

УДК 37.09:613 – 057.875
М.М. ВОЄНЧУК
(Полтава)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, фізичне виховання, педагогічні технології, інтеграція, диференціація, урок фізичної культури, позакласна робота, самовдосконалення.

Постановка проблеми. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

У Цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації” поставлено завдання забезпечити переорієнтацію фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування в громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Вивчення і аналіз наукової літератури вказують на недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя учнів старших класів.

Формування цілей статті. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов ефективного виховання у старших підлітків здорового способу життя засобами фізичної культури.

Аналіз досліджень і публікацій. Дослідження проблеми базується на теоретичних засадах психолого-педагогічної науки щодо формування особистості й особливостей її розвитку, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, особистісно зорієнтованому підході до виховання (І.Д.Бех) та теорії самоактуалізації особистості (К.О.Абульханова-Славська, А.Маслоу, С.Л.Рубінштейн) [1].

Виклад основного матеріалу. Аналіз результатів опитування старших підлітків засвідчив, що переважна їх більшість має лише недостатньо змістовні уявлення про сутність і компоненти здорового способу життя. Дали узагальнене визначення поняттю "здоровий спосіб життя" лише 7,6% учнів, прагнули розкрити зміст поняття через його складові 90,2% опитаних, не впоралися з поставленим завданням 2,2% старших підлітків [4;5].

Вивчення показало, що на перше місце учні старших класів серед мотивів занять фізичною культурою поставили зміцнення здоров'я, на друге – зацікавленість процесом занять фізичною культурою, на третє – гармонійний фізичний розвиток, на четверте – підтримку загальної працездатності, на п'яте – недостатню рухову активність, активний відпочинок, можливість задовольнити свою потребу в спілкуванні з ровесниками. Серед мотивів занять фізичною культурою звичка до систематичних занять займала лише шосту позицію, а найменш вагомими внутрішніми мотивами старших підлітків були підготовка до майбутньої професії, потреба в красивій поставі й прагнення бути красивим [4;5].

Показниками визначення рівнів сформованості в старших підлітків здорового способу життя були їхні знання про сутність здоров'я, здоровий спосіб життя, руховий режим, самостійні заняття та їх значення в життєдіяльності і збереженні здоров'я, а також їхні реальні дії, спрямовані на покращення рухового режиму, впровадження здорового способу життя, самостійних занять фізичними вправами і самоконтролю за функціональним станом організму, фізичною підготовкою та розвитком основних фізичних якостей. За сумою вираження цих та інших показників їх умовно розподілили на групи з високим, середнім і низьким рівнями сформованості здорового способу життя [2].

До групи з високим рівнем були включені учні з активно-позитивним ставленням до здорового способу життя. Вони мали глибокі знання щодо сутності здорового способу життя та його значення для життєдіяльності особистості; знали компоненти здорового способу життя учнів старших класів; розуміли закономірності впливу регулярних занять фізичною культурою і спортом на збереження та зміцнення здоров'я; володіли вміннями і навичками самостійно планувати й виконувати вимоги здорового способу життя, здійснювати самоконтроль та аналізувати вплив занять фізичними вправами на покращення здоров'я; добровільно брали участь у позакласних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах; успішно виконували встановлені для старших підлітків тести і нормативи з фізичної підготовленості. За даними констатуючого експерименту, серед досліджуваних (n = 114) кількість таких учнів становила 11,9 %.

До групи із середнім рівнем були включені учні з пасивно-позитивним ставленням до здорового способу життя. Вони мали достатні знання щодо сутності здо-

рового способу життя та його значення для життєдіяльності особистості; знали компоненти здорового способу життя учнів старших класів, але не повністю розуміли вплив регулярних занять фізичною культурою та спортом на зміцнення і збереження здоров'я; не мали достатніх умінь та навичок самостійно планувати й виконувати вимоги здорового способу життя, здійснювати самоконтроль та аналізувати вплив занять фізичними вправами на покращення здоров'я; епізодично брали участь у позакласних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах; посередньо виконували встановлені для старших підлітків тести і нормативи з фізичної підготовленості; періодично пропускали уроки фізичної культури. Більшість з цих учнів не мали шкідливих звичок і віддавала перевагу самостійним заняттям різними видами спорту. Хоча в учнів цієї групи були сформовані мотивація й позитивне ставлення до покращення свого здоров'я та ведення здорового способу життя, недостатній розвиток волевої сфери не дозволяв їм досягти кращих результатів у дотриманні здорового способу життя. Серед досліджуваних таких було виявлено 43,6%.

