якому навчально-виховний процес має бути організований таким чином, щоб у ньому кожний учасник спільної освітньої діяльності мав би можливість керувати власним здоров'ям. Для досягнення цієї мети необхідно у всіх учнів і педагогів сформувати так зване саногенне мислення, тобто мислення, здатне керувати поведінкою так, щоб при цьому зберігалася власне здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Kyiv: Lybid.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoi (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.