

УДК 373.5.015.31:796

Н. В. Щурова

**УСВІДОМЛЕННЯ ПОТРЕБИ БУТИ ЗДОРОВИМИ
У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА СПОРТИВНИМ
ПРОФІЛЕМ НАВЧАННЯ**

Фізичне виховання, орієнтоване на пріоритет здоров'я, – це таке фізичне виховання, у процесі якого в учня формується усвідомлене ціннісне ставлення до свого здоров'я, а також формується потреба до здорового способу і стилю життя. Це положення є визначальним змістом фізичного виховання оздоровчої спрямованості. Гармонія фізичного і психічного стану людини найбільш досяжна в процесі фізичного виховання особистості [1, с. 79].

Профільне навчання за спортивним напрямком у загальноосвітніх навчальних закладах надає змогу реалізувати соціальний заказ нашого суспільства на здорову людину, бо проблема здоров'я школярів є нині однією з найбільш актуальних, адже стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження й розвитку людського потенціалу будь-якої країни. У концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді [2] зауважується, що метою концепції є створення умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я, психологічного комфорту та соціального добробуту дітей і молоді шляхом визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, утвердження свідомого ставлення та громадянської відповідальності за власне здоров'я.

Особливу роль у цьому процесі відіграє формування у старшокласників цінностей бути здоровими, вести здоровий образ життя та мати ціннісні орієнтації на заняття фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, дає підстави стверджувати, що загальнодидактичні принципи побудови процесу формування здоров'я старшокласників розроблені Б. Ашмаріним, Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Платоновим, І. Муравовим, Т. Ротерс та ін.; дослідженню різних аспектів профілізації загальноосвітньої школи присвячені праці Н. Бібік, А. Бойко, М. Зубалія, С. Гончаренко, М. Гузика, Н. Шиян, С. Вольянської, І. Осадчого, Л. Липової.

Дослідження виконується в рамках науково-дослідної роботи „Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти”, що здійснюється на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Мета нашої роботи – приділити увагу саме профільній освіті в галузі фізичної культури, яка дає можливість учням зрозуміти ціннісне ставлення до свого здоров'я та сприяє розумінню закономірності розвитку і зміцнення власного тіла засобами фізичного виховання.

Формування світогляду, освоєння інтелектуального потенціалу фізичної культури, виховання пізнавальної активності учнів, оволодіння ними методів пошуку і використання потрібної інформації, освоєння методів аналізу виконуваних дій на основі осмисленого ставлення до виконуваної діяльності стає одним з перших завдань формування в старшокласників профільних шкіл ставлення до свого здоров'я.

Змістом ціннісного ставлення до здоров'я повинні стати поняття і уявлення, що складаються на основі конкретних знань і рухового досвіду, що допомагають займаються пізнати своє тіло, функції свого організму, різноманітність рухових можливостей, якими він володіє; отримати уявлення про власний розвиток, засобах збереження здоров'я, вдосконалення організму, про різні параметри власних дій [3, с. 76]. Таким чином, учні вчаться керувати своїм здоров'ям і контролювати свій стан, розвиток і підготовленість. Формування здатності до самоаналізу і вміння користуватися вимірювальними інструментами і простими тестами для оцінки свого функціонального стану і психофізичних можливостей дозволяє школярам вести самоконтроль за станом здоров'я. Конкретні знання про різні засоби фізичної культури і про їх позитивний вплив на організм створюють передумови для їх трансформації в потребу здорового стилю життя.

Для навчання старшокласників спортивного профілю навчання прийомів самоконтролю за своїм здоров'ям застосовувалися такі методики:

– для оцінки дихальної системи: проби Штанге, Генчі, Серкіна, проба Шафрановського, проба Розенталя;

– для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи: тест Руф'є, ортостатична проба, вимірювання частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, проба Летунова, індекс Серкіна;

– для оцінки стану нервово-м'язового апарату: теплінг-тест, динамометрія кисті, кінематометричні тести;

– для оцінки рівня фізичної працездатності: гарвардський степ-тест, тест Купера.

Не менш важливим постає постійне збереження учнями в процесі фізкультурної діяльності ціннісної орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя. Це досягається шляхом вироблення умовного рефлексу за допомогою спеціальних оздоровчих технологій, психотехнічних методик, ментальних тренінгів. Старшокласники вчаться здійснювати контроль за своїм психофізичним станом, регулювати його відповідно до мінливих умов життєдіяльності, ефективно протистояти психічні стреси.