До групи з низьким рівнем увійшли учні з індивідуальним ставленням до здорового способу життя. Вони мали фрагментарні, несистематизовані знання щодо сутності здорового способу життя, недостатнє уявлення про його значення для життєдіяльності особистості; не знали компонентів здорового способу життя учнів старших класів; не розуміли впливу регулярних занять фізичною культурою та спортом на зміцнення і збереження здоров'я; не володіли вміннями і навичками самостійного планування та виконання вимог здорового способу життя; не вміли здійснювати самоконтроль та аналіз впливу занять фізичними вправами на покращення здоров'я; ухилялися від участі в позакласних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах; майже всі встановлені для старших підлітків тести і нормативи з фізичної підготовленості склали на "незадовільно" або мали високий результат з одного нормативу, а з інших – середній або нижчий за нього; пропустили значну кількість уроків фізичної культури. Більшість з них мали ті чи інші шкідливі звички, недостатньо сформовану волеву сферу й мотивацію до здорового способу життя. За даними констатуючого експерименту, до цієї групи зараховано 44,5% досліджуваних школярів.

Диференційований підхід до формування в старших підлітків знань і умінь здорового способу життя здійснювався на основі типологічного групування. Основна робота з учнями активно-позитивного типу на уроках фізичної культури та в позаурочній фізкультурно-оздоровчій діяльності була спрямована на: поглиблення знань і умінь з основ здорового способу життя, фізичної культури і спорту, дотримання активного рухового режиму та ведення здорового способу життя; надання практичної допомоги в підготовці індивідуальних програм здорового способу життя; створення з цих учнів групи лідерів з проведення активної пропаганди здорового способу життя, регулярних занять фізичною культурою і спортом серед своїх товаришів, однокласників та молодших школярів; формування умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами в домашніх умовах та за місцем проживання.

Основними напрямками роботи з учнями пасивно-позитивного типу на уроках фізичної культури та в позаурочній фізкультурно-оздоровчій діяльності були: заохочення і допомога в удосконаленні та розвитку знань і умінь з основ здорового способу життя, фізичної культури і спорту; дотримання рухового режиму та ведення здорового способу життя; розширення ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я і формування стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять; підготовка індивідуальних програм здорового

способу життя; залучення цих учнів до проведення пропаганди здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом серед однокласників та товаришів; здійснення підготовки учнів до самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах та за місцем проживання.

Робота зі школярами індивідуального типу на уроках фізичної культури та в позаурочній фізкультурно-оздоровчій діяльності була спрямована на: формування інтересу до проблем здорового способу життя і занять фізичними вправами шляхом зовнішнього стимулювання, ознайомлення їх з новими, популярними серед молоді й емоційно привабливими засобами фізичного виховання; досягнення ними на уроках фізичної культури легкодоступних близьких цілей особистісного характеру, що мають короткий термін реалізації в процесі занять фізичною культурою; отримання задоволення від занять фізичними вправами, поліпшення самопочуття та підвищення працездатності організму; зміцнення їхньої упевненості в собі, підвищення інтересу і мотивації до здорового способу життя та покращення здоров'я; привернення уваги учнів до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних свят, вечорів, туристських походів, до написання рефератів і творів на теми здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших розвідок. На основі проведеного дослідження зроблено такі висновки:

1. Вивчення і аналіз філософської, соціологічної, медичної, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження дали змогу уточнити зміст і сутність понять, що характеризують здоровий спосіб життя. Зокрема, визначено, що здоровий спосіб життя старшого підлітка є такою організацією його життєдіяльності, яка забезпечує оптимальний за даних умов рівень збереження й розвитку його фізичного, морального та психічного здоров'я.

