ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології

Науковий журнал
Виходить вісім разів на рік

Заснований у листопаді 2009 року
№ 1 (19), 2012

Суми
СумДПУ імені А. С. Макаренка
2012

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

УДК 371

Засновник, редакція, видавець і виготовлювач
Сумський ДПУ імені А. С. Макаренка
Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (протокол від 30.01.2012 № 7)

Редакційна колегія:
А. А. Сбруєва – доктор педагогічних наук, професор (головний редактор);
Б. В. Год – доктор педагогічних наук, професор;
О. В. Єременко – доктор педагогічних наук, професор;
О. В. Лобова – кандидат педагогічних наук, доцент;
О. В. Михайличенко – доктор педагогічних наук, професор;
Г. Ю. Ніколаї – доктор педагогічних наук, професор;
О. І. Огієнко – доктор педагогічних наук, професор;
В. І. Статівка – доктор педагогічних наук, професор;
В. О. Цикін – доктор філософських наук, професор;
Н. Н. Чайченко – доктор педагогічних наук, професор;
А. І. Кудренко – кандидат педагогічних наук, професор;
М. О. Лазарєв– кандидат педагогічних наук, професор;
Т. О. Лоза – кандидат педагогічних наук, професор;
О. Г. Козлова – кандидат педагогічних наук, професор;
Л. В. Корж-Усенко – кандидат педагогічних наук, доцент;
О. В. Листопад – кандидат педагогічних наук, доцент;
О. М. Полякова – кандидат педагогічних наук, доцент;
О. С. Чашечнікова – кандидат педагогічних наук, доцент;
М. А. Бойченко – кандидат педагогічних наук (відповідальний секретар)

Затверджено президією ВАК України як фаховий журнал з педагогічних наук (Бюлетень ВАК України, 2010 р., № 6)

У журналі відображено результати актуальних досліджень з питань теорії і практики збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків і молоді в дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних, професійно-технічних та вищих навчальних закладів.

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

УДК 316.346

С. Ю. Аксьонова
Інституту демографії та соціальних
досліджень ім. М. В. Птухи НАН України

ЗДОРОВ'Я І СЕКСУАЛЬНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ В УКРАЇНІ

За результатами репрезентативного соціально-демографічного обстеження, проведеного у 2010 р. в Україні, більшість сучасних підлітків сприймають здоров'я як найважливішу цінність. Однак у реальності молоді люди не завжди намагаються дотримуватися здорового способу життя. У статті висвітлено відмінності між соціально прийнятним і фактичним віком початку статевих відносин.

***Ключові слова**: венеричні захворювання, стан здоров'я, паління, статеві відносини, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. Той, факт, рівень захворюваності дітей віком до 17 років в Україні постійно підвищується (адже лише за останнє десятиріччя цей показник підвищився майже на 30% – зі 114,4 тис. випадків уперше зареєстрованих захворювань на 100 тис. неповнолітніх осіб у 2000 р. до 146,2 тис. у 2010 р.) [2, с. 16–17], знову актуалізує дослідження здоров'я дітей та підлітків, незважаючи на численні роботи медиків, соціологів, психологів, демографів. Занепокоєння викликає й те, що рівень захворюваності підлітків віком 15–17 років, який у 2010 р. становив 124,4 тис. випадків на 100 тис., більше, ніж удвічі, перевищує аналогічний рівень у дорослих працездатного віку. У структурі зареєстрованої захворюваності у підлітків перше місце займають хвороби органів дихання (56%), на другому місці – хвороби шкіри та підшкірної клітковини (6,5%), на третьому місці – травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх причин, хвороби сечостатевої системи опинилися на четвертому місці.

Зниження останнім часом показників захворюваності на венеричні хвороби серед дітей та підлітків є обнадійливою тенденцією, але необхідно зауважити, що порівняно з країнами Європейського регіону зазначені показники все ще залишаються досить високими [5, с. 86]. Певну протидію позитивним зрушенням спричиняє лібералізація у сфері статевих відносин у молодіжному середовищі, ранній початок інтимних відносин, низький рівень сексуальної культури, що у сукупності підвищують ризик погіршення репродуктивного здоров'я.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Аналіз актуальних досліджень. Офіційна медична статистика здебільшого висвітлює інформацію щодо звернень населення по медичну допомогу, а також виявлені та зареєстровані під час таких звернень захворювання. Оскільки різні складові фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я синтезуються у самопочутті людини [8, с. 32], то важливою складовою досліджень стає з'ясування самооцінки стану власного здоров'я людини, за допомогою якої можна визначити не окремий факт певного захворювання, а отримати інтегрований показник. Таку можливість надають спеціальні вибіркові обстеження. Завдяки тому, що Україна стала учасником міжнародного дослідницького проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» – HBSC). У країні проведено три хвилі опитування молоді віком 11–17 років – 2002, 2006 і 2010 років. На основі цих матеріалів були опубліковані монографії [7], статті, доповіді. Соціологічні опитування молоді також здійснювалися Державним інститутом проблем сім'ї та молоді, центром «Соціальний моніторинг».

У 2010 році Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України провів вибіркове соціально-демографічне обстеження «Молодь України: спосіб життя та ціннісні орієнтації» (далі «Молодь України», 2010). За допомогою отриманих результатів виникла можливість поширити знання і краще зрозуміти особливості вітальної і сексуальної поведінки молодих людей.

Мета статті – дослідити сприйняття підлітками цінності здоров'я, дотримання ними здорового способу життя, а також ставлення до ранніх статевих відносин.

Виклад основного матеріалу. Неспростовною і найголовнішою цінністю для підлітків, як й для інших вікових груп молодих респондентів, є здоров'я. Про те, що для них воно є «дуже важливим», повідомило 82,5% опитаних у віці 15–17 років, ще 14,3% вказали, що здоров'я «швидше, важливе». Необхідно також зауважити, що більш старші респонденти частіше вибирали відповідь «дуже важливе». Наступними в ієрархії цінностей у підлітків були сім'я (75,7% відзначили, що для них сім'я є «дуже важливою») і матеріальний добробут (66,5% були впевнені, що це «дуже важливо»).

Дев'ятеро з десяти респондентів підліткового віку оцінили стан здоров'я матері як найважливіший фактор під час ухвалення рішення щодо

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

народження дитини, решта вважали, що цей фактор «швидше, важливий»; не було жодного, хто б сказав, що здоров'я матері є неважливим чинником під час планування народження дитини.

В обстеженні «Молодь України – 2010» респондентам було запропоновано оцінити стан свого здоров'я. Майже кожний четвертий підліток був упевнений, що його здоров'я «дуже добре». Понад, ніж половина опитаних у віці 15–17 років оцінили свій стан здоров'я як «швидше, добрий», а кожний п'ятий вважав його *задовільним*. Частка підлітків, які розглядали стан власного здоров'я як *незадовільний*, порівняно невелика, але привертає увагу той факт, що серед дівчат частка тих, хто був незадоволений станом свого здоров'я, була значно більшою, ніж серед юнаків (табл. 1).

Таблиця 1

Самооцінка підлітками стану власного здоров'я за статтю, Україна, %

Показник	**Юнаки**	**Дівчата**	**Обидві статі**
Дуже добрий	25,7	22,4	24,0
Скоріше, добрий	54,6	51,6	53,0
Задовільний	18,8	21,2	20,0
Незадовільний	0,9	4,8	3,0

Під час обстеження також з'ясовувалися думки молодих респондентів стосовно того чи ведуть вони здоровий спосіб життя. Переважна більшість респондентів-підлітків (63,8%) повідомили, що ведуть здоровий спосіб життя і піклуються про своє здоров'я, а 27,2% зізналися, що хоча «у цілому піклуються про своє здоров'я», але мають шкідливі звички, такі, як тютюнопаління (16,3% опитаних підлітків), уживання алкоголю (7,5%), недостатність фізичних навантажень (6,6%). Менше 2% юних респондентів визнали свій спосіб життя як нездоровий. Певна частина підлітків навіть за наявності шкідливих звичок розглядала свій спосіб життя як здоровий, що у цілому пояснюється особливостями підліткового віку, адже у більшості тінейджерів тютюнопаління, вживання алкоголю асоціюється з дорослішанням, проявом їх самостійності, незалежності від старших, а загроза для здоров'я таких дій, на жаль ще мало усвідомлюється. Так, 23,3% опитаних у віці 15–17 років вказали, що продовжують курити (серед юнаків 37,2%, серед дівчат – 10,3%), не всі з них визнають тютюнопаління як свою шкідливу звичку.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Ще більше занепокоєння викликає те, що 30,6% усіх респондентів (15–34 роки) почали курити ще до виповнення повноліття, тобто у віці, коли організм ще продовжував формується і є дуже чутливим до несприятливих факторів. При чому 11,8% опитаних взагалі перший досвід куріння мали у віці, молодшому, ніж 15 років. Юнакам порівняно з дівчатами властива більша активність у цьому експериментуванні: частка опитаних чоловіків, які вказали, що почали курити ще до виповнення 18 років, утричі перевищувала аналогічну частку серед жінок.

Тривожним є виявлений обстеженням «Молодь України – 2010» факт, що майже третина молодих чоловіків вперше спробувала алкогольні напої (будь-які) у віці молодшому, ніж 15 років. Серед жінок про це повідомила кожна п’ята респондентка. Половина опитаних вперше спробувала алкогольні напої ще у підлітковому віці (у 15–17 років). 78,2% підлітків принаймні один раз в житті вживали пиво, 35,5% вживали такі міцні алкогольні напої, як горілка, коньяк, лікер, 17,7% юних респондентів куштували самогон або інші алкогольні напої домашнього приготування.

Уже давно вийшло з-поміж дискусійних питань і не підлягає сумнівам те, що тютюнопаління, вживання алкоголю у ранньому віці негативно впливає на фізичний розвиток людини, її репродуктивну систему, але проблема поширення куріння серед підлітків не втрачає своєї актуальності.

Результати зазначеного і багатьох інших обстежень, проведених як в Україні, так і в інших європейських країнах, показали низький рівень відповідальності під час ухвалення підлітками рішення про початок статевих відносин. З одного боку, підліток ще не є дорослою особистістю, здатною усвідомити всю повноту відповідальності за свій вибір (навіть у випадках, якщо такий вибір здійснюється свідомо), з другог боку, спостерігається зниження віку початку сексуального життя, що, за твердженням відомого російського психолога І. Кона, є не випадковістю, а продовженням закономірної тривалої загальносвітової тенденції [4, с. 52].

Серед підлітків (15–17 років), які взяли участь в обстеженні «Молодь України – 2010», на запитання «Чи вступали Ви коли-небудь у статевий контакт?» 23,0% дали ствердну відповідь (серед дівчат таких виявилося 17,6%), а 14,4% вказали, що жили статевим життям останні три місяці (серед дівчат – 13,0%). Однак про наявність партнера, з яким підтримуються постійні, близькі, інтимні відносини, повідомили лише

10,3%, а у зареєстрованому шлюбі перебувало менше, ніж 2% осіб підліткового віку. Тобто певна частина юнаків і дівчат (хоча поки що невелика) допускає можливість статевого життя без стійких, тривалих стосунків із партнером, їх влаштовує епізодичний характер взаємин без яких-небудь зобов'язань один перед одним. Важко оцінити, наскільки така поведінка підлітків є виправданою, адже необхідно констатувати, що «збільшується розрив між поколіннями щодо сексуальних цінностей та поведінки – багато з того, що було абсолютно неприйнятним для батьків, діти вважають нормальним і природним» [6, с. 9]. Однак ще більший ризик ранніх статевих відносин полягає у тому, що статева зрілість поєднується з незрілістю соціальною і у підлітковому віці індивід не може передбачити всіх наслідків своїх дій, бути відповідальним за власну поведінку.

Те, що сексуальний дебют рідко буває усвідомленим кроком, якому передували б тривалі взаємостосунки або палкі почуття [6, с. 6], підтверджують відповіді респондентів щодо віку, для якого жінка / чоловік є занадто молода / молодий, щоб мати статеві зв'язки. Так, серед жінок, які почали статеві відносини у 14–16 років (ще у шкільний період свого життя), 31,5% указали, що дівчата, яким ще не виповнилося 16 років, є занадто молодими для статевих зв'язків; близько 30% наполягали на тому, що й у 16 років дівчата ще не готові до таких стосунків; 14,8% жінок із раннім сексуальним досвідом вважали, що статеве життя можна починати не раніше, ніж виповниться 18 років; а 18,0% дотримувалися думки про те, що у 18 років теж занадто рано. Більш детальний аналіз засвідчив, що майже половина жінок, у яких сексуальний дебют відбувся ще до виповнення 17 років, у відповіді на питання щодо віку, для якого жінка є занадто молода, щоб мати статеві зв'язки, вказали вік більший, ніж той, в якому вони почали статеві відносини. Уже в дорослому віці усвідомлюється, що через психологічну, моральну незрілість особистості підлітки не здатні підтримувати тривалий час стосунки із своїми сексуальними партнерами і найчастіше в таких зв'язках вони не знаходять емоційного задоволення.

Для отримання оцінки соціально прийнятного (соціально схвалюваного чи більш бажаного) віку можливого початку сексуального життя до обчисленого безпосередньо за результатами відповідей респондентів середнього віку додавався 1 рік. У такий спосіб, з певною

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

часткою умовності, з'ясовувався вік, починаючи з якого можна (тобто вже не рано) починати сексуальні відносини. Згідно з результатами обстеження «Молодь України – 2010», середній соціально прийнятний вік початку для дівчат сексуальних відносин становив 17,7 року і відповідав середньому значенню аналогічного показника в європейських країнах (17,8 року). Примітно, що середній вік першого статевого контакту, про який повідомили опитані жінки віком 15–34 роки, у цілому відповідав соціально схвалюваному (17,8 року).

Однак більш докладний аналіз фактичного і соціально прийнятного віку сексуального дебюту за віковими групами респондентів довів, що ситуація не є такою однозначною, як це здавалося б. Так, окремо була розглянута сукупність жінок, які вже мають досвід статевих відносин, їх уявлення про вік, починаючи з якого жінці вже можна мати статеві зв'язки, та вік початку їх сексуальних відносин у дійсності.

У жінок віком 15–24 років середній вік сексуального дебюту виявися нижчим за середнє значення соціально прийнятного віку для таких відносин, що може опосередковано вказувати на те, що рішення перейти до інтимних зв'язків було дещо поспішним, мало продуманим (рис. 1).