Великого значення набуває використання занять-тренінгів як інтенсивного засобу навчання, різновиду нового напрямку педагогіки, що

забезпечує високу пізнавальну активність учня в оволодінні необхідними практичними знаннями й уміннями. Так, у заняттях психотехнікою використання рефлексії є основним шляхом отримання нових знань про себе. Володіння психотехнікою необхідно тим, хто займається фізичним і духовним вдосконаленням. Отже, зміст всіх наявних психотехнік — досягнення і підтримання високої психічної, духовної та фізичної форми за допомогою спрямованого уявного зосередження [4, с. 128].

П. В. Бундзен розробив низку оздоровчих технологій, здатних забезпечити формування стійких особистісних настанов на здоровий спосіб життя. У ході своїх досліджень він підтвердив той факт, що оздоровчий ефект фізичних вправ, націлений на зміцнення психічного здоров'я, може бути значно посилений за рахунок поєднання в єдину систему методів фізичного і психічного тренінгів [5, с. 62]. У результаті ним була розроблена концепція розвивальної психофізичного тренування – ментального тренінгу. Суть цієї концепції полягає у використанні ефекту фізичних вправ і психотренінгу для гармонійного розвитку особистості. На основі цієї концепції була створена система інтегративного тренування, яка показала свою ефективність у посиленні оздоровчого ефекту фізичних вправ, підвищення мотивації до занять фізичною культурою.

Важливим постає і формування здорового стилю життя за допомогою спеціальних поведінкових настанов. Основним засобом вирішення цього завдання є фізичні вправи. У цьому контексті розробка фізичних вправ у діяльності, розгортання рухових дій у смислові утворення, що сприяють формуванню ціннісно-мотиваційної структури особистості стає нагальним завданням фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю [6].

Фізичні вправи, крім загально визнаної користі для здоров'я, вважаються прекрасним засобом, що сприяє розвантаженню нервової системи. Учень відчуває певну задоволеність, почуття здобутої перемоги над собою, що створює позитивний емоційний фон, позначається на вчинках і способі мислення.

Воля виховується через вольові дії та процеси, специфіка яких закладена у вольових зусиллях. Представляється найбільш доцільним розглядати волю як функцію організації важкою діяльності, яка зумовлює її початок і виконання, а мотив – спонукальна детермінація волі, яка сприяє стимуляції діяльності. Важливим джерелом виникнення мотивів вольової діяльності є усвідомлення громадських та особистих потреб та цінностей [7, с. 59].

Слід зазначити, що реалізація концепції фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю сама собою має на увазі використання найбільш перспективних валеологічних теорій, напрацювань, технологій.

Необхідна реалізація фізичного виховання через активну пізнавально-перетворюючу позицію особистості старшокласника, що формується шляхом залучення його до творчої, ціннісно-орієнтованої,

фізкультурно-оздоровчої діяльності щодо становлення та вдосконалення свого психофізичного стану і формування потреби здорового способу і стилю життя, заснованим на ціннісному відношенні до здоров'я. На перший план виходить гуманізація процесу фізичного виховання шляхом здійснення переходу від жорсткого нормативного методу оцінки рухової підготовленості учнів до методу прогресуючого психофізичного розвитку, демократизація процесу фізичного виховання, зумовлена свободою вибору форм, засобів і методів, додання світоглядного характеру процесу формування пізнавального компонента фізичного виховання.

Саме спортивний профіль навчання сприяє залученню старшокласників до регулярної фізичної активності в цілях зміцнення їх здоров'я і отримання істотного оздоровчого ефекту від процесу фізичного виховання. Зараз школи мають, принаймні, три очевидні переваги в плануванні фізичної активності учнів :

- школи відвідують люди в тому віці, коли відбуваються найбільш значні зміни в їх розвитку;
- стратегія діяльності освітніх установ дозволяє усім школярам здобути базову освіту;
- організація і зміст фізичного виховання здійснюються головним чином через застосування відповідних освітніх програм і використання системи методів навчання [8].

На жаль, рівень фізичної підготовленості є тимчасовою категорією і відбиває попередній досвід, оскільки учню не гарантований такий же рівень фізичної підготовленості в дорослому житті, якщо він не залишатиметься активним. Природно, що користь для здоров'я, пов'язана з фізичною активністю і підготовленістю, істотна тільки тоді, коли підтримуються відповідні рівні активності і підготовленості. Тому на перший план постає саме профільне навчання за спортивним напрямом. Цілеспрямований процес формування і підтримки необхідної фізичної підготовленості учнів – це істотний освітній компонент фізичного виховання. У нашому суспільстві дійсно оцінюється фізична активність протягом усього життя як дуже важливий стиль поведінки для зміцнення здоров'я. Фізично активні люди мають тенденцію бути здоровішими і більш пристосованими до того, щоб насолоджуватися життям якнайповніше, тоді як фізично пасивні люди страждають від різноманітності хвороб. Також для підтримки значущості занять фізичними вправами є той факт, що спортивний профіль навчання – це головний принцип у сфері зміцнення здоров'я старшокласників сучасної школи [9]. Крім того, люди вірять у те, що освіта життєво важлива для підготовки щасливих, здорових і працездатних дорослих. Зміцнення здоров'я і формування активного способу життя через фізичне виховання є прекрасним засобом допомогти учням бути здоровими і працездатними.

