

**ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕНИМ ІНТЕЛЕКТОМ У
ПОЗАКЛАСНІЙ ВИХОВНІЙ РОБОТІ В УМОВАХ
ІНТЕРНАТНОГО ЗАКЛАДУ**

Стаття містить результати вивчення педагогічної практики спеціальних шкіл з питання формування здорового способу життя в учнів підліткового віку з порушеним інтелектом.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична активність, учні з порушеним інтелектом.

Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу у спеціальній школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, реалізації можливостей, збереження та зміцнення здоров'я за допомогою організації і здійснення особистісно зорієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів та виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, як до вищої індивідуальної та суспільної цінності. “Здоров'я через освіту” залишається актуальним і важливим педагогічним дороговказом.

Значний негативний вплив на здоров'я сучасних дітей має гіпокінезія та гіподинамія, обумовлені великою кількістю уроків, об'ємом домашніх завдань, тривалим перебуванням біля телевізора, комп'ютера, ігрової приставки, недостатньою зайнятістю фізичною культурою, працею. Різке погіршення екологічного та демографічного стану, соціально-економічна напруженість і нестабільність у державі привели до суттєвого зниження рівня здоров'я населення, особливо дітей та підлітків.

Аналіз практики роботи спеціальних шкіл України демонструє, що вирішення вдосконалення системи фізичного виховання залежить, в основному, від організації і самореалізації учнями здорового способу життя, важливим компонентом якого є систематичні заняття фізичними вправами. Але залучення школярів з порушеним інтелектом стає можливим лише за умов сформованості позитивного ставлення до занять фізичною культурою. У процесі виховання в учнів виникають позитивні емоції, з'являється інтерес до фізичної культури, формується прагнення

до фізичного вдосконалення, розвивається рухова активність і звичка до занять фізичними вправами.

Різні аспекти формування складових здорового способу життя у загальній та спеціальній дидактиці досліджувалися М.Г. Андрухом, Б.Ф. Ведмеденком, А. М. Войлоковим, З. Джумаєвим, М.І. Жаворонко, С.І. Жевагою, М.Д. Зубалієм, О.В. Ільїним, М.О. Козленко, Л.В. Лихачовим, В.О. Петровим, В.О. Поповим, Б.І. Сарсенбаєвою, В.А. Соколовим, Н.М. Хоменко, А.І. Шинкарюком, Б.М. Шияном, П.І. Щербаком та ін.

Слід зазначити, що одними із найбільш висвітлених питань є формування здорового способу життя засобами фізичної культури, запобігання шкідливим звичкам, дотримання умов раціонального харчування, загартування, режиму праці та відпочинку, сну. В той же час майже відсутні дослідження, присвячені питанням ціннісно-мотиваційних установок на дотримання здорового способу життя, формування його основ в учнів різних вікових груп з різними вадами психофізичного розвитку в системі позакласної та позашкільної виховної роботи у спеціальних закладах освіти. Недостатньо висвітлені гострі і складні питання про роль самовиховання, самоконтролю та саморегуляції як необхідних умов для свідомого ставлення до свого здоров'я та організації індивідуального здорового способу життя дітьми з порушеннями розумового розвитку.

Однією із проблем неспроможності та малоефективності нинішньої системи фізичного виховання є те, що її зміст не оздоровчий, а освітній. Шкільний урок фізичної культури, спрямований, перш за все, на вирішення навчальних завдань, пов'язаних з розширенням функціональних ресурсів організму школяра, який ще розвивається і залишає поза увагою підвищення імунологічної стійкості до несприятливих факторів зовнішнього середовища, виявляє *мінімальний* вплив на оздоровлення дитини. Іншою важливою проблемою недостатньої ефективності фізичного розвитку у спеціальній школі є відсутність єдності зусиль (часто за наявності умов) для досягнення бінарного ефекту: тренувального та оздоровчого.

У діючій системі спеціального шкільного виховання відсутній диференційований підхід до вибору фізичних навантажень відповідно до рівня розвитку, фізичної підготовленості, біологічного віку школяра, – тобто відсутня пограмна основа для диференційованого підходу, який є основою у корекційній роботі спеціальної школи. Тому актуальним є пошук оптимального підходу до використання часу, об'єму, інтенсивності, складності навантажень на уроці фізичної культури.