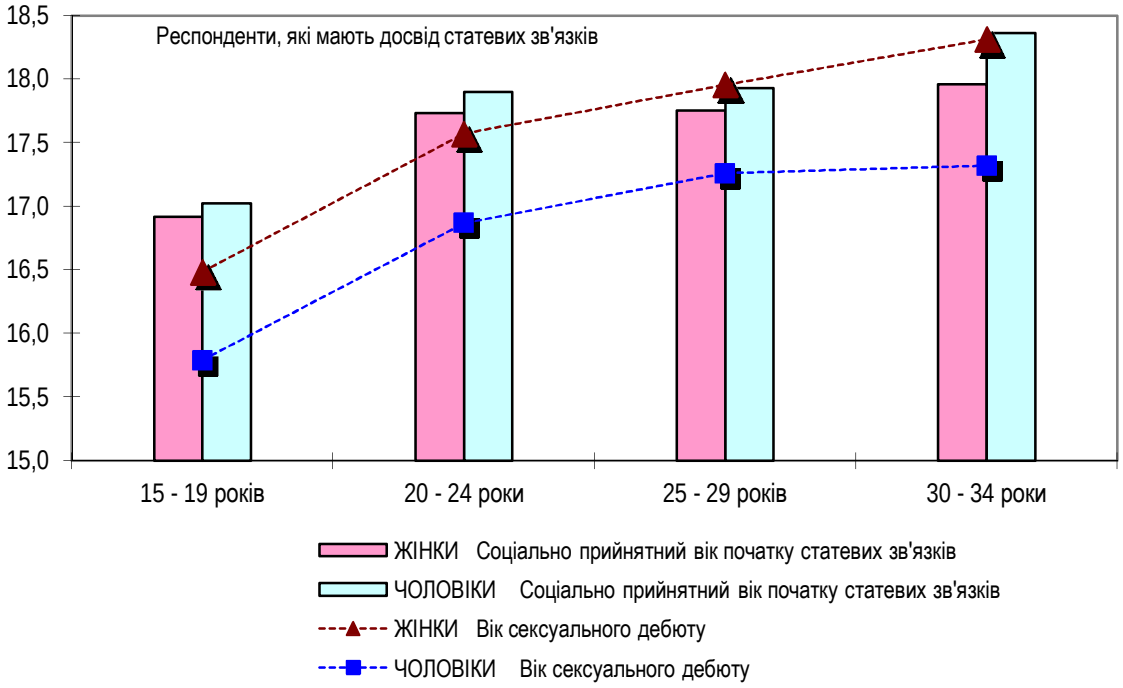

***Рис.** 1. Соціально прийнятний і фактичний вік початку сексуальних зв'язків у жінок та чоловіків за віковими групами опитаних, які мали досвід статевих відносин, років*

Чи, може, мав рацію Х. Абельс, стверджуючи, що створений наукою образ молоді впливає на її поведінку? Свою думку вчений аргументує тим,

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

що «ознаки певних установок, які виявляються в емпіричних дослідженнях та завдяки ЗМІ, політиці або системі освіти, кристалізуються в конкретних очікуваннях, які, у свою чергу, призводять до реального виникнення установок, зумовлюючи відповідні форми поведінки» [1]. Не можна виключати, що перші ознаки тенденції до зниження середнього віку початку сексуального життя були «підхоплені» і внесені у коло актуальних тем для публічних дискусій; чим більше увага суспільства зосереджувалася на цих питаннях, тим більшою мірою молодь сприймала таку поведінку, як прийнятну для себе. Однак ставлення до раннього початку власних сексуальних відносин у більш старшому віці стає більш критичним – це характерно не лише для жінок, але, як буде показано далі, й для чоловіків. Зважаючи на власний досвід, респонденти здебільшого повідомляли про більш старший вік як бажаний для початку статевих зв'язків.

Усупереч очікуванням, середній соціально схвалюваний вік початку сексуальних відносин для чоловіків виявився більшим, ніж для жінок – 18,2 року, а от середній вік реального початку статевого життя у опитаних чоловіків був нижчий – 17,0 років. Ця особливість притаманна всім віковим групам чоловіків. Крім того, для чоловіків різних вікових груп середній соціально схвалюваний вік початку сексуальних зв'язків перевищував середній вік фактичного початку інтимних контактів. Серед чоловіків, які мали сексуальний досвід ще до виповнення 17 років (16 років і молодше), 28,2% вказали вік свого сексуального дебюту як такий, до якого чоловік ще занадто молодий, щоб мати статеві зв'язки; а от 52,8% навіть називали більш старший вік для початку сексуальних відносин, ніж той, який у них був фактично.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Зміни, які відбуваються у вітальній та сексуальній поведінці підліткової молоді, ставлять нові вимоги до системи освіти. Спостерігається величезний розрив між «теоретичним» і «практичним» аспектами: обізнаність і усвідомлення життєвої цінності здоров'я як для особистісного благополуччя, так й для благополуччя майбутніх поколінь, не спонукає певну частину молоді до дотримання здорового способу життя. Підлітки часто вважають, що їхній спосіб життя є здоровим, навіть якщо вони палять або інколи вживають алкоголь. У зв'язку з цим доцільно віднайти шляхи вдосконалення освітніх програм щодо здорового способу життєдіяльності з

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

метою підвищення їх ефективності, засоби подачі інформації учням старших класів, за яких здоров'я перейде з категорії «теоретичної» цінності в усвідомлений «практичний» вибір, установку, намір. Зниження віку початку сексуального життя, що є загальносвітовою тенденцією, стає свідченням подальшого відділення сексуальної і репродуктивної поведінки, актуалізує в Україні потреби у розробці, а там, де вони існують, в удосконаленні програм із статевого виховання. Для цього необхідно об'єднати зусилля фахівців із різних сфер: педагогів, медиків, психологів, соціологів, демографів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абельс Х. Образ «молодежи» в немецкой социологии [Электронный ресурс] / Х. Абельс. – Режим доступа : http://www.soc.pu.ru/publication/pts/abel.shtml.

2. Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у 2010 році. Статистичний бюлетень. – К. : Держ. ком. статистики України, 2011. – С. 16–17.

3. Захаров С. В. Когда девушка становится взрослой? [Электронный ресурс] / С. В. Захаров // Демоскоп Weekly, 2009. – № 385–386. – Режим доступа : http://demoscope.ru/weekly/2009/0385/index.php.

4. Кон И. С. Подростковая сексуальность на пороге XXI века : социально-педагогический анализ / И. С. Кон. – Дубна : Феникс+, 2001. – 208 с.

5. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін-т розв. сім'ї та молоді – К. : ТОВ «Основа», 2010. – 156 с.

6. Особливості сексуальної поведінки та орієнтацій неповнолітніх. – К. : Держ. ін.-т сім'ї та молоді, 2002. – Вип. 2. – 38 с.

7. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : [монографія] / [О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.]. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. Яременка, 2011. – 172 с.

8. Балакірєва О. М. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : [монографія] / О. М. Балакірєва., Н. О. Рингач. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.

9. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Ч. 1 – К. : Держ. ін.-т пробл. сім'ї та молоді, 2005. – 160 с.

РЕЗЮМЕ

С. Ю. Аксёнова Здоровье и сексуальное поведение подростков в Украине.

По результатам репрезентативного социально-демографического обследования, проведенного в 2010 г. в Украине, большинство современных подростков воспринимают здоровье как важнейшую ценность. Тем не менее в реальности молодые люди не всегда придерживаются здорового образа жизни. В статье освещены различия между социально приемлемым и фактическим возрастом начала половых отношений.

***Ключевые слова**: венерические заболевания, состояние здоровья, курение, сексуальные отношения, здоровый образ жизни.*

SUMMARY

S. Aksyonova Health and sexual behaviour of adolescents in Ukraine.

According to the results of special representative sample social and demographic surveys provided in 2010 in Ukraine the majority of today's adolescents estimated the value of health as most important life value. However, young people do not try to follow a healthy lifestyle in everyday life. The article highlights the differences between social acceptable and the actual age of beginning of sexual relations also.

Key words: venereal diseases, the smoking, sexual relations, the state of health, healthy way of life.

УДК 373.2:613.954

Т. К. Андрющенко
Черкаський обласний інститут
післядипломної освіти педагогічних працівників

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

У статті визначено теоретичні основи проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. Уточнено сутність понять «здоров'я», «ціннісне ставлення до здоров'я», «культура здоров'я», «здоровий спосіб життя» з позицій аксіологічного, культурологічного й особистісно-діяльнісного підходів.

***Ключові слова**: здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, ціннісне ставлення до здоров'я, культура здоров'я, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. У рейтингу загальнолюдських цінностей здоров'я займає найвищу позицію, оскільки є основою якісного, продуктивного, повноцінного життя людини. Серед чинників, які впливають на здоров'я, вчені визначають: спадковість – 20%, рівень медицини – 10%, екологію – 20%, спосіб життя – 50%. Враховуючи вагомість впливу способу життя на стан здоров'я особистості, вважаємо, що формування у дітей здоров'язбережувальної компетентності стане суттєвим підґрунтям її здорового способу життя. І починати зазначений процес необхідно з дошкільного віку, оскільки цей період життя дитини є визначальним у становленні особистості, формуванні ціннісного ставлення до самої себе, здатності певним чином впливати на умови життєдіяльності, усвідомлювати власне «Я». Це підтверджують дослідження І. Беха, Д. Ельконіна, О. Запорожця, О. Кононко, В. Котирло, С. Кулачківської, В. Мухіної та ін.

Аналіз актуальних досліджень. Останнім часом активізувалися дослідження проблеми формування компетентності у дітей дошкільного віку. До кола наукових інтересів увійшли такі аспекти компетентності

дошкільників: життєва (О. Кононко та ін.), соціальна (В. Кузьменко, Т. Поніманська, І. Рогальська та ін.), математична (Л. Зайцева, С. Скворцова, В. Старченко, К. Щербакова та ін.), комунікативна (А. Богуш, А. Гончаренко, О. Дзюба та ін.), фізична (С. Замрозевич) тощо. Водночас формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку не було предметом спеціального дослідження українських учених. За останні 10 років в Україні була захищена лише одна докторська дисертація, у якій вивчалися питання збереження і зміцнення здоров'я дошкільників (Н. Денисенко, 2002 р.), єдине дисертаційне дослідження з проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку було проведене російською вченою Л. Кузнєцовою (2007 р.).

У наукових роботах з педагогіки, психології, філософії досліджуються окремі аспекти, що стосуються здоров'я, інтеграція яких дає уявлення про здоров'язбережувальну компетентність: культура здоров'я (Л. Безугла, В. Горащук, Г. Капранова, С. Кириленко, Ю. Мельник та ін.); ціннісне ставлення до здоров'я (Т. Андрющенко, О. Богініч, М. Боришевський, В. Петленко та ін.); здоровий спосіб життя (Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Жабокрицька, С. Лапаєнко, В. Оржеховська, С. Свириденко та ін.).

Мета статті – визначити теоретичні основи проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку; уточнити сутність понять, які мають з нею безпосередній змістовий зв'язок: «здоров'я», «ціннісне ставлення до здоров'я», «культура здоров'я», «здоровий спосіб життя».

Виклад основного матеріалу. Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей визначені в «Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні», Законах України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Базовій програмі розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі», «Державній цільовій програмі розвитку дошкільної освіти до 2017 року», міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації на 2002–2011 роки», Концепції Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації на 2006–2015 роки», Загальнодержавній соціальній програмі «Здорова нація на 2009–2013 роки» та ін.

Провідною ідеєю концепції нашого дослідження є розуміння того, що цілеспрямоване формування здоров'язбережувальної компетентності у

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

дітей дошкільного віку забезпечує розвиток особистості, яка свідомо ставиться до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, дотримується здорового способу життя, що дає їй можливість вести якісне, повноцінне і продуктивне життя.

Концепція дослідження включає три взаємопов'язаних концепти, які сприяють реалізації провідної ідеї:

1. *Методологічний концепт* відбиває взаємозв'язок і взаємодію різних підходів до вивчення проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності у дошкільному дитинстві. Передумовами його є аксіологічний підхід, який дозволяє спрямувати зміст освітньої діяльності з дошкільниками на формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей з позиції сприйняття здоров'я як життєвої цінності; культурологічний підхід, який передбачає сприйняття феномену здоров'я в контексті культуротворення і культурозбереження особистості; особистісно-діяльнісний, який забезпечує інтеграцію особистісно орієнтованого і діяльнісного підходів, що уможливлює усвідомлення дитини себе як здорової особистості, а також реалізацію комплексу дитячих видів діяльності та організаційно-методичних заходів для формування у дошкільників здатності до вибору моделі поведінки, яка сприяє здоровому способу життя і є складовою здоров'язбережувальної компетентності.

2. *Теоретичний концепт* визначає систему філософських, психологічних і педагогічних дефініцій, розкриття сутності яких забезпечить розробку моделі формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку.

3. *Методичний концепт* передбачає розробку критеріїв та показників сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дошкільників, визначення комплексу педагогічних умов та створення програмно-методичного забезпечення процесу формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку.

У статті акцентуємо увагу на уточненні сутності понять «здоров'я», «ціннісне ставлення до здоров'я», «культура здоров'я», «здоровий спосіб життя» у контексті формування здоров'язбережувальної компетентності з позицій аксіологічного, культурологічного й особистісно-діяльнісного підходів.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Сучасна наука доводить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, який може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, таке, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. Загальноприйнятим у міжнародному обізі є визначення здоров'я, яке викладене у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [5, с. 356]. У цьому визначенні підкреслюється взаємозв'язок між складовими здоров'я, що саме в сукупності визначають стан здоров'я людини.

Учені, які на сучасному етапі займаються дослідженням феномену здоров'я людини, а саме: Г. Апанасенко, І. Брехман, О. Дубогай, Ю. Лисицин, В. Оржеховська, В. Петленко та ін., даючи визначення поняття «здоров'я», одностайно дотримуються думки, що в його сутність вкладається набагато глибший зміст, ніж лише відсутність хвороб. Вони розглядають здоров'я як стан динамічної рівноваги організму людини з навколишнім природним і соціальним середовищем.

