

УДК 37.034

Коча І. А.*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Комплекс різновекторних перетворень в Україні, глобальна екологічна криза, модернізація освітньої галузі актуалізували проблему збереження й зміцнення фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я сучасних школярів. Сьогодні перед національною освітою постає завдання сформуванню прагнення бути фізично й морально здоровими, усвідомлювати важливість розумного, дбайливого ставлення до власного здоров'я, сприяти утвердженню у свідомості учнів принципів здорового способу життя. Найголовнішою цінністю, яку має плекати сучасний освітній заклад, є здоров'я дитини, його формування, розвиток й підтримка на різних етапах її навчання в школі. У статті розкрито особливості формування здорового способу життя в учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. Автором розглядаються основні напрями роботи в процесі формування здорового способу життя здобувачів освіти в сучасному освітньому просторі через визначені складові, а саме: організацію раціонального харчування; дотримання режиму дня; залучення до фізкультурно-масових та спортивних заходів; загартування та оздоровлення дітей; співпрацю з батьківською громадськістю; мотивацію до здорового способу життя; агітаційно-пропагандистську діяльність. Формування здорового способу життя школярів можливе при створенні відповідних педагогічних умов навчання з урахуванням фізіологічних, психічних, духовних, соціальних особливостей учнів, забезпеченні взаємодії батьків та педагогів із досягненням єдності навчання учнів і здорового способу життя. Для нормального фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної й розумової працездатності, створення оптимальних педагогічних умов проводиться ефективна робота педагогів, спрямована на педагогічну просвіту батьків щодо формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, здобувачі освіти, молодші школярі, освітній процес, початкова школа, режим дня, фізичне виховання.

Здоров'я дітей є актуальною проблемою української освіти, оскільки воно визначає науковий та економічний потенціал суспільства, забезпечує сталий національний розвиток.

О. Савченко одним із головних чинників стратегії розвитку освіти визначила здоров'я. На думку сучасного науковця, «система освіти є державним і суспільним механізмом, який може цілеспрямовано й масштабно впливати на проведення профілактичної, діагностичної, корекційної, реабілітаційної функцій» [12, с. 393].

За останні роки формування здорового способу життя учнів початкової школи є актуальною проблемою в освітніх закладах. Під час навчання в школі кількість хронічно хворих учнів збільшується в 2,5 рази. Критичний рівень здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку здобувачів освіти є наслідком зниження рухової активності в режимі дня, тоді як зростає статичне (до 72 % протягом навчального року) й психоемоційне напруження процесу навчання, пов'язане із упровадженням комп'ютерних технологій у навчання й повсякденний побут, несприятливими екологічними умовами, негативним впливом Чорнобильської катастрофи [9, с. 44].

Недоліками формування здорового способу життя здобувачів освіти є недостатнє впровадження в освітніх закладах сучасних форм фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; відставання наукових розробок із фізичної культури і масового спорту від сучасних вимог; дія негативних тенденцій щодо зниження значущості й активності фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи; недостатній контроль за станом здорового способу життя з боку керівництва

*© Коча І. А.

освітою [9, с. 44].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» серед пріоритетних завдань української освіти визначено умови для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави [19].

Розроблення Національної стратегії базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормах національного законодавства, відповідно до яких держава покликана забезпечити формування та реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань – основної причини високих показників передчасної смертності в Україні [там само].

Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей досліджено в працях І.Брехмана, М.Гончаренко, В.Горащука, О.Дубогає, Л.Татарнікової; питання формування здорового способу життя з позиції медицини висвітлено в роботах М.Амосова, Н.Артамонова, В.Язловецького.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей розкрито в працях Т.Бойченко, Г.Голобородько, Т.Круцевич.

Попри значний обсяг досліджень із цієї проблеми в них недостатньо висвітлено особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі.

Мета статті – висвітлити особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі.

Проблема формування здорового способу життя розглядається в багатьох філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях.

У багатьох роботах висвітлено характеристику формування особистості дитини, проаналізовано особливості дітей різних вікових груп, велику увагу приділено фізичному вихованню в зміцненні здоров'я школярів.

У дослідженні С.Закопайло зазначено, що ефективність виховання в школярів ціннісного ставлення до здорового способу життя підвищиться за умови оволодіння учнями системою знань про цінності здорового способу життя, а зміст, засоби і форми фізичного виховання будуть адекватні цій системі [8].

Розвиток освітньо-оздоровчої системи досліджувався сучасним науковцем О.Дубогаєм. Автор зазначає, що виховання здорового способу життя дітей – це реалізація єдиного науково обґрунтованого комплексу педагогічних, біологічних і соціально-психологічних профілактичних заходів у системі «школа – сім'я», який вирішується через цілісно-системний підхід до розвитку й виховання здобувачів освіти на основі концептуальної оцінки значущості активного рухового режиму як одного з основних компонентів здорового способу життя [5].