Проте, домогтися подолання гіподинамії та гіпокенезії, покращення здоров'я в межах лише уроків фізичного виховання складно і практично

неможливо. В цей же час, лише незначна частина школярів охоплена позакласною і позашкільною формами фізкультурних занять. З посиленням комерціалізації діяльності фізкультурних і спортивних клубів, секцій, груп, можливість брати в них участь дітьми з вадами психофізичного розвитку із сімей статистично з низькими і нижче середнього статками різко скоротилася. Суттєвою перешкодою залишається неготовність тренерів та відвідувачів секцій, дюш до включення таких дітей у групи, охоплення їх спортивно-оздоровчою роботою.

Великі можливості для організації формування здорового способу життя відкриває позакласна виховна робота та інтернатний тип переважної більшості спеціальних шкіл України. Однак результати вивчення стану виховної роботи у цьому контексті, як свідчать статистичні дані, стан здоров'я, фізична підготовленість, рівень знань, умінь і навичок більшості учнів спеціальних шкіл не відповідають як визначеним нормативам, так і їх здібностям і можливостям. На уроках фізичної культури школярі проявляють байдуже чи негативне ставлення до занять фізичною культурою. Такий стан пояснюється різким зниженням інтересу до занять фізичними вправами. У підлітків значно зменшується спонукальна сила природної потреби в рухах, що веде до відповідного способу життя, погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості [4]. У зв'язку з цим, необхідною стає розробка, організація, культивування вихователями, вчителями фізичної культури здорового способу життя, коли цей процес стає пріоритетним напрямком розвитку системи спеціальної освіти. Це можливе за умови створення здорового середовища, психологічного комфорту, співпраці вчителя та учнів, системно організованої роботи з формування культури здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Зараз у практику роботи масових шкіл упроваджуються різні освітні та оздоровчі програми, котрі покликані сприяти формуванню валеологічної грамотності. Але не розв'язана суперечність, яка має місце в науці й практиці між життєво важливою потребою у формуванні і навчанні здорового способу життя учнів та відсутністю цілісної теорії і технології його формування, що цілком полягає на суб'єктивне розуміння носієм впровадження і не виключає наявності значної кількості помилок теоретичного та методичного характеру.

Якщо в дітей молодшого шкільного віку домінують переважно біологічні потреби в саморозвитку, грі й наслідуванні, а також допоміжні потреби у свободі вибору та досвідченості й з урахуванням цього провідними видами діяльності для них є різноманітні ігри, ручна та вербальна творчість, то в підлітковому віці потреби суттєво змінюються. У підлітковому віці актуалізуються потреби у самопізнанні та пошуку

смислу. Звідси – провідними для підлітків є рефлексивна й смислотворча діяльність, що дають змогу усвідомити свою цінність та індивідуальність. Усвідомлення своєї унікальності повинно проходити не у формі розв'язання приватних навчальних завдань, нав'язаних учителем (як це традиційно відбувається у сучасній школі), а у формі вільного творчого пошуку розв'язання смислових проблем, котрі пов'язані із самопізнанням та розумінням сутності як окремих явищ і процесів, так і самого життя.

Систематичний і цілеспрямований педагогічний вплив на підлітка для виховання здорового способу життя є цілком можливим в умовах спеціальної школи. Особливої уваги потребують *саме* діти цього віку як найбільш суперечливого у становленні особистості. Підліток повинен знати про роль та значення здоров'я у самореалізації, причини виникнення шкідливих звичок і про те, що схильність до них свідчить про відсутність самостійності та вольових якостей. Саме завдяки прагненню до самостійності, вихованню та самовихованню підлітковий вік є сприятливим для виховання дбайливого ставлення до здоров'я.

Виховання основ здорового способу життя підлітків, повинно здійснюватися з урахуванням багатокомпонентності здоров'я і багатомірності на засадах системного підходу та комплексності засобів і методів навчання, виховання та розвитку учня. Це можливо за умов використання всієї освітньої та виховної системи спеціальної школи, починаючи з навчальних предметів, закінчуючи організацією оздоровчої виховної роботи в тісній співдружності школи і сім'ї. Для цього необхідна спеціальна розробка та наукове обґрунтування педагогічних умов виховання з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних особливостей учнів, потреб та стану здоров'я.