У визначеннях поняття «здоров'я» сучасні вчені звертають увагу на різних аспектах цього феномену. Згідно з аксіологічним підходом, провідне місце у становленні особистості, її прагненні до самореалізації посідає ціннісно-смислова сфера, яка охоплює ціннісні орієнтації й стосунки, а також систему особистісних смислів. Враховуючи зазначене, у дослідженні ми розглядаємо здоров'я як вищу цінність людини та основну цінність культури нації, а однією із складових здоров'язбережувальної компетентності вважаємо ціннісне ставлення до здоров'я.

У дослідженнях учених доведено, що здоров'я людини залежить від її свідомості і поведінки. Так, французький філософ XVI ст. М. Монтень, характеризуючи здоров'я як найвищу цінність, зазначав, що воно залежить більшою мірою від самої людини, її психологічної готовності бути здоровою. На його думку, людина зможе докласти достатньо зусиль для збереження і зміцнення здоров'я лише в тому випадку, якщо усвідомить, що «...життя без нього стає нестерпним і принизливим. Без здоров'я меркнуть і гинуть радість, мудрість і знання».

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Питання щодо формування особистісних цінностей відображено у дослідженнях І. Беха. Учений доводить, що процес усвідомлення індивідуумом своїх якостей зводиться до того, що кожна особистісна якість виражає певне ставлення, тобто конкретну дію, яка позначається на вчинках. Спонукальна сила особистісної цінності буде постійною, якщо матиме ознаки домінантності, тобто коли особистісна цінність як смислове переживання відволікатиме внутрішньо спрямовану увагу від інших суб'єктивних явищ [3, с. 31–33].

В. Петленко зазначає, що «обов'язковим чинником є формування особливого ставлення до здоров'я, яке виявляється в усвідомленні його цінності, а також позитивно-емоційному прагненні до дій з метою його зміцнення і вдосконалення» [10, с. 55].

Ціннісні стимули мають важливе значення в різних сферах життєдіяльності та у задоволенні індивідуальних потреб особистості. Загальноприйнятим у суспільній практиці є поділ цінностей на дві групи: матеріальні, що пов'язані з практичними потребами, і духовні, вищі потреби особистості. М. Боришевський до духовних цінностей відносить і валеологічні. Актуальною для нашого дослідження є думка автора про те, що детермінація валеологічних цінностей виявляється у відповідальному ставленні особистості до власного здоров'я. Лише та людина може повністю реалізувати фізичні та психічні можливості організму, яка з дитинства набуває навичок здорового способу життя. Турбота про власне здоров'я стає не тільки особистою справою індивіда, а й проявом відповідальності перед суспільством, державою. Пріоритетним напрямом наукових пошуків О. Богініч є формування в дітей ціннісного ставлення до здоров'я. Автором визначено послідовність процесу формування системи цінностей в індивіда, а саме: отримання інформації про цінності, її усвідомлення, сприйняття (особистісне прийняття) та переконання [4, с. 56].

На нашу думку, буде доцільним подання визначення поняття «ціннісне ставлення до власного здоров'я» в контексті його формування у дітей старшого дошкільного віку, виведене автором статті у попередніх дослідженнях. Це є «усвідомлення дошкільниками здоров'я як особистісної цінності, активна спрямованість на пізнання основ здоров'я, самостійне дотримання здорового способу життя» [1, с. 8].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Таким чином, відповідно до вищезазначеного можна припустити, що дитина, у якої буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності, намагатиметься свідомо коригувати свою поведінку щодо здорового існування.

У контексті культурологічного підходу загальновизнаною стає думка про те, що потреба у здоров'ї має трансформуватися в культурну потребу та стати нормою життя особистості (В. Бабич, О. Багнетова, В. Горащук, М. Гриньова, В. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, В. Оржеховська, Л. Татарнікова та ін.)

Наголошуючи на розвитку особистості, В. Солоухін пов'язує стан здоров'я людини з рівнем її внутрішньої культури. Він уважає, що культурна людина не може дозволити собі хворіти, тому високий рівень захворюваності населення, на його думку, є показником низького рівня культури людей. Таким чином, підкреслюється роль особистості в управлінні власним здоров'ям.

На думку В. Горащука, культура здоров'я особистості – це «важливий складовий компонент її загальної культури, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення її здоров'я. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи всі сторони її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності школяра в засіб духовного, психічного й фізичного самовдосконалення, самооздоровлення» [6, с. 22].

Л. Безугла зауважує на тому, що «у системі заходів щодо формування культури здоров'я індивіда важливою умовою є його власна активність як наслідок усвідомленої потреби у дотриманні здорового способу життя» [2, с. 3].

Порівнюючи наукові підходи Е. Вайнера, В. Горащука, Г. Зайцева, В. Колбанова та ін. до розгляду поняття «культура здоров'я», Г. Капранова виводить поняття «культура здоров'я старшокласників». Дослідниця трактує його як «інтегративне особистісне утворення, яке проявляється в ціннісному ставленні до власного здоров'я та до здоров'я інших людей, у спрямованості до збереження та зміцнення всіх аспектів здоров'я, у здоров'ятворчій поведінці та дбайливому ставленні до навколишнього середовища» [8, с. 9].

С. Кириленко зауважує, що поняття «культура здоров'я» включає умови та характеристики навколишнього середовища; індивідуальні якості та особливості особистості, уміння адекватно співвіднести себе з оточуючим світом. За такого підходу цілком правомірним є висновок, що культура здоров'я є невід'ємною складовою загальної культури особистості, забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно здоров'я оточуючих [9, с. 8].

Відзначений у дослідженні особистісно-діяльнісний підхід, на нашу думку, забезпечує формування у дошкільників здатності до вибору моделі поведінки, яка сприяє здоровому способу життя і є складовою здоров'язбережувальної компетентності. Як свідчить проведений нами аналіз наукової літератури, поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя».

З філософської точки зору «спосіб життя» – це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей. Отже, здоровий спосіб життя спрямований на збереження та покращання здоров'я людини.

Арістотель, К. Гален, Гіпократ, Плутарх намагалися розкрити сутність феномену здоров'я, визначити чинники, що впливають на нього. Зокрема, античний лікар і учений Гіппократ вважав організм людини розумною системою, здоровий стан якої цілком залежить від її нерозривного зв'язку з природою і способом життя. Він зазначав, що перш, ніж лікувати хворих людей, потрібно «...вивчити все, що корисно на основі способу життя людей ще здорових». Арістотель наголошував на необхідності вести діяльне, розсудливе, цнотливе життя, під час якого фізичний стан має поєднуватися з душевною активністю. На думку Плутарха, першорядна роль у формуванні і збереженні власного здоров'я належить людині, її активній життєвій позиції у ставленні до навколишнього світу і самої себе. Адже той, хто розраховує забезпечити собі здоров'я, перебуваючи в лінощах, поводиться так само нерозумно, як і людина, яка намагається мовчанням удосконалити свій голос.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

З погляду англійського філософа Ф. Бекона, власні спостереження людини за тим, що їй корисно, а що шкідливо, є найкращим способом збереження здоров'я. Проаналізувавши свої звички стосовно дієти, сну, занять, одягу, відмовляючись від того, що здається шкідливим, людина може досягти високого рівня здоров'я. Ф. Бекон радив: «Коли хворієш, звертай увагу на здоров'я, коли здоровий – на свою активність».

І. Смирнов у своїх дослідженнях розглядає здоров'я людини як соціальну проблему, в основі вирішення якої лежить філософський підхід. Розкриваючи взаємозв'язок суспільства і здоров'я людини, він наголошує на тому, що «…здоров'я – це повнокровне існування людини, у результаті якого її життя і діяльність сприймається нею як природний саморозвиток притаманних їй істотних властивостей та якостей» [11, с. 89].

Актуальними для нашого дослідження є висновки О. Дубогай, які стосуються здоров'я дитини. Автор пов'язує її фізичний розвиток і здоров'я з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням особистості та індивідуальності [7, с. 7–9].

Дослідження праць О. Вакуленка, Н. Комарова, Р. Левіна, І. Сущевої, Л. Сущенко, засвідчило, що основним змістом діяльності з формування здорового способу життя є розробка і реалізація соціальних проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми; метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню у широкому розумінні благополуччя і здоров'я на всіх рівнях і для всіх; основними механізмами його формування є створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я (С. Кириленко) [9, с. 8].

Отже, рівень здоров'я залежить від комплексу взаємопов'язаних зовнішніх і внутрішніх чинників, але більшою мірою – від психологічного настрою людини на здорове існування і способу її життя.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Таким чином, необхідно зазначити, що у процесі цілеспрямованого формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку потрібно стимулювати усвідомлення дітьми здоров'я як особистісної цінності, тобто наявність ціннісного ставлення до здоров'я, розуміння культури здоров'я як складової загальної культури особистості і прагнення до здорового способу життя.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Предметом наших подальших пошуків стане детальний аналіз психолого-педагогічних аспектів формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спеціальність 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андрющенко. – К., 2007. – 20 с.

2. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спеціальність 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. І. Безугла. – Луганськ, 2009. – 22 с.

3. Бех І. Д. Образ «Я» як мета формування і розвитку особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 2. – С. 30–40.

4. Бєлєнька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Бєлєнька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. – К. : СпД Богданова А. М., 2006. – 220 с.

5. Большая медицинская энциклопедия : [в 30 т.] / [под. ред. Б. Петровский]. – 3-е изд. – М. : Советская энциклопедия, 1978. – Т. 8. – 528 с.

6. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спеціальність 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Горащук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 63 с.

7. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : дис… доктора пед. наук: 13.00.01 / Дубогай Александра Дмитриевна. – КГПИ им. А.М.Горького. – К., 1991. – 374 с.

8. Капранова Г. В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спеціальність 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Г. В. Капранова. – К., 2010. – 26 с.

9. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спеціальність 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С. В. Кириленко. – К., 2004. – 17 с.

10. Петленко В. П. Основные методологические проблемы теории медицины / В. П. Петленко. – Л. : Медицина, 1982. – 242 с.

11. Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема / И. Н. Смирнов // Вопросы философии. – 1985. – № 7. – С. 83–93.

РЕЗЮМЕ

Т. К. Андрющенко. Теоретические аспекты проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности.

В статье определены теоретические основы проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста. Уточнена сущность понятий «здоровье», «ценностное отношение к здоровью», «культура здоровья», «здоровый образ жизни» с позиций аксиологического, культурологического и личностно-деятельного подходов.

***Ключевые слова**: здоровье, здоровьесберегающая компетентность, ценностное отношение к здоровью, культура здоровья, здоровый образ жизни.*

SUMMARY

T. Andriushchenko. Theoretical aspects of the problem of the formation of healthkeeping competence.

The article outlines the theoretical principles of the problem of formation of healthkeeping competence in preschool children. Specifies the essence of concepts health, value attitude to health, health culture, healthy way of life from the position of axiological, cultural and personal-activity approach.

Key words: health, healthkeeping competence, value attitude to health, health culture, healthy way of life.

УДК: 371.134:796.071.4

Л. І. Іванова
Національний педагогічний
університет імені М. П. Драгоманова

КОНКРЕТИЗАЦІЯ ПОНЯТІЙНОГО АПАРАТУ В АСПЕКТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З УЧНЯМИ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

У статті обґрунтована важливість уточнення термінологічного апарату для якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які будуть проводити роботу з учнями з відхиленнями у стані здоров'я, та визначено три групи понять, які її характеризують.

***Ключові слова**: поняття, термін, понятійний апарат, фізична культура, майбутні учителі фізичної культури, учні з відхиленнями у стані здоров'я.*

Постановка проблеми. Загальновідомо, що уточнення понятійного апарату будь-якої науки є досить важливою її складовою. Для з'ясування теоретичних засад професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я важливо визначити тлумачення основних понять дослідження, оскільки у наш час спостерігається поява все більшої кількості термінів та понять, які не тільки не пояснюють певні явища або об'єкти, а навпаки заплутують навіть в тому, що вже добре відомо.

Так, Е. Вільчковський, Л. Сущенко, Р. Карпюк та В. Пасічник вказують на те, що «уточнення категоріального апарату є неперервним процесом у науці. Це підтверджується тим, що пошукова думка філософів освіти, педагогів, теоретиків фізичного виховання постійно проникає у глибину процесу професійної підготовки фахівців фізичної культури. Наукові пошуки приводять до оновлення змісту як логічних конструкцій цього процесу, так і модифікацій засобів дослідження, сприяють уточненню та формуванню нових понять у галузі фізичної культури, теорії та методики

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

професійної освіти» [7, с. 47]. Одночасно з цим автори звертають увагу на те, що «в останні роки в сфері фізичної культури спостерігається вільність і безконтрольність у використанні термінів та понять, багато з яких не відображають сутності явищ і процесів» [7, с. 35].

І. Турчик зазначає, що «незбіг понять і навіть категорій є одною з найбільших труднощів для педагога, який прагне порівняти певні педагогічні явища» [9, с. 45], а «правильне вживання термінів визначається як високий рівень культури і є передумовою підвищення ефективності навчально-виховного процесу» [9, с. 95] та є важливим як для вчителя, так і для учня, оскільки «перелік термінів, які потрібно вивчити для ефективного засвоєння матеріалу, пов'язаний з вивченням мови, що є передумовою вдосконалення мовних навичок. Виконуючи фізичні вправи, учні повинні правильно розуміти, вживати та писати (!) спортивні терміни» [9, с. 95].

Г. Шамардіна наголошує на тому, що «для успішної роботи в будь-якій сфері професійної діяльності фахівці повинні вільно володіти професійними специфічними термінами і поняттями. Інакше вони не зможуть вести дослідження, правильно зрозуміти один одного, вивчати спеціальну літературу. Різне розуміння професійних термінів ускладнює спілкування, позбавляє можливості грамотно навчати, підвищувати свою компетентність» [10, с. 12].

І. Мудрік та В. Мудрік вказують на те, що «в системі освіти щодо галузі з фізичного виховання вживають термінологію, яка суперечить не тільки термінології законодавчих актів, загальноприйнятим термінам із теорії й методики, а також застереженням Міністерства освіти України» [6, с. 36]. Автори зазначають, що «зміна назви галузі призвела до зміни змісту терміна і мети освітньої галузі» [6, с. 36], а саме: Державний стандарт початкової загальної освіти (затверджений Постановою КМУ № 1717 від 16.11.2000 р.) вміщує освітню галузь «Здоров'я і фізична культура» тоді як «така назва суперечить пункту 2 Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» (затверджена Указом Президента України №963/98 від 01.09.1998 р.), де зазначено «затвердити й запровадити державні стандарти освіти «Фізичне виховання»…» [6, с. 38]. Автори наголошують на тому, що «підміна терміна, назви учбового напряму призвела до зміни змісту, а зміна змісту поступово привела до появи під назвою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» таких

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

напрямків як «Здоров'я і фізична культура», «Основи здоров'я і безпека життя», «Основи військової, медичної підготовки та безпеки» за рахунок навчальних годин із фізичного виховання» [6, с. 39], і це при тому, що «аналіз стандартів середньої освіти у західних країнах, а також рекомендації і резолюції Ради Європи та Парламентської Асамблеї свідчать, що в Європі немає жодної країни, в якій би до освітньої галузі з фізичного виховання (або фізичної культури, або здоров'я) відносили військову, медичну підготовку та інші предмети» [6, с. 38].