У старшій школі завершується диференціація змісту освіти: всі учні займаються обраними видами фізичних вправ. Таким чином, надання учнем свободи вибору виду фізичних вправ, з одного боку, є чинником

виникнення і розвитку інтересу до занять фізичною культурою. З іншого боку, систематичні заняття обраними видами фізичних вправ, при наявних між ними істотних відмінностей, призводять до досягнення спільної для старшокласників мети: формуванню фізичної культури особистості.

Іншими словами, озброєння учнів знаннями і уміннями, пов'язаними з емоційно привабливими для них видами фізичних вправ, створює певні психолого-педагогічні умови для формування позитивного емоційно-ціннісного ставлення до обраного виду фізичних вправ. У свою чергу, формування цього ставлення дозволить учням перейти від пасивної позиції в навчанні до дієвої позиції активного суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності, до прагнення творчо використовувати знання, що придбавалися, уміння і навички для досягнення особово значущих цілей.

Важливу роль відіграє реалізація індивідуального і типологічного підходів до фізичного виховання старшокласника, створення умов для вільного вибору ним виду занять, організація такого режиму тренувань, який не викликав би надмірної перевтоми, негативних емоцій, нудьги, а, навпроти, постійно стимулював бажання займатися завдяки постійному і ясно видимому успіху в перетворенні фізичного потенціалу школяра [10, с. 245].

Таким чином, навчання саме за спортивним профілем позитивно впливає не тільки на загальний стан організму, але й виконує важливу соціально-виховну функцію, формуючи старшокласника як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя і ціннісне ставлення до свого здоров'я.

Список використаної літератури

- 1. Туревский И. М.** Структура психофизической подготовленности учащейся молодежи / И. М. Туревский. – Тула, 1993. – 149 с.
- 2. Концепція** формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Директор школи. – 2004. – № 40, жовтень. – С. 23 – 27.
- 3. Аршавский И. А.** Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 262 с.
- 4. Гаджиева Н. М.** Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева. – Екатеринбург, 1998. – 142 с.
- 5. Динейка К.** Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динейка. – Минск, 1982. – 143 с.
- 6. Чунаев А. А.** Физические упражнения в формировании личности ребенка в начальной школе / А. А. Чунаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 4. – С. 7 – 10.
- 7. Шайхтдинов Р. З.** Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхтдинов. – М. : ФиС, 1987. – 112 с.
- 8. Ротерс Т. Т.** Аксіологічний аспект фізичного виховання школярів / Т. Т. Ротерс // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. — Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2008. – С. 129 – 133.
- 9. Ващук С.** Потреба бути здоровим / С. Ващук // Директор школи. – 2006. – № 39. – С. 18.

10. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.

Щурова Н. В. Усвідомлення потреби бути здоровими у старшокласників за спортивним профілем навчання

У статті основну увагу приділено формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я і здорового способу життя серед старшокласників, що сприяє становленню активної особистості, у якій буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності. Концепція такого підходу базується на спортивному фізичному вихованні учнів сучасної школи.

Ключові слова: здоров'я, спортивний профіль, фізична активність.

Щурова Н. В. Осознание потребности быть здоровыми у старшеклассников по спортивному профилю обучения

В статье основное внимание уделено формированию ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни старшеклассников, способствующее становлению активной личности, у которой будет сформировано восприятие собственного здоровья как личностной ценности. Концепция такого подхода базируется на спортивном направлении в физическом воспитании учащихся современной школы.

Ключевые слова: здоровье, спортивный профиль, физическая активность.

Schurova N. V. Awareness Needs to be Healthy in High School for Sports Profile Studies

The article focuses on the formation of values for their own health and healthy lifestyles among seniors that spryayuyue becoming active personality, which will be formed perception of their own health as personal values. The concept of this approach is based on the sports physical education students of the modern school.

Key words: health, athletic profile, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2012 р.

Прийнято до друку 26.10.2012 р.