Саме у підлітковому віці починає активно формуватися індивідуальний спосіб життя, від якого в майбутньому, значною мірою, залежить здоров'я особистості, тому що в перехідний період дуже важливо навчити підлітка зміцнювати власний організм та керувати своєю психікою й поведінкою [2].

На основі вищеназваних теоретико-методологічних положень необхідно засобами позакласної виховної діяльності створити в школі таке рефлексивне середовище, що дасть змогу підліткам пізнати власні фізичні, психічні, статеві особливості, а також вільно (у творчому пошуку) розв'язувати проблеми, пов'язані з розумінням сутності здоров'я, проведенням валеологічного самоаналізу та внесенням необхідних виправлень у власний спосіб життя.

На сучасному етапі розвитку спеціальної школи позакласна робота є однією з найважливіших ланок зв'язку навчання з життям, із змінами, що відбуваються у суспільстві. Ця робота як складова та невід'ємна частина навчального процесу допомагає розв'язувати проблеми підвищення якості

знань учнів у вільний від навчання час, готує їх до активної практичної діяльності та сприяє вихованню творчої особистості. Головна педагогічна ідея, що покладена в основу позакласної роботи, – це створення умов, які забезпечують безперервність виховного й навчального процесів, їх єдність й цілеспрямованість на основі диференціації та широкої індивідуалізації цього процесу.

Науковий підхід до організації позакласної роботи вказує на те, що кожна особистість є складним психофізіологічним феноменом, тому треба добре знати вихованця, і середовище, в якому він знаходиться. Ступінь розвитку особистості залежить від різнобічної діяльності, бо тільки в процесі діяльності людина може виявити свою творчу індивідуальність, свої потенціальні можливості.

Позакласна робота з виховання здорового способу життя – це багатогранна діяльність школярів: навчально-освітня, суспільно корисна, пошуково-дослідна. Але сьогодні існують великі протиріччя між значним потенціалом позакласної роботи в школі та її використанням у навчально-виховному процесі. Часто в школах вона не має системності й наступності, цим пояснюється її епізодичність. Дослідження (анкетування, співбесіди) показують, що у практиці спеціальних шкіл позакласна робота валеологічного спрямування проводиться формально, а виховні заходи не мають серйозної пізнавальної основи та не спрямовуються на всебічний розвиток школярів та формування культури здоров'я. Істотним недоліком цих заходів є споглядально-розважальний характер; із позакласної роботи усуваються такі ознаки, як науковість, педагогічна мобільність, пошуково-дослідницька робота.

Позакласна робота буде ефективною, якщо вона задовольнятиме природні запити й потреби учнів, спонукатиме школярів до самопізнання й самоактивності, розширюватиме межі практичної та розумової діяльності, даватиме вчителю широкий простір для глибокого емпатійного розуміння учнів та здійснення всебічного розвитку. При цьому треба враховувати дві безперечні умови: діяльність учителя щодо розвитку дитини й психологічну готовність учня до цього. Крім того, важливо спиратись на ті передумови, які захоплюють почуття учнів, викликають вияв позитивних емоцій.

Позакласна робота школярів виходить за межі навчальної програми й реалізується згідно з особистим вибором, нахилами, потребами та інтересами учнів. Вона продовжує й доповнює навчання на уроках, тому організується відповідно до тих закономірностей, принципів та вимог, що і навчальний процес. Поєднання навчальної й позакласної роботи дає можливість цілеспрямовано керувати діяльністю школярів.

Для цього необхідно розробити концепцію (теорію і методологію) проведення позакласної діяльності з питань виховання у підлітків основ здорового способу життя: викликати у школярів первинні інтереси,

задовольнити потреби й запити, розвинути глибокий і сталий інтерес до певних видів оздоровчої діяльності, сформувані потребу у свідомому ставленні до власного здоров'я і необхідності його постійного підтримання. Пробудження інтересів залежить від навколишнього середовища, від певного настрою підлітків.

Науково організована позакласна робота повинна передбачати тісний зв'язок середовищ виховання (школи, сім'ї, суспільства), узгодження їх дій, ефективність засобів впливу з тим, щоб школярі постійно перебували під безпосереднім педагогічним впливом, щоб відпочинок сприяв збагаченню позитивного досвіду та фізичному вдосконаленню.