Фактори, які впливають на здоровий спосіб життя дітей, досліджувалися науковцем Г.Апанасенком, серед яких він визначив екологію, режим дня, правильну організацію фізичного виховання, розумові перевантаження, психічне напруження [1].

На нашу думку, у поняття «формування здорового способу життя учнів початкової школи» входять такі складові:

- організація раціонального харчування;
- дотримання режиму дня;
- залучення до фізкультурно-масових та спортивних заходів;
- загартування та оздоровлення дітей;
- співпраця з батьківською громадськістю;
- мотивація до здорового способу життя;
- агітаційно-пропагандистська діяльність.

Урахування всіх вищезазначених складових визначає основні напрями роботи в процесі формування здорового способу учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. Уважаємо за доцільне охарактеризувати кожен складову більш детально.

1. Організація раціонального харчування.

Раціональне харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що забезпечує нормальний ріст, фізичний і психофізіологічний розвиток організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних чинників навколишнього середовища [17, с. 14].

Для забезпечення повноцінного харчування молодших школярів слід дотримуватись основних принципів: забезпечувати повноцінний, збалансований раціон; організувати раціональний режим харчування для дітей (5-6 разів на день); забезпечувати інтервал між прийомами їжі; тримати на контролі вживання нешкідливої в токсичному відношенні їжі школярами.

2. Дотримання режиму дня.

Режим дня – це раціональний розподіл часу на всі види діяльності і відпочинок протягом доби. Основною метою є забезпечення високої працездатності протягом усього періоду активності людини. Будується режим на основі біологічного ритму функціонування організму [3].

Важлива роль під час формування здорового способу життя учнів початкової школи належить дотриманню режиму дня й відпочинку. Під час режиму дня учня необхідно врахувати такі аспекти:

- чергування розумової та фізичної активності;
- дотримання регулярного прийому їжі;
- повноцінний денний та нічний сон;
- виконання ранкової гімнастики та гігієнічних процедур;
- організація відпочинку з максимальним перебуванням на свіжому повітрі.

Особливу увагу слід приділяти організації відпочинку. Організм школяра має відпочивати не тільки під час нічного сну, але і протягом навчального дня, у перервах між заняттями в школі та вдома, між іншими видами позаурочної та позашкільної діяльності [3].

3. Залучення до фізкультурно-масових і спортивних заходів.

Науковими дослідженнями доведено, що рухова активність сприяє дотриманню людиною здорового способу життя та має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку й підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань та депресії [4].

Фізкультурно-масові й спортивні заходи є одними із кращих форм збереження і зміцнення здоров'я дітей. На думку Л. Волкова, фізкультурно-оздоровча робота в школі є однією із складових фізичного виховання учнів. До неї він відносить гімнастику до занять, фізкультхвилинки, ігри між заняттями на перервах [4].

В. Лях і Г. Мейксон переконані, «... що головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи полягає в сприйманні нормального фізичного розвитку організму, прищепленні та удосконаленні різних рухових навичок із метою зміцнення здоров'я та сприяння масовому охопленню школярів заняттями фізичною культурою» [14, с. 177].

Сучасна практика фізичного виховання виділяє такі форми фізкультурно-оздоровчої роботи:

- заняття фізичними вправами (години здоров'я, фізкультхвилинки, динамічні паузи тощо);
- туристичні походи, рухливі ігри на місцевості;

- самостійні заняття фізичними вправами;
- спортивна година в групі продовженого дня [18].

Використання цих форм сприяє зниженню втомленості учнів, збільшенню рівня рухової активності дітей, викликає бажання займатися фізичними вправами.

Однією з форм забезпечення рухової активності школярів є проведення фізкультхвилинок. Фізкультхвилинка – це комплекс короткотривалих фізичних вправ (2-3 хвилини), які запобігають стомленню та спрямовані на збереження здоров'я, відновленню розумової та м'язової працездатності школярів.

Для збільшення рухової активності школярів О. Ващенко рекомендувала впроваджувати в освітній процес щоденне проведення «годин здоров'я». Раціональне чергування розумової та фізичної діяльності впливає на зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури та підвищення рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи [2].

Особливість проведення «годин здоров'я» полягає в ігровому характері. Ігри та спортивні розваги сприяють формуванню певних фізичних якостей, удосконаленню рухових навичок.

4. Загартування та оздоровлення дітей.