Для якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які будуть проводити роботу з учнями з відхиленнями у стані здоров'я, уточнення термінологічного апарату набуває виключного значення, оскільки характеристика об'єкта педагогічних впливів є вихідною умовою будь-якого процесу освіти.

Зокрема, як зазначає А. Шевцов: «безумовно, молодий термінологічний апарат реабілітології частково успадковує гумус понятійного поля корекційної педагогіки, спеціальної психології, медицини, соціології тощо. У той самий час реабілітаційні поняття відбивають якісно нові знання про реабілітаційну дійсність, які випливають із осмислення принципово нових фактів, явищ, процесів реабілітації осіб з обмеженнями життєдіяльності» [11, с. 161]. При цьому автор зазначає, що «хаотичність, несистематизованість, неточність, омонімія у понятійно-термінологічному полі корекційно-реабілітаційної роботи призвели до гальмування процесу узагальнення наукових знань і абстрагування певних явищ у сфері реабілітації, до хаосу в інформаційно-методичному забезпеченні реабілітування, плутанини у методиках та підходах фахівців. Без упорядкування термінологічного поля реабілітології неможлива і стандартизація цієї галузі, як це здійснено в медицині та освіті» [11, с. 158].

Аналіз актуальних досліджень. Питання уточнення термінологічного апарату вирішувалися різними науковцями в процесі розробки широкого кола завдань: в процесі підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури (Н. Астафьєв, М. Башкирова, С. Евсеєв, Р. Карпюк, Р. Чудна, Л. Шапкова та ін.); в процесі дослідження питань, пов'язаних з основними напрямами оптимізації підготовки спортсменів-інвалідів (Ю. Бріскін, М. Линець, А. Магльований, Є. Приступа та ін.); питань, пов'язаних з проблематикою корекційної педагогіки (В. Бондарь, В. Синьов, Л. Фомічова, М. Шеремет

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

та ін.); питань корекції стану здоров'я осіб з функціональними порушеннями різних органів засобами фізичного виховання (Н. Байкіна, І. Ляхова та ін.).

Водночас, теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури, в якій розглядаються питання адаптивної фізичної культури, лікувальної фізичної культури, адаптивного фізичного виховання та корекційної педагогіки, вказує на те, що в сучасному термінологічному апараті існує плутанина понять та термінів щодо фізичного виховання дітей з відхиленнями у розвитку, інвалідів та дітей з відхиленнями у стані здоров'я.

Мета статті – сконкретизувати понятійний апарат в аспекті підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я.

Виклад основного матеріалу. На думку науковців «поняття» це: «думка, відбиток в узагальненій формі. Воно відбиває суттєві й необхідні ознаки предметів та явищ, а також взаємозв'язки» (В. Кузь) [2]; «основна форма людського мислення, яка дає однозначне тлумачення того чи іншого терміну, виражаючи при цьому найістотніші сторони, властивості або ознаки об'єкта (явища), яке визначається» (Г. Шамардіна) [10].

В. Кузь зазначає, що «поняття, як правило, завершує процес наукового дослідження, закріплює результати, отримані вченим у проведеному дослідженні. Сукупність основних понять називають понятійним апаратом відповідної науки» [2, с. 8]; «якщо поняття увійшло до наукового обігу, його позначають одним словом або використовують сукупність слів – терміни [2, с. 7]. На думку автора, визначення поняття «має відповідати двом найважливішим вимогам: вказувати на найближче родове поняття; вказувати на відмінні ознаки цього поняття від інших понять [2, с. 7].

Г. Шамардіна вказує на те, що «терміни, поняття мають велике наукове, навчальне і практичне значення, оскільки наука закріплює в них досягнення теоретичного пізнання на основі узагальнення емпіричного досвіду. Вони відображають розвиток науки, рівень узагальнення практики і розкривають специфіку кожної професії або галузі наукових знань» [10, с. 12].

М. Микитас вважає, що «термін, як правило, виконує дві функції: служить назвою поняття (номінативна функція) і відображає зміст поняття» [4, с. 133].

В. Минто [5, с. 101] зазначає, що встановлення наукових понять вимагає дотримання відповідних закономірностей, із яких провідною вважається використання у визначенні родової ознаки (спільної властивості, яка уявно об'єднує безліч предметів в одне ціле) та видової відмінності (ознака, що вирізняє певний предмет у межах зазначеного цілого). Важливо, щоб такі відмінності взаємно не заперечували одна одну та мали важливе значення для проведення диференціації.

М. Мартинюк вважає, що «нині Україна переживає своєрідний період розвитку національної мови, науки і техніки загалом та її окремих галузевих субмов (субмова – мова комунікації у специфічних сферах людської діяльності, фахова мова), напрацьовуючи швидкими темпами те, що інші суверенні народи давно вже мають – національну терміносистему» [3, с. 55]. Автор наголошує на тому, що «яким буде лексичний склад української спортивної та військової термінології – покаже час. А поки що українські спортсмени, студенти фізкультурних закладів (часто – військовики у майбутньому) мають вивчати, розробляти та упорядковувати термінологію свого фаху» [3, с. 57].

І. Янків зазначає, що «процес словникарства в галузі фізичної культури і спорту є достатньо молодий, як і вся українська спортивна термінологія» [12, с. 47].

- І. Мудрік та В. Мудрік наголошують на тому, що «одна із проблем у галузі освіти з фізичного виховання та спорту пов'язана з неузгодженістю головних понять та термінів, які вживаються в офіційних документах, а також невідповідністю наших термінів тим термінам, які вживаються у міжнародній практиці» [6, с. 34].

Це також стосується й термінології лікувальної фізичної культури, де існує значна розбіжність у тлумаченні та використанні понять, що ускладнює взаєморозуміння фахівців.

Ще в середині XX сторіччя відомий професор В. Мошков наголошував на тому, що з метою єдиного розуміння питань лікувальної фізкультури необхідно уніфікувати термінологію, щоб терміни узгоджувалися зі змістом окремих питань; тим паче, що у літературі з лікувальної фізичної культури різними авторами використовуються різні терміни, які часто відображають за сутністю одне й те саме поняття. Він вказував на те, що лікувальна фізкультура розвивалася з двох основних

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

джерел: радянського фізкультурного руху та досвіду лікарської гімнастики, який був накопичений за всі попередні роки її застосування, у зв'язку з чим й терміни, що використовуються у лікувальній фізкультурі, увійшли в неї з лікарської гімнастики, а також з фізичної культури; при цьому різні терміни сприймалися недостатньо критично, тим більше, що їх зміст інколи не відповідав сучасним уявленням (В. Мошков, 1954).

Думки В. Мошкова щодо важливості уніфікації термінології знайшли підтримку у науковців як тих часів, так й сучасних, хоча тлумачення окремих понять й викликало полеміку. Так, у ті часи Е. Розенгауз писав, що стаття професора В. Мошкова «Про термінологію у лікувальній фізкультурі» викликає велику цікавість як методологічний документ, який визначає сутність методу лікувальної фізкультури та її місце у радянській науці. Автор також зазначав, що правильне вирішення питань, яких торкалася стаття, створить методологічну базу як основу подальшого розвитку теорії та практики лікувальної фізичної культури та внесе ясність у той безлад, який має місце у сучасній лікувальній фізкультурі (Е. Розенгауз, 1955).

Такої ж думки дотримуються й сучасні науковці, наприклад, А. Шевцов вважає, що «першочерговим завданням реабілітології, як нової системної метанауки, вочевидь, має бути побудова свого специфічного понятійно-термінологічного поля та категоріального апарата, лінгвістичне упорядкування словникових новотворів, що активно пропонують фахівці різних галузей науки, споріднених з реабілітологією» [11, с. 157].

На нашу думку, особливо важливо визначити понятійний апарат професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я, оскільки у наш час доволі часто плутають осіб з «відхиленнями у стані здоров'я» з особами «з обмеженими можливостями», «фізичними вадами», «особливими потребами», «інвалідами» й т. ін., що викликає помилки у розумінні таких понять, як «адаптивне фізичне виховання», «лікувальна фізична культура», та призводить до значних помилок у визначенні мети, завдань, методів і засобів фізичного виховання та фізичної реабілітації цих осіб, а, відповідно, може суттєво зашкодити їх здоров'ю.

Так, наприклад, С. Евсеєв зазначає, що адаптивний спорт, адаптивна рухова рекреація й інші види адаптивної фізичної культури ставлять завдання максимального відволікання від своїх хвороб і проблем

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

у процесі змагальної або рекреаційної діяльності, що передбачає спілкування, розваги, активний відпочинок й інші форми нормального людського життя [1, с. 4]. Мабуть автор має на увазі інвалідний спорт, оскільки загальновідомо, що хворим людям змагальна діяльність повністю заборонена. І. Тимошина, говорячи про зміст фізкультурної освіти учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, веде мову про необхідність реалізовувати завдання адаптивного фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям [8].

Усі поняття, які характеризують професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я, нами поділені на три групи.

Перша група розкриває зміст понять: «здоров'я», «відхилення у стані здоров'я», «втрата здоров'я», «хвороба», «інвалід», «інвалідність», «учні з різними відхиленнями та потребами», «учні з особливими потребами», «з відповідними вадами розвитку», «з обмеженнями окремих функцій», «неповносправні особи», «з обмеженими можливостями», «з функціональними порушеннями», «обмеженими фізичними спроможностями», «особа з інвалідністю», «з порушеннями психофізичного розвитку», «з обмеженням життєдіяльності», «життєдіяльність», що дозволить визначити контингент учнів, з якими передбачається підготовка майбутніх учителів фізичної культури.

Друга група розкриває зміст понять: «фізична культура», «адаптивна фізична культура», «лікувальна фізична культура», «виховання», «фізичне виховання», «адаптивне фізичне виховання», «спорт», «адаптивний спорт», «реабілітація», «фізична реабілітація», від правильного розуміння яких буде залежати подальше визначення сутності одного з основних, на нашу думку, розділів майбутньої роботи вчителя фізичної культури (і, відповідно, професійної підготовки) – роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я.

Третя група розкриває зміст понять: «освіта», «фізична освіта», «фізкультурна освіта», «підготовка», «професійна підготовка», «підготовка майбутнього вчителя фізичної культури», «готовність», «компетенція», «компетентність», що дозволить у подальшому правильно підійти до визначення структури, змісту, форм, методів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я та побудувати її модель.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Таким чином, обґрунтована важливість уточнення термінологічного апарату для якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які будуть проводити роботу з учнями з відхиленнями у стані здоров'я, та конкретизовано понятійний апарат в аспекті підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я, а сааме, визначені три групи понять, які характеризують: контингент учнів до роботи з якими передбачається підготовка майбутніх учителів фізичної культури, сутність роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я, процесуальну складову професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я. Перспектива подальших досліджень вбачається в уточненні понять, які належать до цих груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / С. П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2–8.
2. Кузь В. Г. Організація педагогічного дослідження / Кузь В. Г. – К. : Знання України, 2006. – 48 с.
3. Мартинюк М. До проблеми упорядкування термінології стрілецького спорту та дотичної до неї військової термінології / М. Мартинюк // Молода спортивна наука України. – 1999. – Вип. 3. – С. 55–58.
4. Микитас М. Формування валеологічних понять у шкільному курсі «Основи здоров'я» / Марина Микитас / Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2009. – С. 132–140.
5. Минто В. Дедуктивная и индуктивная логика / В. Минто. – Минск : Харвест, 2002. – 352 с.
6. Мудрік І. В. Науково-організаційні шляхи вирішення проблем освітньої галузі з фізичного виховання / І. В. Мудрік, В. І. Мудрік – К. : Інтерлінк, 2003. – 64 с.
7. Порівняльний аналіз професійної підготовки фахівців фізичної культури в українських і польських вищих навчальних закладах (історичний аспект) : [монографія] / Е. С. Вільчковський, Л. П. Сущенко, Р. П. Карпюк. – К. : ТОВ «Козарі», 2011. – 434 с.
8. Тимошина И. Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений : [монография] / И. Н. Тимошина. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 138 с.
9. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії: дис. … канд. наук з фіз. вих. і сп. / Турчик Ірина Хосенівна. – Львів, 2005. – 172 с.
10. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г. М. Шамардіна. – 2-ге вид., перероб. та доп., – Дніпропетровськ: Дріант, 2007. – 486 с.
11. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології: [монографія] / Андрій Гаррійович Шевцов. – К. : «МП Леся», 2009. – 483 с.
12. Янків І. Українські термінологічні словники з фізичної культури і спорту (історико-методологічний аналіз) / Ігор Янків // Молода спортивна наука України. – 1999. – Вип. 3. – С. 46–51.

РЕЗЮМЕ

Л. И. Иванова. Конкретизация понятийного аппарата в аспекте подготовки будущих учителей физической культуры к работе с учениками с отклонениями в состоянии здоровья.

В статье обоснована важность уточнения терминологического аппарата для качественной подготовки будущих учителей физической культуры, которые будут проводить работу с учениками, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также определены группы понятий, которые ее характеризуют.

***Ключевые слова**: понятия, термин, понятийный аппарат, физическая культура, будущие учителя физической культуры, ученики с отклонениями в состоянии здоровья.*

SUMMARY

L. Ivanova. The concretization of the conceptual aspect of the preparation of future teachers of physical culture to work with schoolchild with rejections in a state of health.

In the article the importance of clarifying of terminology for quality preparation of future teachers of physical culture who will work with schoolchild, having rejections in a state of health, and identified a group of concepts that characterize it.

Key words: concepts, term, concept vehicle, physical culture, future teachers of physical culture, schoolchild with rejections in a state of health.