2. Структура здорового способу життя старших підлітків містить такі змістові елементи: раціональна навчальна і трудова діяльність з елементами наукової її організації; самовдосконалення особистісно важливих якостей учня (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни); самоорганізація, що базується на повноцінності розпорядку дня, раціональному відпочинку та розумному поєднанні різних форм оздоровчої діяльності; оптимальний руховий режим для підтримки розвитку органів біологічних систем людини, її життєдіяльності та профілактики захворювань; психологічна підготовка як основа профілактики стресів, вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану; особиста поведінка, спрямована на попередження та боротьбу зі шкідливими звичками; раціональне й збалансоване харчування як основа правильного розвитку систем організму; повноцінний сон, який попереджує фізичну й розумову перевтому.

3. На основі отриманих даних виділено високий, середній і низький рівні сформованості здорового способу життя старших підлітків. Показниками їх визначення були такі критерії: рівень знань про сутність і структуру здорового способу життя; вплив занять фізичною культурою на розвиток особистості та покращення її здоров'я; ставлення старшого підлітка до фізичної культури як важливого засобу збереження здоров'я; мотиви, що обумовлюють вибір учнем того чи іншого типу поведінки, наполегливість у фізичній оздоровчій діяльності; уміння здійснювати свою життєдіяльність на засадах здорового способу життя, використовувати засоби фізичної культури для підвищення резервів свого організму; систематичність у дотриманні вимог здорового способу життя.

4. Аналіз результатів формуючого етапу експерименту засвідчив, що практична реалізація потенційних можливостей фізкультурно-оздоровчої діяльності

щодо виховання здорового способу життя засобами апробованих педагогічних технологій є ефективною. Це підтвердила впроваджена на уроках фізичної культури експериментальних класів освітньо-розвивальна технологія, що розглядає розвиток учня як суб'єкта особистої діяльності, здатного до самопізнання, саморозвитку, й базується на принципах інтеграції та диференціації. Вертикальна диференціація освітніх цілей будувалася за принципом концентризму – від простих знань і умінь щодо здорового способу життя до складніших, інтегрованих. За допомогою горизонтальної диференціації та сукупності знань і умінь щодо здорового способу життя виділявся їх обсяг, адаптований до певних типологічних груп учнів експериментальних класів.

Дослідження не вичерпує всіх проблем виховання здорового способу життя учнів старших класів. Подальшого вивчення, зокрема, потребують питання розробки і впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання і виховання школярів, специфіка виховання здорового способу життя засобами фізичної культури учнів з різними вадами здоров'я та ін.

Література

1. Ведмеденко Б.Ф. Основні принципи організації виховного процесу спортсменів / Б.Ф. Ведмеденко // Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу: Всеукраїнська наук.-практич. конф. –Чернівці, 2000. – С. 46-50.
2. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів / Зубалій М.Д., Гурман Л.Д., Кузьменко В.Ю. – Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 21-24.
3. Кузьменко В.Ю. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми / В.Ю. Кузьменко // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1.– С. 92-99.
4. Кузьменко В.Ю. Рухова активність у системі здорового способу життя старших підлітків / В.Ю. Кузьменко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2001. – № 1-2. – С. 76-82.
5. Щербак П.І. Інтегрований підхід до організації уроків фізичної культури як засіб оптимізації здорового способу життя учнів старших класів / П.І. Щербак // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. статей II Міжнародної конф., 22-23 травня 2003 р. – Дрогобич: Коло, 2003. – С. 281-287.

*М.М. Воєнчук
(Полтава)*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье автор раскрывает теоретико-методические принципы воспитания здорового образа жизни у молодого поколения относительно показателей определения их уровней сформированности, уточняет содержание и структуру понятия „здоровый образ жизни“ касательно старших подростков, определяет, апробирует и научно обосновывает педагогические условия оптимизации здорового образа жизни учеников старших классов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, педагогические технологии, интеграция, дифференциация, урок физической культуры, внеклассная работа, самоусовершенствование.

М. М. Voienchuk

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION OF STUDENTS.

In the article the author exposes theoretical and methodological principles of education of healthy lifestyle of young generation in terms of indexation the determination of their levels of formation. The content and structure of "healthy lifestyle" notion for senior teenagers are specified by the author. The pedagogical terms of optimization of high grades students healthy lifestyle are scientifically approved.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, physical education, pedagogical techniques, integration, differentiation, physical training lesson, extra-curricular activities, selfperfection