Використання педагогами засобів різноманітних систем загартування, оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень сприятиме формуванню основних умінь та навичок в учнів молодших класів щодо правильного загартовування власного організму.

У статті 1 Закону «Про оздоровлення та відпочинок дітей» поняття оздоровлення розглядається як «комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення фізичного і психічного стану здоров'я дітей, що здійснюється в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку протягом оздоровчої зміни» [7].

О. Парфенов розглядав загартування людини як окремий випадок тренування, спрямований на удосконалення можливості організму виконувати роботу, пов'язану з підвищенням стійкості своїх тканин по відношенню до дії шкідливих впливів довкілля [15].

Для збереження та зміцнення здоров'я школярів використовують загартувальні процедури:

- загальні (прогулянка, години спілкування на свіжому повітрі, дотримання температурного та повітряного режиму в приміщенні тощо);
- спеціальні (тренувальні вправи, націлені на короткотривалу дію сил природи на організм дитини);
- традиційні та нетрадиційні (ходіння босоніж, ігри з водою).

5. Співпраця з батьківською громадськістю.

Особливе значення для встановлення ефективної взаємодії з батьками має період навчання дитини в початкових класах, коли батьки «залюбки відвідують навчальний заклад, цікавляться навчанням і поведінкою дитини» [16, с. 74].

Формування здорового способу життя учнів початкової школи залежить від того соціального середовища, у якому вони перебувають – це є сім'я та освітній заклад. Початком формування здорового способу життя в сім'ї є виховання потреби в здоров'ї.

С. Жевага переконаний, що від батьків залежить те, чи виростуть їхні діти здоровими та життєрадісними, чи передчасно зруйнують своє здоров'я. Сучасні батьки повинні виховувати у своїх дітей інтерес до занять фізичними вправами, щоденно спостерігати за станом їхнього здоров'я, фізичного розвитку, формувати в них життєво важливі рухові якості та навички [6].

Співпраця з батьками учнів із питань формування культури їхнього здоров'я та здоров'я їхніх дітей проводиться через використання різних форм роботи:

профілактичні консультації, бесіди, круглі столи, тренінги, лекторії, зустрічі з провідними фахівцями з медицини, анкетування, опитування, оформлення буклетів, моделювання практичних ситуацій тощо.

Серед форм і методів підвищення педагогічної культури батьків називаються такі: заняття у формі запитань і відповідей; домашні завдання, виконання яких потребує різноманітних знань із педагогіки, психології, санітарії та гігієни, культури; обмін досвідом, консультування, педагогічні світлиці. О. Коберник вважає, що виклад теоретичних знань у вигляді лекцій чи бесід «важливо підкріплювати конкретними прикладами з досвіду виховної діяльності батьків, конкретними порадами й рекомендаціями» [10, с. 195].

6. Мотивація до здорового способу життя.

Навчити дітей берегти й зміцнювати своє здоров'я – одне з основних завдань сучасного освітнього закладу. Найповніше це завдання реалізується в початковій школі через вивчення предмета «Основи здоров'я». Одним із головних завдань цього предмета є розвиток в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну його складові [11, с. 137].

Для підвищення мотивації школярів під занять фізичною культурою сучасний науковець М. Зубалій запропонував упровадження в початковій школі мотиваційної шкали безбального оцінювання навчальних досягнень. На його думку, безбальна система під час уроків фізичної культури сприятиме формуванню соціальних, мотиваційних та функціональних компетентностей. Об'єктами перевірки та оцінювання учнів без балів за мотиваційними критеріями в процесі занять фізичною культурою стануть інтерес до уроків фізичної культури, спрямованість рухової діяльності на вивчення нових фізичних вправ, усвідомлення власних можливостей у підвищенні рівня фізичного розвитку, фізичних якостей та рухових здібностей, ініціативність під час проведення уроків фізичної культури [9].

В. Лесик визначив певні умови, що викликають позитивну мотивацію від занять фізичною культурою, серед них: особистий приклад учителя фізичної культури, батьків; естетичне оформлення матеріально-спортивної бази та якісне спортивне оформлення; піднесений емоційний настрій та емоційне задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ [13].

7. Агітаційно-пропагандистська діяльність.

Ефективною формою роботи щодо формування здорового способу життя учнів початкової школи в освітньому закладі є агітаційно-пропагандистська діяльність, яка поділяється на чотири етапи:

- переконання в необхідності оздоровчих заходів;
- підвищення рівня фізкультурної освіченості, грамотності, вихованості;
- залучення до систематичних занять фізкультурно-оздоровчими та спортивними заходами;
- підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять [18, с. 154-155].