УДК 371.71-057.875: 613/614

Т. О. Лоза
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ПОШУК ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті визначено чинники, які впливають на стан здоров'я сучасної людини. Здійснено аналіз типових помилок, які зменшують ефективність оздоровчого впливу фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку та обраної студентами професії.

***Ключові слова**: студенти, здоров'я, фізичне виховання, медичні групи, професійно-прикладана підготовка.*

Постановка проблеми. Одним із найважливіших станів людини є здоров'я. Воно є підгрунтям життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів, довголіття людини. Здоров'я у сучасному розумінні – це не тільки життя без хвороб, але і гармонійний розвиток, висока розумова і фізична працездатність, уміння швидко пристосуватися до змінних умов. На думку Г. Апанасенка, здоров'я – це гармонія, внутрішньосистемний порядок, який забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, що дозволяє добре відчувати себе й оптимально виконувати біологічні і соціальні функції [1, с. 24].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Здоров'я людини відображає рівень життя та потенціальний добробут держави, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, моральний клімат у суспільстві, настрій людей. Рівень здоров'я залежить, у свою чергу, від соціально-економічних та гігієно-екологічних умов, харчування, відпочинку, умов життя, рівня культури, освіти, стану охорони здоров'я та медичної науки та багато чому – від ступеню рухової активності людини [5, с. 3–14].

За сучасних умов актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це зумовлено деякими чинниками: екологічним (наслідки Чорнобильської катастрофи, масштабні техногенні впливи), економічним (зниження рівня життя громадян України), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних потреб, пріоритетів і цінностей). За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики та пошуку шляхів покращання стану здоров'я різних груп населення.

Мета статті – визначити чинники, які впливають на стан здоров'я сучасного студента.

Аналіз актуальних досліджень. Рухова активність сучасної людини нашої держави недостатня. Приблизно 20–50% населення ведуть малорухомий спосіб життя, ще 20–30% мають недостатні для всебічного фізичного розвитку та підтримки здоров'я фізичні навантаження. Регулярно займаються оздоровчими фізичними вправами та спортом лише невелика кількість населення. Адже дефіцит рухів особливо небезпечний у період росту і формування організму. Це тим більше важливо мати, оскільки значна частина дошкільнят, школярів і студентів мають різні хронічні захворювання, а їх фізичний розвиток частіше не відповідає віковим нормам. Водночас, регулярні рухи стимулюють ріст, сприяють гармонійному розвитку м'язів, внутрішніх органів і нервової системи, попереджують порушення постави та плоскостопість, підвищують працездатність та ефективне вивчення навчального матеріалу [2, с. 37].

Разом з тим практичний досвід доводить, що результативність цього предмета у структурі професійної підготовки залишається досить низькою і має тенденцію до подальшого зниження. Найважливішим соціальним завданням сьогодні потрібно визнати оздоровлення населення, посилення заходів первинної (попередження захворювань) та вторинної (попередження загострювань, послаблення організму) профілактики. Причому треба

враховувати, що приблизно половина чинників, які визначають стан здоров'я сучасної людини, відносяться до способу життя [4, с. 193].

Серед основних чинників, передусім, варто назвати недостатність рухової активності. Причому, норма рухової активності – поняття умовне і дуже особисте. Це – обсяг рухів, який найбільше задовольняє потреби організму, у тому числі: зміцнює здоров'я, підвищує гармонійний розвиток, дає гарне самопочуття, високу працездатність та життєву активність [8, с. 29].

Виклад основного матеріалу. Дослідження виконано згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка на кафедрі теорії та методики фізичної культури (№ державної регістрації 011u005736 від 23.05.2011 р.) за темою: «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури».

Аналіз діючих у вищих навчальних закладах навчальних планів та програм з фізичного виховання доводить, що зростання об'єктивної потреби суспільства у формуванні фізичноактивного покоління майбутніх спеціалістів різного профілю знайшло у них своє відображення. Тобто порівняно з іншими навчальними дисциплінами на предмет «Фізичне виховання» відводиться найбільша кількість навчальних годин. Так, аналіз навчальних планів на факультетах Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка засвідчив, що студенти з дисципліни «Фізичне виховання» займаються до II семестру IV курсу, причому кількість годин різна від 122 до 138 на рік.

Будучи універсальним чинників, рухова активність, починаючи з ранніх етапів онтогенезу, поступово збільшує адаптивні ресурси організму і його робочі можливості. У межах допустимого діапазону вона створює основу, яка необхідна для оптимуму існування організму в умовах зовнішнього середовища. За відсутності такої рухової діяльності відбувається обмеження обмінних процесів, що викликає цілий комплекс морфофункціональних та біохімічних змін у всіх органах і системах. Обмежена рухова активність сьогодні є однією з найголовніших причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану [3, с. 50].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Прорахунки у фізичному вихованні дітей у подальшому важко долаються, тому що дитячий вік найсприятливіший для розвитку рухових функцій та фізичних якостей, набуття важливих умінь і навичок. У цей час, насамперед, закладаються підвалини майбутнього здоров'я, працездатності людини.

Студентам заняття з фізичного виховання необхідні для підвищення фізичної підготовленості та життєвого тонусу, покращення психологічної стійкості та працездатності, а також для попередження захворювань, подолання їх наслідків та знищення недоліків.

Комплекс фізичних вправ є найважливішою складовою майже всіх оздоровчих систем. На сьогодні залишаються дискусійними питання щодо обсягу навантаження та структури рухових дій відповідно до індивідуального рівня здоров'я та конституції, якщо мати на меті досягнення саме оздоровчого ефекту, а не високого спортивного результату чи розвиток окремих фізичних якостей.

Відомо, що регулярні заняття фізичними вправами і спортом значно покращують функціональний стан різноманітних систем організму, сприяють зміцненню здоров'я і підвищують загальну фізичну працездатність студентів. Тому заняття фізичною культурою і спортом необхідні протягом усього навчання у ВНЗ, оскільки за період навчання у ВНЗ під час завершення росту у висоту морфофункціональний розвиток організму триває, збільшується вага тіла, обвід та екскурсія грудної клітки, життєва ємність легень, м'язова сила, фізична працездатність [6, с. 40–45].

Актуальним на сьогодні залишається питання щодо підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичних вправ. Дослідження показують, що більшість із тих, хто систематично займається фізичними вправами, недостатньо володіють знаннями з методики оздоровчого фізичного тренування, і, як результат, понад 50% з них мають низький і дуже низький рівень здоров'я. Аналіз типових помилок дозволяє вказати на головні з них:

- неправильний вибір засобів для занять, унаслідок чого вплив здійснюється тільки на окремі органи і системи організму (наприклад, заняття тільки оздоровчим бігом, тільки атлетичною гімнастикою або іншим, але одним видом спорту);
- нераціональне поєднання вправ різної спрямованості під час комплексного тренування (наприклад, одночасний розвиток сили та

витривалості на одному занятті, поєднання навантаження на витривалість з імпульсним загартуванням і тощо);

- несистематичне застосування окремих засобів фізичного тренування;
- недостатня або надмірна доза фізичного навантаження (рівень навантаження не відповідає стану здоров'я) [3, с. 60].

Проведені дослідження вітчизняних науковців свідчать про значну кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю. Так, у дослідженнях О. Томенка, С. Лазаренка відзначено тенденцію до зниження індивідуальних показників здоров'я у студентів ВНЗ Сумської області. Низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я мають загалом 95% юнаків і 99% дівчат, що вимагає від викладачів з фізичного виховання постійного контролю за станом здоров'я студентської молоді [7, с. 17–20].

З метою зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку та загартуванню організму студентів необхідно забезпечити кожному студенту повноцінний (у кількісному та якісному аспектах) руховий режим. Вирішення цього завдання значною мірою залежить від правильного вибору медичної групи для кожного студента, а також від активного використання всього арсеналу засобів фізичного виховання для оздоровлення молоді.

Розподіл на групи за станом здоров'я зумовлений тим, що досягнення максимального оздоровчого ефекту у процесі занять фізичним вихованням залежить від ступеня відповідності засобів, форм та методів занять індивідуальним особливостям людини. При цьому необхідно пам'ятати, що організм студентів з відхиленнями у стані здоров'я потребує рухової активності не менше, а найчастіше й більше, ніж організм здорових студентів.

Ураховуючи індивідуальні особливості студентів під час занять з фізичного виховання, загальноприйнятим є розподіл на групи здоров'я за такими критеріями:

- рівень функціонування основних систем організму;
- ступінь опору несприятливим впливам;
- рівень фізичного розвитку;
- ступінь гармонійності фізичного розвитку.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Відповідно до критеріїв оцінки здоров'я розрізняють п'ять груп здоров'я:

I група – здорові, які не мають хронічних захворювань; з фізичним розвитком, що відповідає віку;

II група – без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але з недостатнім фізичним розвитком;

III група – хворі на хронічні захворювання у стадії компенсації, які добре себе почувають та мають достатню працездатність; або які мають відхилення у стані здоров'я тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичних навантажень;

IV група – хворі на хронічні захворювання у стадії субкомпенсації, які часто хворіють та мають знижену працездатність;

V група – хворі на хронічні захворювання у стадії декомпенсації. Звільнені від занять.

Зазвичай у ВНЗ усі студенти відповідно до стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості поділяються на три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну. Основна група збігається з I групою, підготовча група збігається з II групою, а спеціальна медична група з III та іноді з IV групами. Студенти підготовчого відділення займаються разом зі студентами основної групи, тому необхідно визначити індивідуальні особливості фізичного розвитку кожного студента. Заняття з кожною групою мають свої особливості, як організаційні, так і методичні.

Відомо, що мета фізичного виховання полягає у вихованні всебічно розвиненої особистості, підготовленої до трудової діяльності, тому спеціальний прикладний напрям використання засобів фізичного виховання для підготовки до сучасної висококваліфікаційної роботи вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії.

Складовою частиною курсу «Фізичне виховання» є цілеспрямований педагогічний процес, який сприяє формуванню прикладних знань, фізичних, психічних та спеціальних якостей, умінь і навичок, а також готовності студентів до успішної професійної діяльності. Тому професійно-прикладна фізична підготовка покликана вирішувати на основі загальної фізичної підготовки такі спеціальні проблеми, як:

- забезпечення високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму;

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

- формування психофізичних і спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професіональної діяльності;
- передача знань, умінь та навичок із використанням засобів фізичної культури для адаптації організму до специфічних умов професійної діяльності, для досягнення працездатності та високопродуктивної праці, для активного відпочинку та відновлення працездатності;
- формування особистості та її моральних якостей (працелюбність, колективізм, справедливість, чесність, повага до людей тощо).

Виконання цих завдань можливе лише на основі загальної фізичної підготовки або спортивної спеціалізації. Тому професійно-прикладна фізична підготовка потребує чіткого планування та контролю за її ходом та здійсненням, систематичної перевірки оцінки рівня готовності студентів до трудової діяльності викладачами, які проводять заняття зі студентами з фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Здоров'я – це комплексне соціально-біологічне поняття. В науково-методичній літературі є багато визначень поняття «здоров'я». Здорова людина – це, передусім, та, яка адекватно, без хворобливих проявлень пристосовується до підвищених вимог навколишнього середовища і може у нових умовах повноцінно виконувати свої біологічні та соціальні функції.

Серед основних чинників, які визначають стан здоров'я сучасної людини, є рухова активність, тому роль фізичної культури і спорту у зміцненні здоров'я та підвищенні успішності студентів сьогодні дедалі більше зростає.

Робочі програми, які готують викладачі з дисципліни «Фізичне виховання», повинні складатися з урахуванням стану здоров'я, розгляду всіх теоретичних питань навчальної програми, практичного їх засвоєння та контролю за професійно-прикладною фізичною підготовкою. Перевірка й оцінка готовності студентів кожної групи до професійної діяльності має проводитися згідно з вимогами, які ставляться до фахівців цього профілю за допомогою контрольних вправ, тестів та вимог з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Дослідження засвідчили, що потрібно проводити комплексне медичне обстеження студентів з першого курсу, а також вести динаміку

стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів протягом всього терміну навчання з щорічним обговоренням на радах ВНЗ, інформуванням студентів та їх батьків.

Для удосконалення фізичного виховання у ВНЗ потрібно проводити спільну роботу викладачів, лікарів і студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л.Апанасенко, Л. А.Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.

2. Бар-Ор О. Двигательная деятельность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар–Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 527 с.

3. Верблюдов І. Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. фізичної культури] / І. Б. Верблюдов, Т. О. Лоза, С. В. Чередніченко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. – 244 с.

4. Іващенко Л. Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. :Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 190–238.

5. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2008. – № 2. – С. 3–14.

6. Спортивные анатомы, морфологи и антропологи за «круглым столом» // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 12. – С. 40–45.

7. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журнал. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.

8. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004.–376 с.

РЕЗЮМЕ

Т. А. Лоза. Поиск путей повышения уровня здоровья студентов: теоретический аспект.

В статье определены факторы, которые влияют на состояние здоровья современного человека. Проведен анализ типичных ошибок, которые уменьшают эффективность оздоровительного влияния физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития и избранной студентами профессии.

***Ключевые слова**: студенты, здоровье, физическое воспитание, медицинские группы, профессионально-прикладная подготовка.*

SUMMARY

T. Loza. Searches of increasing ways of student's health level: theoretical aspect.

The factors which impact on the health of today's people are determined. The analysis of typical mistakes which decrease the effectivness of health physical exercises influence with individual peculiarities of physical development and future students' profession is carried out.

Key words: students, health, physical training, medical groups, professional preparation.

УДК 613.8:371.71

О. І. Міхеєнко
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ОЦІНКИ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

У статті розглянуті найголовніші чинники, що визначають здоров'я (нездоров'я) організму людини з погляду холістичного підходу. Подано дефініцію поняття «здоров'я». Визначено показники, що інтегрально відображають функціональний стан усього організму. Запропонована авторська методика, яка дозволяє не лише оцінити рівень здоров'я організму людини, але й орієнтує на комплексне застосування різних засобів оздоровлення.