У системі позакласної виховної роботи спеціальної школи можна виділити такі форми: 1) факультативи відповідного змісту; 2) об'єднання школярів за інтересами (гуртки, секції, клуби, товариства, центри та ін.) в межах школи; 3) загальношкільні заходи (вечори, свята, розваги, тематичні тижні та місячники, спартакиади); 4) класні години; 5) позашкільні заходи (походи, екскурсії); 6) випуск шкільної газети, плакатів, листівок, пам'яток на відповідну тематику.

Орієнтовний необхідний обсяг умінь із здорового способу життя являє собою: визначати антропометричні дані (зріст, вага, окружність грудної клітки, ЖЄЛ, динамометрія); оцінювати фізичний розвиток; визначати фізіологічні показники (частота пульсу, артеріальний тиск); оволодіти типами дихання, правилами дихання; здійснювати контроль за поставою і виконувати коригувальні вправи; визначати й оцінювати ступінь розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості); розвивати силу, гнучкість, витривалість, швидкість; дотримуватись правил особистої гігієни та гігієни праці; складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз; володіти методами розслаблення; складати валеологічно обґрунтований режим дня та дотримуватись правил його виконання; визначати за зовнішніми ознаками ступінь втоми; проводити валеологічний самоаналіз і самооцінку стану здоров'я, власного способу життя, сімейно-побутових умов; стримувати негативні емоції; визначати психоемоційний стан; використовувати прийоми психічної саморегуляції; уникати та позбавлятися шкідливих звичок; доброзичливо ставитися до батьків, учителів, однолітків.

Пріоритетними показниками режиму дня як моделі здорового стилю життя підлітків є кількість і якість сну, харчування і рухова активність.

Організаційною передумовою здорового способу життя особистості є фізичний розвиток дитини та якісні зміни, що відбуваються у зміцненні та вдосконаленні фізичних сил під впливом середовища та спеціально організованого виховання і регулятивної діяльності, і розглядаються як

сукупність антропометричних показників і функціональних можливостей основних систем організму, які забезпечують рухову активність.

Оздоровчий ефект фізичного розвитку полягає у підсиленні аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості та фізичної працездатності за умов регулярності занять різними фізичними вправами, поступового збільшення інтенсивності і тривалості навантаження, його оптимального дозування з врахуванням індивідуальних особливостей організму, віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості, взаємозв'язку з загальним режимом дня; комплексного підбору вправ у поєднанні з іншими оздоровчими впливами та нетрадиційними оздоровчими системами. Рухова активність належить до числа основних факторів, які забезпечують рівень загального зміцнення організму, стану кісткової, м'язової та серцево-судинної системи, а також є природнім підґрунтям для подальшого формування різноманітних вмінь, навичок, рухових координацій.

Створення організаційно-педагогічних умов формування позитивного ставлення підлітків до власного фізичного стану та до здорового способу життя вимагає розробки спеціальної моделі планування та оцінки заходів щодо фізичного розвитку як оптимальної передумови формування її здоров'я.

Вирішальними факторами покращення фізичного стану та вдосконалення здоров'я дитини є соціальний статус дитини, наявні соціально-педагогічні структури, просвітницька робота, відповідність навантажень віковим та індивідуально-генетичним особливостям дитини, ставлення дитини до власного фізичного стану, наявність системи навичок вдосконалення фізичного здоров'я та система педагогічного контролю.

Пріорітетно важливим і актуальним є вироблення загальної соціально-педагогічної *політики* покращення фізичного стану дитини з метою її оздоровлення, створення оптимального сприятливого середовища, надання їй при необхідності соціально-педагогічної допомоги, поетапність вирішення корекційних педагогічних і медичних проблем.

Список використаних джерел

1. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. – К.: Радянська школа, 1989. – 191 с.
2. Киричук О.І. Виховання в учнів інтересу до навчання. – К.: Знання, 1986. – 48 с.
3. Козленко М.П. Фізичну культуру – в побут школярів. – К.: Радянська школа, 1979. – 95 с.

4. Физическая культура в школе. Методика уроков в 4-8 классах / Под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1972. – 352 с.

5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів: (практикум): Навчальний посібник для студентів фізкультурних факультетів педагогічних інститутів та університетів. – Львів: Світ, 1993. – 183 с.

The article contains the results of study of pedagogical practice of the special schools through question of forming of healthy way of life for the students of elders forms with the broken intellect.

Keywords: healthy way of life, physical education, physical activity, students, are with the broken intellect.

Отримано 27. 09. 2012р.