У плані заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні визначено одним із агітаційно-пропагандистських заходів «упровадження в засобах масової інформації соціальної реклами стосовно переваг оздоровчої рухової активності для ризику неінфекційних захворювань, а також пізнавальних програм для осіб різного віку з питань використання рухової активності в процесі життєдіяльності та подолання стану суспільної байдужості до особистого здоров'я та здоров'я нації» [19].

Таким чином, формування здорового способу життя учнів початкової школи є одним з пріоритетних завдань сучасних закладів освіти, для вирішення якого необхідно враховувати всі складові спрямовані на збереження, зміцнення та формування

позитивної мотивації на здоровий спосіб життя школярів.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі вбачаємо в розробці теоретичних і практичних засад виховання культури здоров'я учнів початкової школи.

Література:

1. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 17-21.
2. Ващенко О. М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1–4 класів шкіл-інтернатів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інст. пробл. вих. Акад. пед. наук. К.: 2007. 227 с.
3. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: введение в санологию. К.: Здоров'я. 2001. 169 с.
4. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: учебно-метод. пособ. К.: Радянська школа, 1988. 184 с.
5. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Киевский государственный педагогический институт им. А. М. Горького. К., 1991. 374 с.
6. Жевага С. Руховий режим школяра. *Рідна школа*. 1995. № 6. С. 57-58.
7. Закон України «Про оздоровлення і відпочинок дітей». URL: <https://zakon.help/law/375-VI/edition09.07.2017>.
8. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 3. С. 52-53.
9. Зубалій М. Д. Мотиваційна шкала безбального оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури. URL: <http://ukped.com/statti/teorija-navchannja/5006-motyvatysiina-shkalabezbalnoho-otsiniuvannia-navchalnykh-dosiahnen-uchniv-z-fizychnokultury.html>.
10. Коберник О. М. Управління виховним процесом у загальноосвітньому закладі: монографія. Київ: Науковий світ, 2003. 230 с.
11. Красюк Л. В. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до формування здорового способу життя молодших школярів. *Молодий вчений*. 2015. № 12. Ч. 3. С. 136-139.
12. Кремень В., Левовицький Т., Огнев'юк В., Сисоєва С. Освітні реформи: місія, дійсність, рефлексія: монографія. Київ: ТОВ «Видавниче підприємство «ЕДЕЛЬВЕЙС», 2013. 460 с.
13. Лесик В. Рухова активність як складова фізичного вдосконалення дітей з послабленим станом здоров'я. *Педагогіка і психологія*. 1995. № 4. 132 с.
14. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Базовый компонент необходим. *Физическая культура в школе*. 1991. № 1. С. 2-7.
15. Парфенов О. П. Закаливание человека. М.: Медиз. 1960. 270 с.
16. Пухта О. Співпраця батьків та школи у вихованні дітей *Педагогічний пошук*. 2006. № 3 (5). С. 74-75.
17. Сусліков В. Л. Харчування і здоров'я. Чебоксари, 1990. 48 с.
18. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. *Молодий вчений*. 2016. № 9. Ч. 1. С. 151-156.
19. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

Kocha I. A.

SPECIAL ASPECTS OF FORMING THE HEALTHY LIFESTYLE OF THE PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THE MODERN EDUCATIONAL SPACE

Complex of multi-vector transformations in Ukraine, global ecological crisis and modernization of educational system actualized the problem of preservation and promotion of physical, mental, spiritual and social health of modern schoolchildren. Today, the national education has the task to develop the motivation to be physically and morally healthy, to realize the importance of a reasonable, careful health awareness, to promote the principles of the healthy lifestyle in the minds of students. The most important value that a modern educational institution should cherish is the child's health, its formation, development and maintenance at different schooling stages. The article shows the aspects of formation of the healthy lifestyle by elementary school students in the modern educational space.

The author considers the main directions of work in the process of forming a healthy lifestyle of the education applicants in the modern educational space through the certain components, namely: organization of sensible nutrition; keeping regular hours; involvement in the mass physical training and sports activities; cold training and health improvement of children; cooperation with parents; motivation for a healthy lifestyle; propaganda activities. Formation of a healthy lifestyle of pupils is possible by creation of the corresponding pedagogical conditions of the learning environment with due regard to physiological, mental, spiritual, social features of pupils, providing the interaction of parents and teachers with achievement of unity in teaching of students the healthy lifestyle. The effective work of teachers, aimed at educating parents about the formation of a healthy lifestyle, is helpful to normal physical development of the child, the health promotion, maintaining a high level of physical and intellectual work capacity, and creating optimal pedagogical conditions.

Key words: health, healthy lifestyle, education applicants, junior schoolchildren, educational process, elementary school, regular hours, physical education.

Дата надходження статті: «28» січня 2018 р.