***Ключові слова**: показники здоров'я, чинники здоров'я, холістичний підхід, оцінка рівня здоров'я.*

Постановка проблеми. Сутність будь-якого явища природи значно багатша, ніж однобічне його пояснення однією дисципліною чи навіть комплексом різних дисциплін, тому науковий світ змушений активно та наполегливо вирішувати одну проблему за іншою, поглиблюючи в цілому загальне розуміння системи світобудови. Характерний для нового мислення холізм (грец. *holos* – ціле) ґрунтується не на деталізації, а на цілісному уявленні про організм людини, в якому все взаємопов'язане і взаємообумовлене. Характер проявів цілого відзначається новими якостями, які зовсім не властиві окремим частинам (елементам), але є такими, що виникають унаслідок їх взаємодії за певної системи зв'язків. Наприклад, можна детально вивчати властивості атомів водню й кисню, але так і не усвідомити, якою ж є молекула води, бо з утворенням води виникає абсолютно нова потенційна ніша, що заповнюється новими рівнями енергії, у новому діапазоні виникають нові характерні частоти, створюється принципово інший рівень квантової організації природи. Сучасні дослідження з'ясували, що дія одного ферменту, взятого окремо, суттєво відрізняється від дії того самого ферменту в комплексному поєднанні з іншими. Звідси можна дійти висновку: схильність деталізувати стає на заваді розумінню явища як цілісного.

Сучасна наука нерідко обмежує свої можливості тим, що вивчає окремі компоненти явища, не отримуючи цілісної картини. Теоретичні підходи сучасної медицини, фізіології, біології мають переважно описовий характер, завдяки чому фіксуються окремі параметри життєдіяльності клітини, органу або певної системи організму людини. Проте такі засоби не

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

дозволяють дослідити більш глибокі рівні буття людини – психологічний, соціальний, духовний та ін.

Згідно холістичної моделі побудови організму людини найбільшу ефективність як оздоровчого впливу, так і оцінки стану здоров'я людини може забезпечити тільки комплекс різноманітних засобів, з урахуванням як характеристик тілесності, так і психічної, духовної, культурної, соціальної та інших сфер життєдіяльності людини. Коли лікар констатує наявність або відсутність хвороб тільки в межах своєї компетенції, психолог обстоює психічне здоров'я, а вчитель фізичної культури шлях до здоров'я вбачає у фізкультурно-оздоровчому процесі, відбувається ігнорування холістичного (цілісного) підходу до проблеми здоров'я організму людини та його оцінки через розчленування об'єкта на велику кількість предметів дослідження.

Аналіз актуальних досліджень. Успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Конкретизація сутності індивідуального здоров'я дозволить розв'язати питання щодо визначення рівня здоров'я та шляхи оздоровлення людини. Неодноразові спроби «виміряти» здоров'я наштовхувалися на складність феномену людини [1; 2; 3; 4].

З огляду на існування широкого спектру найрізноманітніших проявів здоров'я сьогодні запропоновано досить велику кількість методик для оцінки здоров'я індивіда. Згідно з концепцією фізичного (соматичного) здоров'я, найбільш важливим чинником, що його визначає, є рівень максимального споживання кисню (МСК), тобто аеробних можливостей організму, від яких залежать життєздатність, захворюваність, тривалість життя людини й ін. Цей інтегральний показник характеризує стан серцево-судинної та дихальної систем, функцій метаболізму та ступінь життєдіяльності організму в цілому. Протягом останніх десятиріч показник МСК став майже універсальним завдяки своїй дуже високій кореляції з фізичним станом людини.

Одним із найбільш інформативних і прийнятних з точки зору практичного використання вважається метод експрес-оцінки, коли рівень здоров'я визначають шляхом переведення кількісних показників, що характеризують функціонування найбільш важливих систем життєзабезпечення в бали і, відповідно, рівень здоров'я. Кількість таких показників коливається від 4–5 до 16 і більше, серед яких можуть бути

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

рівень холестерину в крові, кислотність шлункового соку тощо. Однак, чим більше показників ураховується, тим вища ймовірність того, що останні дублюватимуть один одного. Це зумовлено тим, що всі наведені показники значною мірою взаємопов'язані, як, зрештою, й усе в організмі. Наприклад, зі збільшенням стажу занять оздоровчим бігом, плаванням чи іншим аеробним тренуванням, крім покращання результатів у тестах на витривалість, відзначається зниження частоти серцевих скорочень, підвищення життєвого показника внаслідок зниження ваги тіла та збільшення життєвої ємності легень, нормалізація рівня холестерину, зниження артеріального тиску тощо.

Така методика визначення рівня здоров'я є достатньо інформативною і може бути використана в оздоровчих центрах, поліклініках, фізкультурних диспансерах. Однак існуючі на сьогодні методи експрес-оцінки мають суттєві недоліки, оскільки враховують показники, які залежать переважно від рівня розвитку фізичних якостей. Таким чином, розробники цих методів шлях досягнення здоров'я вбачають лише у застосуванні засобів фізичної культури і, свідомо чи несвідомо, орієнтують пересічного індивіда тільки на заняття фізичними вправами. Не можна заперечувати, що рухова активність є дуже важливим чинником здоров'я, однак спроби виокремити його як домінантний фактор забезпечення здоров'я призводять до того, що фактично ігноруються інші ознаки здоров'я і, відповідно, засоби оздоровлення, які є не менш важливими. Ураховуючи викладене, ми пропонуємо дещо інший підхід до розв'язання цієї проблеми.

Мета дослідження: розробити й обґрунтувати методику оцінки здоров'я індивіда із залученням широкого спектра найсуттєвіших ознак, яка дозволить оцінювати стан здоров'я людини з погляду холістичного підходу, враховуючи всю складність і багатогранність прояву цього феномену.

Виклад основного матеріалу. Властивість інтегративності – найважливіша загальна ознака всіх складноорганізованих систем і особливість будь-якого цілісного утворення. Її вивчення дозволяє зрозуміти решту специфічних рис цілого. Жива клітина (тим більше організм людини) належить саме до таких складноорганізованих систем, коли процес об'єднання компонентів у єдине ціле внаслідок їх взаємодії змінює поведінку кожної складової. Інтеграція визначається величезною

кількістю найтонших взаємозв'язків між клітинами, органами і функціями органів. Організм утворюється завдяки взаємозв'язкам своїх частин. Злагоджена взаємодія елементів організму є першою та головною умовою життя і здоров'я. Будь-яка неузгодженість процесів, що відбуваються в клітині, призводить до порушення гомеостазу та, зрештою, до руйнування клітини як єдиного цілого.

Можна наводити багато фактів, які переконливо свідчать, що в організмі людини немає ізольованих підсистем, усі клітини, органи й системи пристосовані одне до одного та діють узгоджено. Якщо фізичні функції організму правильно взаємодіють, значить, існує гармонія у злагодженій роботі інформаційної структури та всіх клітин фізичного тіла. Саме такий стан визначає здоров'я.

Отже, здоров'я – це не тільки відсутність зовнішніх проявів хвороби, а й стан внутрішньої і зовнішньої гармонії, коли структура організму безконфліктна та функціонує в оптимальному режимі. В основі здоров'я лежить принцип взаємодії і взаємозалежності кожної клітини, тканини, органу, системи органів. Результатом інформаційного збою є відсутність гармонії, тобто хвороба. Слово «хвороба» можна використовувати тільки в однині, так само, як і слово «здоров'я». І хвороба, і здоров'я – явища, пов'язані зі станом людини в цілому, а не окремих органів і частин тіла. Симптом є сигналом, який говорить про порушення балансу внутрішніх душевних сил. При цьому безглуздо лікувати якийсь хворий орган, конкретну «хворобу». Треба оздоровлювати весь організм інтегративно [2–4].

Для знаходження більш точного визначення здоров'я доцільно проаналізувати різні його формулювання. Творче осмислення найважливіших ознак, які використовували автори дефініцій здоров'я, дозволяє запропонувати таке визначення: здоров'я – динамічний стан життєдіяльності людини, який визначається здатністю організму до саморегуляції, підтримання гомеостазу, самозбереження та самовдосконалення соматичного і психічного статусу за оптимальної та гармонійної взаємодії всіх клітин, органів і систем фізичного тіла; адекватним і гармонійним інформаційним, енергетичним, речовинним обміном між організмом людини і природою (довкіллям), між людиною і суспільством; можливостями резервно-компенсаторних механізмів; рівнем виконання біологічних та соціальних функцій.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Організм людини є складною відкритою біосистемою, яка постійно взаємодіє з природою (навколишнім середовищем) і суспільством, здійснюючи обмін інформацією, енергією і речовиною. Якість і гармонійність такого обміну визначають і обумовлюють здоров'я людини. Розглянувши механізми, які забезпечують нормальну життєдіяльність людини, можна визначити найважливіші складові (чинники, органи, системи та їх функції), які впливають на організм і визначають здоров'я людини. Серед таких складових слід виокремити: свідомість (психоемоційну активність), дихання й кровообіг, харчування і травлення, шкіру, опорно-руховий апарат і фізичні якості, імунітет і наявність хронічних захворювань. Хоча спектр зазначених складових досить обмежений, але він охоплює найважливіші механізми життєзабезпечення організму людини, характеристика яких інтегрально відображає здоров'я майже кожної клітини організму та дозволяє об'єктивно оцінити стан здоров'я людини. Якісні оцінки зазначених складових у різних людей суттєво відрізняються залежно від стану здоров'я. Це дає можливість розрізняти ознаки здорової та нездорової людини.

Тісний взаємозв'язок психіки і фізіологічних виявів дозволяє визначити стан здоров'я чи нездоров'я людини шляхом оцінки її настрою, думок та емоцій. Не існує такого психоемоційного стану, який би не супроводжувався фізичними процесами, що змінюють фізіологічні константи організму. Конструктивні, оптимістичні думки через певний час (унаслідок певної тілесної інертності) зміцнюють людину; негативні, навпаки, руйнують її.

Здоровій людині притаманні життєрадісність, урівноваженість, задоволеність життям, гарна пам'ять, швидке мислення, допитливість, прагнення до пізнання себе і навколишнього світу, доброзичливість, толерантність, терплячість. Екстремальні ситуації така людина сприймає тверезо, розумно, без зайвих емоцій. Нездорова свідомість відрізняється пригніченим станом, сильним хвилюванням, нав'язливими думками, негативними емоціями (злість, заздрість, ненависть, страх, песимізм), відчуттям втоми та байдужістю до життя. Така людина постійно відчуває незадоволення, стає дратівливою через дрібниці, будь-яка подія викликає в неї стрес з яскравим емоційним забарвленням.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Для здорової людини нормою є 5–8 дихальних циклів за хвилину (чим їх менше, тим здоровіша людина). Час затримки дихання після середнього видиху дорівнює 60 с і більше. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою становить близько 60–70 уд/хв, артеріальний тиск (АТ) – (110–120)/(70–80) мм рт. ст. Про незадовільний стан здоров'я свідчать такі показники: дихання – значно більше восьми дихальних циклів за хвилину, а затримка дихання після середнього видиху – значно менше ніж 60 с; частота серцевих скорочень у стані спокою – значно більше 70 уд/хв; АТ – або значно вищий, або значно нижчий за норму.

Однак недостатньо вимірювати показники регуляторних систем лише в стані спокою. Для визначення функціонального резерву організму з метою регламентації навантажень і прогнозування ймовірних наслідків проводять функціональне тестування. Існує багато різних функціональних проб із навантаженням, застосування яких дозволяє отримати більше інформації про стан серцево-судинної системи, краще оцінити резерви організму. Ми з цією метою використовували пробу Руф'є.

Одним із найважливіших засобів контролю життєздатності організму є життєвий показник, який визначається шляхом ділення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) на масу тіла. Відомо, що надмірна вага є причиною виникнення різних розладів організму, зменшує тривалість життя людини. Встановлено залежність між ЖЄЛ і працездатністю, витривалістю та стійкістю організму до хвороб. Нижня межа життєвого показника, за якою різко зростає ризик виникнення захворювань, становить: для чоловіків – 55 мл/кг, для жінок – 45 мл/кг. У разі регулярних занять оздоровчим фізичним тренуванням цей показник навіть у 60-річних осіб може перевищувати 70 мл/кг для чоловіків і 60 мл/кг для жінок, тобто з віком, у міру зростання тренованості, життєвий показник не зменшується, як це відбувається за пасивного способу життя, а стабілізується або збільшується.

Спосіб харчування є досить інформативним показником стану здоров'я, оскільки тісно пов'язаний із психоемоційною сферою [5]. Дехто може їсти, щоб заспокоїтись, знічев'я або задля емоційної насолоди. Бажання щось скуштувати часто виникає внаслідок психоемоційної неврівноваженості та незадоволеності. Психоемоційна врівноваженість дозволяє гармонійно й вільно циркулювати енергії в організмі. За таких умов для задоволення своїх потреб людині достатньо невеликої кількості

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

їжі. Здорова людина задовольняється невеликою кількістю смачної натуральної їжі, споживаючи її не частіше трьох разів на день, не переїдає (встає з-за столу до того, як з'явиться відчуття ситості).

Відхиленням від норми є: прийом їжі частіше, ніж три рази на добу і тим більше за відсутності відчуття голоду; споживання великої кількості термічно оброблених або неприродних продуктів; бажання поспати після їжі. Усе це говорить про споживання надмірної кількості їжі. Ознаками незадовільного функціонування травної системи є ускладнене випорожнення або його відсутність протягом доби, тверді або рідкі калові маси, а тим більше наявність у них слизу чи якихось інших виділень.

Унікальним органом, завдяки якому здійснюється зв'язок організму з довкіллям, є шкіра. Вона захищає, регулює температуру тіла, дихає, може поглинати і виділяти речовини, енергію тощо. Шкіра пов'язана з усіма внутрішніми органами: впливаючи на конкретні ділянки шкіри, можна цілеспрямовано впливати на внутрішні органи. Існує і зворотний зв'язок, коли негаразди внутрішніх органів позначаються на шкірі. Цей зв'язок добре ілюструє стародавня мудрість: «Хвороби шкіри лікують у кишках». Як правило, хвороба шкіри – це виверження токсичного вмісту із середини назовні і намагання організму через шкіру звільнитися від отруйних речовин, коли через тотальне забруднення кишечник та нирки вже не можуть впоратися із функцією виділення. Стан шкіри тісно пов'язаний із роботою імунної та нервової системи. Зважаючи на зазначене, шкіру можна назвати «дзеркалом» здоров'я організму.

Про здоров'я свідчать чиста, красива, еластична, без різних вад і неприємних запахів шкіра, а також належна терморегуляція. Про незадовільний стан здоров'я свідчить нездорова землисто-сірого кольору, в'яла, із синцями або мішками під очима, пронизана червоними прожилками, масна або суха в тріщинах, з вуграми, прищами та неприємним запахом шкіра.

Красива постава позитивно впливає не лише на фізичне самопочуття, але й на психіку. Саме вміння правильно триматися й рухатися значною мірою визначає зовнішній вигляд. Змінюючись зовнішньо, людина змінює себе внутрішньо, тому гарна постава є найважливішою складовою тілесної краси людини і може розглядатися як вияв внутрішньої повноцінності, потенційних можливостей. Для здорової людини характерні гарна постава,

пропорційна будова тіла, невеликий жировий прошарок, еластичні, витривалі, помірно сильні, пропорційно розвинені м'язи, гарна гнучкість зв'язок і суглобів.

Хвора людина має негарну поставу, непропорційну будову тіла, надлишок або брак жиру, швидко втомлюється, в неї слабкі, в'ялі, непропорційно розвинені м'язи, погана гнучкість зв'язок і суглобів.

Науковці, які займаються проблемами довголіття звернули увагу на дуже високий рівень загальної витривалості довгожителів. Встановлено тісний взаємозв'язок між витриваліcтю організму та його стійкістю до цілої низки захворювань, у першу чергу, до серцево-судинних і онкологічних. Одним із тестів, що характеризує витривалість серцево-судинної та дихальної систем, а отже, загальну витривалість, є біг на дистанцію два кілометри. Інформативність тесту на загальну витривалість надзвичайно висока. Чоловіки, які долають дистанцію 2 км за 8,00–9,00 хв, і жінки, що пробігають її менш ніж за 11,00 хв, як правило, мають високий і дуже високий рівень здоров'я в будь-якому віці. Дистанція 2 км обрана тому, що вона наближена за довжиною до подібних тестів Купера, але дозволяє розраховувати свої сили, долаючи дистанцію, оскільки старт і фініш на доріжці звичайного 400-метрового стадіону знаходяться в одному місці. Намагання бігти швидше, ніж за 7 хв 30 с (для чоловіків) і 9 хв 30 с (для жінок) не має сенсу, оскільки це вже буде тренування, більш наближене до спортивного, що, у свою чергу, призводить до зниження імунітету та підвищення ризику виникнення захворювань. Оцінюючи витривалість осіб, які тільки-но розпочали займатися оздоровчим фізичним тренуванням, можна обмежитися пробою Руф'є.

Рівень здоров'я залежить також від рівня розвитку силових якостей. Оцінити силову витривалість м'язів верхнього плечового поясу в чоловіків можна за максимальною кількістю підтягувань або згинань-розгинань рук в упорі лежачи на підлозі. Для жінок більш вагомий рівень розвитку м'язів черевного пресу, який оцінюється за максимальною кількістю згинань тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені. За умов відсутності тренувань рівень розвитку гнучкості, спритності та швидкісно-силових якостей із віком значно знижується, що позначається на дієздатності людини. Швидкісно-силові якості (динамічна сила м'язів ніг і черевного пресу), спритність і певною мірою вестибулярну стійкість та

гнучкість хребта дозволяє оцінити стрибок у довжину з місця. Тест слід виконувати після обов'язкової розминки з вихідного положення стоячи на невисокій опорі (щоб нога під час поштовху не послизнулася назад).

Ще одним важливим фактором впливу на загальний рівень здоров'я є стаж безперервних занять оздоровчим фізичним тренуванням. Дослідження виявили тісний зв'язок між рівнем здоров'я і стажем занять. Постійні систематичні заняття фізичними вправами сприяють накопиченню резервних можливостей організму, а отже підвищують рівень здоров'я людини.

Від надійності імунної системи залежить стійкість організму до застудних та інших захворювань, тому рівень ефективності функціонування імунної системи можна оцінити за кількістю випадків застудних захворювань протягом року. Крім того, про сильний імунітет і гарне здоров'я свідчить швидке загоювання ран, порізів, опіків, відсутність будь-яких захворювань. Постійна хворобливість, особливо якщо людина часто потерпає від інфекційних захворювань, повільне загоєння ран свідчать про слабкий імунітет.

Не секрет, що й спортсмени високої кваліфікації, маючи високий рівень розвитку рухових якостей, досить часто страждають на різні хронічні захворювання, тому оцінювати стан здоров'я тільки за рівнем функціональної підготовленості не завжди виправдано. Наявність хронічних захворювань внутрішніх органів (серцево-судинних, шлунково-кишкових, органів дихання та ін.) також є показником стану здоров'я людини, який оцінюється залежно від кількості захворювань та їх тяжкості. Для практичної реалізації цієї методики оцінки стану здоров'я людини і визначення його рівня виникає необхідність переведення якісних показників функціонування органів та систем у кількісні [4].

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Здоров'я людини визначається станом внутрішньої та зовнішньої гармонії, яку зумовлює величезна кількість різноманітних факторів. Будь-який чинник, застосований окремо, не може охопити всю різноманітність процесів, що відбуваються в організмі людини в результаті її взаємодії з природою, соціальним оточенням і всім, що визначає життєдіяльність та обумовлює здоров'я людини. Вирішення оздоровчих завдань вимагає комплексного підходу. Існують показники, які інтегрально відображають функціональний стан всього організму. Якісна та кількісна характеристика

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

цих показників дозволяє об'єктивно оцінити рівень здоров'я людини. Запропонована методика дозволяє не лише оцінити здоров'я людини, але й визначає шляхи його зміцнення, орієнтує пересічного індивіда на застосування різних засобів оздоровлення, дотримання правил і норм здорового способу життя та реалізацію комплексної індивідуальної оздоровчої програми.

Подальшого дослідження потребує необхідність відображення ознак і проявів здоров'я в аспекті їх індивідуалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.

2. Белов В. И. Валеология : здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – М. : Недра коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.

3. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

4. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.

5. Міхеєнко О. І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини (валеологічний аспект) / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 116–121.

РЕЗЮМЕ

А. И. Михеенко. Холистический подход к оценке уровня здоровья организма человека.

В статье рассмотрены основные факторы, определяющие здоровье (нездоровье) организма человека с позиции холистического подхода. Подана дефиниция понятия «здоровья». Определены показатели, которые интегрально отражают функциональное состояние всего организма. Предложена авторская методика, которая позволяет не только оценить уровень здоровья организма человека, но и ориентирует на применение широкого спектра разных средств оздоровления.

***Ключевые слова**: показатели здоровья, факторы здоровья, холистический подход, оценка уровня здоровья.*

SUMMARY

O. Mikheenko. Holistic approach in the estimation of a man's health level.

Basic factors determining the health (or illness) in a man's organism from the holistic point of view are considered. The term «health» is given. Indexes, which reflect integrally functional condition of the whole organism are determined. An author's method is offered which lets not only calculate the health level of a man's organism, but orientate an ordinary individual to use a wide spectrum of different healthy means.

Key words: indexes oh health, factors of health, holistic approach, estimation of health level.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

УДК 373.2:613.954

А. Є. Сіренко
Інститут проблем виховання НАПН України

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розкрито теоретичні основи формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Уточнено зміст поняття «культура здоров'я», визначено основні принципи організації діяльності дошкільного навчального закладу у контексті формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

***Ключові слова**: здоров'я, культура здоров'я, діти старшого дошкільного віку, принципи, освітній процес.*

Постановка проблеми. Культура здоров'я особистості є найважливішою якісною характеристикою рівня розвитку суспільства. За даними ВООЗ близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя в дитинстві та юності. У зв'язку з цим безсумнівною є необхідність формування у дітей дошкільного віку культури здоров'я, що передбачає розробку відповідної системи виховання та навчання. У сучасних програмах розвитку дітей дошкільного віку акцент ставиться на питаннях формування культурно-гігієнічних навичок та безпеки життєдіяльності. Однак, основною метою роботи з дітьми в цьому напрямку є формування у кожної дитини переконання в необхідності бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих; формування прагнення до адекватного сприйняття знань і навичок з охорони здоров'я, їх втіленню у повсякденне життя, щоб бути активним, динамічним, працездатним і мати змогу розвиватися та самореалізовуватися.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема дослідження формування у дітей дошкільного віку різних аспектів здоров'я входить до кола наукових інтересів сучасних вчених. Так, вивченням можливостей удосконалення системи фізичного виховання з метою покращення фізичного здоров'я дошкільників займалися у своїх педагогічних дослідженнях О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Дубогай, С. Петренко, О. Потужній, Л. Сварковська, Ю. Шевченко.

Проблема формування і збереження в дітей психічного здоров'я була пріоритетною у наукових пошуках І. Беха, Л. Божович, Д. Ельконіна, О. Запорожця, О. Кононко, В. Котирло, В. Кузьменко, С. Кулачківської, С. Ладивір, С. Максименко, В. Мухіної, Т. Пироженко та ін.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Невелика кількість досліджень присвячена питанню надання дітям знань про власне здоров'я, формування в них ціннісного ставлення до власного здоров'я, починаючи з дошкільного віку (Т. Андрющенко, О. Іванашко, Т. Книш, Н. Левінець, Л. Лохвицька, В. Нестеренко, С. Юрочкіна).

Аналіз наукової літератур дозволяє зробити висновок, що у дисертаційних роботах Л. Безуглої, Г. Капранової, С. Кириленко, Ю. Мельника, С. Свириденко, Л. Соколенко висвітлені питання формування культури здоров'я молодого покоління, забезпечення умов для розкриття творчого потенціалу здорової дитини в сім'ї та у системі безперервного виховання й навчання, але всі вони спрямовані на взаємодію зі школярами та студентами. Питання формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку не достатньо висвітлені в працях українських дослідників. Щодо зарубіжних науковців, то проблема формування культури здоров'я дошкільників у процесі співробітництва педагогів та батьків була досліджена М. Малічєвою, педагогічні умови формування культури здоров'я дошкільників – А. Афашаговою. Тому актуальним є дослідження проблемі формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Мета статті – обґрунтувати актуальність формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Уточнити зміст поняття «культура здоров'я», визначити основні принципи організації діяльності дошкільного навчального закладу щодо формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвитку освіти пріоритетними є завдання гармонійного, цілісного розвитку дитини як особистості, здатної в майбутньому до розв'язання соціальних та економічних проблем державотворення. Повною мірою вирішувати ці проблеми зможе лише фізично й психічно здорова людина, яка веде здоровий спосіб життя, розуміє свою значущість, уміє регулювати свою поведінку та діяльність відповідно до вимог суспільства. Саме тому з дошкільного віку необхідно формувати у дітей культуру здоров'я. Про це зазначається в основних державних документах: Законі України «Про дошкільну освіту», Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, Базовій програмі розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі», Державній цільовій програмі розвитку дошкільної освіти до 2017 року, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр. та інших документах,

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

які створюють підґрунтя для взаємодії різних соціальних інститутів та регламентують правові основи соціально-педагогічної діяльності у вирішенні проблеми формування культури здоров'я підростаючого покоління. Теоретична база дослідження з проблеми формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку ґрунтується на уточненні сутності поняття «культура здоров'я», в основі якого лежить феномен «здоров'я». Важливість і необхідність формування культури здоров'я у підростаючого покоління підкреслюється у Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. У цьому документі здоровий спосіб життя розглядається у співвідношеннях тріади: здоров'я – здоровий спосіб життя – культура здоров'я. Поняття здоров'я нерозривно пов'язане із здоровим способом життя, як сценарій життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад [2, с. 356].

Здоров'я є найважливішою цінністю на лише окремої людини, а й загалом усього суспільства для того, щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, вона повинна ставитися до життя як найважливішого дарунку природи. Тому формувати культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про основи здоров'я потрібно дітям з раннього віку, підкреслено в роботі Т. Андрющенко та Л. Лохвицької [7, с. 7]

О. Кононко зазначає, що «дошкільник, який орієнтується у показниках свого фізичного стану, буде життєздатним, зможе собі допомогти, вчасно звернеться по допомогу, уникатиме того, що є шкідливим і руйнівним для його організму. Елементарна обізнаність стане важливим внеском у формування найпростіших форм самодостатності дитини» [6, с. 167].

Віддаючи пріоритети усвідомленому ставленню до здоров'я, В. Оржеховська зазначала: «Свідома людина ніколи не доводить свого організму до бунтівного стану, а намагається попередньо вжити заходів, що гармонізують організм, настроюють його клітини на любов і радість» [4, с. 21].

Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як «інтегративна якість особистості і показник вихованості, що

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих» [9, с. 86].

За останні роки, у своїх публікаціях, визначили сутність поняття «культура здоров'я» Л. Безугла, В. Горащук, Г. Капранова, С. Кириленко, С. Свириденко, В. Шахненко. Проблема культури здоров'я відображена у працях вітчизняних і зарубіжних вчених: культурологів (Б. Єрасов, Д. Мацумото, Н. Чавчавадзе), педагогів (Ш. Амонашвілі, А. Дістервег, К. Ушинський), психологів (А. Адлер, А. Маслоу, З. Фройд), медиків (М. Амосов, С. Громбах).

Розглядаючи культуру здоров'я як засіб духовного, психічного й фізичного самовдосконалення, самооздоровлення особистості, В. Горащук вказував, що вона є: «важливий складовий компонент загальної культури особистості, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення її здоров'я» [3, с. 22].

Л. Безугла розкриває сутність культури здоров'я через призму свідомої здоров'язбережувальної активності особистості. Дослідниця зазначає, що «у системі заходів щодо формування культури здоров'я індивіда важливою умовою є його власна активність як наслідок усвідомленої потреби до ведення здорового способу життя» [1, с. 3].

Досліджуючи проблему формування культури здоров'я в учнів початкової школи, Ю. Мельник під культурою здоров'я дитини молодшого шкільного віку розумів інтегроване особистісне утворення, сформоване на основі знань, умінь, що характеризується здоров'яформувальною поведінкою, яка відповідає віковим особливостям індивіда, виявляється в цілісності та гармонійному розвиткові всіх складових індивідуального здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного), основних сфер особистості (мотиваційної, когнітивної, афективної, ціннісної, поведінкової), прагненні дитини до самопізнання, самовдосконалення, творчої діяльності» [8, с. 8].

Розкриваючи поняття «культура здоров'я» у контексті інтеграції особистості в соціум, С. Кириленко зазначає, що «культура здоров'я є невід'ємною складовою загальної культури особистості, забезпечує певний

рівень знань, умінь, навичок з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно здоров'я оточуючих» [5, с. 8]. Отже, сучасна наука та умови розвитку українського суспільства висувають необхідність розглядати культуру здоров'я як особистісну якість людини, що відображає характер зацікавленого особистого ставлення до здоров'я як цінності, до здорового способу життя і безпечного навколишнього середовища, що проявляється в процесі персональної участі в практичній діяльності з пізнання, освоєння й збереження власного здоров'я.

Культура здоров'я складається з фізичної культури, що означає свідомий контроль за руховою діяльністю; фізіологічної культури, тобто усвідомлене ставлення до процесів життєдіяльності; психологічної культури, а саме, координованість дій відчуттів й внутрішніх станів; соціальної культури, що визначає вільну орієнтацію та швидку адаптацію в сфері спілкування та усвідомлення свого «Я» в оточуючому суспільстві; інтелектуальної культури – управління думкою й міркуваннями; моральної культури – усвідомлений вибір дій й учинків, відповідно до ситуації та моральних норм.

Взаємозалежний і взаємообумовлений розвиток усіх якостей і сторін фізично, психічно, морально та інтелектуально здорової особистості відображає основні закони педагогіки – єдність процесів виховання й розвитку та вимагає системного підходу до формування культури здоров'я дошкільників.

Система формування культури здоров'я дошкільника виконує функції:

- прогресивної інтеграції (об'єднує й приводить у відповідність виховний взаємовплив суб'єктів системи, обумовлює єдність й доцільність завдань, форм і методів формування культури здоров'я дітей дошкільного віку);
- самореалізації (надає можливості й засоби для задоволення базових потреб дошкільника в самовираженні, самоствердженні, компетентності під час одержання знань);
- розвитку (забезпечує процес кількісних та якісних змін цієї системи як середовища й фактора розвитку її суб'єктів: педагогів, дітей дошкільного віку та членів їх родин).

Основними принципами організації освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі щодо формування культури здоров'я у дітей дошкільників є:

- цілісність: формування внутрішньої єдності особистості та її цілеспрямованої орієнтації на основи здорового способу життя при дотриманні відносної автономності;
- комплексність: сукупна участь усіх основних інститутів соціалізації дитини дошкільного віку в сфері формування навичок здорового способу життя (активна участь дошкільного навчального закладу, родини, будь-якого оточення дитини);
- послідовність: ретельний відбір інформації, що надається дитині, який орієнтований на найближчу зону розвитку дитини дошкільного віку і виключає відомості, які можуть провокувати її інтерес до поведінки, що руйнує здоров'я;
- ампліфікація: максимальне використання можливостей кожного вікового періоду відповідно до змісту в сфері здорового способу життя на основі актуальних потреб і цінностей з урахуванням реальних факторів ризику;
- відповідність соціокультурним нормам: властиві суспільству стандарти і норми поведінки, в тому числі етнографічним пов'язаних зі здоров'ям.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, завдання формування культури здоров'я має стати невід'ємною складовою виховання підростаючого покоління, починаючи з дошкільного віку. У дітей має бути розвинене свідоме ставлення до здоров'я, високий рівень культури поведінки щодо власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Подальшого наукового дослідження потребують питання визначення компонентної структури поняття «культура здоров'я», а також критеріїв і показників її сформованості у дітей старшого дошкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Лариса Іванівна Безугла. – Луганськ, 2009. – 22 с.

2. Большая медицинская энциклопедия : [в 30 т.] / ред. Б. Петровский. – 3-е изд. – М. : Сов. энцикл., 1978. – Т. 8. – 528 с.

3. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. … докт. пед. наук : 13.00.01 / В. П. Горащук. – Х., 2004. – 36 с.

4. Духовність і здоров'я : [навч.-метод. посіб.] / В. М. Оржеховська. – К. : ТОВ ХІК, 2004. – 168 с.

5. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 / Світлана Володимирівна Кириленко. – К., 2004. – 17 с.

6. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : [наук.-метод. посіб.] / наук. ред. О. Л. Кононко. – К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. – 243 с.

7. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я : [навч.-метод. посіб.] / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – [2-ге вид., оновл.]. – Т.: Мандрівець, 2008. – 192 с.

8. Мельник Ю. Б. Соціально-педагогічні засади формування культури здоров'я в учнів початкової школи : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.05 / Юрій Борисович Мельник. – Луганськ, 2010. – 22 с.

9. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навч.-метод. посіб. для викл. валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних закладів / за ред.. Страшка С. В. – [2-е вид., перероб. і доповн.]. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.

РЕЗЮМЕ

А. Е. Сиренко. Теоретические основы формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

В статье раскрываются теоретические основы формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста. Уточнено содержание понятия «культура здоровья», определены основные принципы организации деятельности дошкольного учебного заведения в контексте формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

***Ключевые слова**: здоровье, культура здоровья, дети старшего дошкольного возраста, принципы, образовательный процесс.*

SUMMARY

A. Sirenko. Theoretical principles of formation of health culture in children of the senior preschool age.

The article examines the theoretical foundations of formation of health culture in children of the senior preschool age. Refines the content of the concept health culture, defines the basic principles of organization activity of preschool establishment in the context of formation of health culture in older preschool children.

Key words: health, health culture, children of the senior preschool age, principles, educational process.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

37(09)1950/1960:613

В. П. Черній
Кіровоградський державний педагогічний університет

ГІГІЄНІЧНЕ НАВЧАННЯ Й ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У 50–60-х роках ХХ ст

У статті проаналізовано можливості гігієнічного навчання й виховання молодших школярів у формуванні здорової особистості 50-60-их років ХХ ст. На основі проведеного науково-педагогічного пошуку виявлено позитивний досвід та недоліки у формуванні здорового способу життя молодших школярів у навчально-виховному процесі шкіл окресленого періоду.

***Ключові слова**: гігієнічне навчання й виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя, молодші школярі.*

Постановка проблеми. Прагнення України бути високорозвиненою, правовою, демократичною державою, авторитетною у світовій спільці спонукає до необхідності вирішувати не тільки економічні проблеми, але й піклуватися про здоров'я своїх громадян. Насамперед це стосується здоров'я дітей, їх фізичного і психологічного розвитку, соціально-психологічної адаптації, які значною мірою визначаються умовами життя дитини, зокрема умовами її перебування у школі. Сьогодні вкрай важливо під час навчання у школі навчити дитину піклуватися про власне здоров'я, сформувати в неї установку на його підтримку. Завдання та шляхи вирішення цих питань відображено в таких основних документах, як Державна національна програма «Освіта. Україна XXI століття», «Діти України», «Здоров'я через освіту», що містять завдання, спрямовані на всебічний розвиток людини і становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я [1; 2; 7].

На розв'язання проблем формування здорового способу життя спрямовані окремі положення Закону України «Про загальну середню освіту» (1999 р.), які вимагають забезпечити не лише збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку та підлітків у навчальному середовищі, а і його формування [3].

Водночас реальний стан здоров'я громадян свідчить про те, що недбале ставлення до здоров'я спостерігається як у дорослого населення, так і серед дітей. За даними Міністерства охорони здоров'я України, приблизно 89% дітей мають захворювання серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорно-рухової системи, органів зору, нервової

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

системи. Викликає занепокоєння погіршення стану здоров'я учнів молодшої школи. Після закінчення початкової школи 20% учнів втрачають інтерес до навчання, у 18 % осіб занижені показники здоров'я [4, с. 23–25].

Саме тому проблема формування здорового способу життя дітей визначається як стратегічна й масштабна. Тож одним із завдань шкільної освіти є забезпечення в кожному освітньому закладі відповідних умов для навчання фізично та психічно здорової особистості, здатної обирати здоровий спосіб життя як пріоритетний для досягнення життєвого успіху. Результативність означеного процесу, на нашу думку, неможлива без вивчення і творчого осмислення досвіду, накопиченого попередніми поколіннями. Вважаємо, що багато проблем, пов'язаних зі збереженням, зміцненням і формуванням учнівського здоров'я, які розв'язувалися прогресивною громадськістю другої половини ХХ ст., актуальні і для сучасності. Тому виникає потреба у дослідженні та узагальненні теоретичних надбань та практичного досвіду, накопиченого за тих років, задля його популяризації в сучасних освітніх умовах.

Аналіз актуальних досліджень. Для сучасного вивчення проблеми формування здорового способу життя підростаючого покоління характерний багатоплановий підхід. Філософські, медичні та психолого-педагогічні аспекти зміцнення й збереження здоров'я школярів висвітлювалися у працях Ш. Амонашвілі М. Амосова, І. Брехмана, Е. Булича, П. Виноградова, І. Муравова, та ін. Проблему формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі вивчали Н. Бібік, Т. Бойченко, О. Дубогай, Н. Коваль, О. Савченко та ін. Формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя досліджували Л. Виготський, Г. Власюк, В. Оржеховська, А. Петровський та ін.

Багато наукових праць присвячено проблемам валеологічного виховання молодших школярів та дослідженню феномену формування здорового способу життя (Л. Білик, О. Ващенко, В. Горащук, С. Свириденко та ін.). Гігієнічному навчанню й вихованню дітей як складника формування здорового способу життя присвятили свої дослідження А. Антропова, С. Громбах, В. Кардашенко, Н. Попова, Г. Сальнікова, А. Хрипкова та ін. Питанням прищеплення дітям гігієнічних навичок, профілактики розумової стомленості, дотримання режиму праці (навчання) й відпочинку особливу роль відводили П. Лесгафт, А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський.

Сьогодні в системі формування у школярів здорового способу накопичений значний зарубіжний і вітчизняний досвід, який вимагає розгляду й аналізу. Водночас завдання щодо формування здорового способу життя молодших школярів майже не розв'язані. Це пояснюється недостатнім рівнем висвітлення історико-педагогічного аспекту окресленої проблеми, відсутністю системного підходу до вирішення завдань початкової ланки шкільної освіти щодо формування в учнів здорового способу життя.

Мета статті – проаналізувати можливості гігієнічного навчання й виховання молодших школярів у формуванні здорової особистості 50–60-их років XX ст.

Відповідно до проблеми та мети статті поставлені завдання дослідити зміст, форми і засоби гігієнічного виховання молодших школярів у 50–60 років XX століття та розкрити практичні результати і наслідки гігієнічного виховання молодших школярів у формуванні здорової особистості у 50–60-их роках XX ст.

Виклад основного матеріалу. Турбота про виховання й навчання здорового підростаючого покоління була невід'ємною складовою прогресивного розвитку Радянської соціалістичної держави у 50–60-их роках XX ст.

Актуальність проблеми формування здорової особистості підростаючого покоління досліджуваного періоду була зумовлена потребою радянського уряду в підготовці сильних, витривалих людей, здатних витримувати будь-які випробування, долати труднощі і бути готовими до праці й оборони. У Програмах КПРС відзначалося, що майбутнє покоління повинно рости здоровими та гармонійно розвинутими, тому школа знаходилася під пильною увагою широких кіл радянського суспільства [8, с. 97]. Тож одним із завдань шкільної освіти було визначено: «…вооружить детей и подростков гигиеническими знаниями и навыками, которые необходимы им для того, чтобы и в годы детства и юности, и на протяжении всей предстоящей жизни умело использовать заложенные в коммунистическом строе огромные возможности сохранения и укрепления здоровья, продления жизни человека» [5, с. 33].

З огляду на це значущим компонентом шкільної освіти стало гігієнічне навчання та виховання, що мало велике значення у вирішенні проблеми здоров'я та формування здорового способу життя учнів. Як наслідок, було прийнято низку законів і урядових постанов, що були спрямовані на посилення пропаганди гігієнічних знань серед школярів.

На виконання Наказу Міністра охорони здоров'я СРСР «О состоянии санитарно-просветительской работы среди населения и мерах ее дальнейшего развития» (від 31 серпня 1950 р.), який вимагав масового залучення населення до проведення санітарно-оздоровчих заходів, активізували свою роботу громадські товариства, а саме: Радянський Червоний Хрест, який почав проводити значну роботу з гігієнічного виховання учнів [10, с. 110].

Під егідою обласних комітетів Червоного Хреста у школах створюються первинні організації Товариства Червоного Хреста, які тісно співпрацюють з батьківськими комітетами. Результатом такої роботи стало створення при школах на громадських засадах університетів здоров'я для школярів та їх батьків, батьківських лекторіїв, шкіл здоров'я з підготовки активу учнів старших класів на допомогу шкільним лікарям, вчителям та для роботи з молодшими школярами. У багатьох школах діяли клуби «Юних друзів здоров'я» та гуртки «Чуйних сердець». За ініціативи обкомів Червоного Хреста та обласних Домів санітарної освіти створюються бази передового досвіду з проведення гігієнічного виховання учнів – опорні школи здоров'я.

Досвід проведення оздоровчої роботи у таких школах популяризувався через видання брошур, посібників («На страже здоровья учащихся» з досвіду роботи Мурманської школи № 34 (1969 р.), «На страже здоровья» з досвіду роботи Брянської школи № 36 (1967 р.), «Досвід роботи школи з поширення санітарно-гігієнічних і медичних знань» Ровенської школи № 5 (1967 р.)).

З метою подальшого поліпшення та вдосконалення гігієнічного навчання та виховання школярів до навчальних програм початкової школи були внесені певні зміни. Так, у 50-их роках ХХ ст. у програмах початкової освіти питанням охорони здоров'я приділялася увага лише на уроках пояснювального читання, а з 1960 р. навчальний матеріал з охорони здоров'я увійшов до програми восьмирічної школи з таких навчальних

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

предметів: російська мова для I, II і III класів (тема «Забота о здоровье»), природознавство для IV класу (теми «Тіло людини та догляд за ним», «Вода в природі», «Повітря»), трудове навчання у I–IV класах. Тема «Забота о здоровье» передбачала поступове оволодіння учнями I–III класів елементарними знаннями про особисту гігієну школяра (режим дня, догляд за тілом, правила харчування, загартування організму тощо). Під час вивчення теми «Тіло людини і догляд за ним» у IV класі гігієнічні навички в учнів розглядались у зв'язку з елементарним вивченням анатомії та фізіології людини. Важливе доповнення до вказаних тем містилося в програмах з трудового навчання молодших школярів. На заняттях з розділу «Самообслуговування й побутова праця» діти практично навчалися найпростіших прийомів догляду за житлом, одягом, взуттям, сервірування столу і тощо. На заняттях з папером і картоном, з шиття та вишивання діти привчалися правильно організовувати робоче місце, дотримуватися правильної робочої пози, найпростіших санітарно-гігієнічних правил, правил безпеки. На уроках фізичної культури вчитель також повинен був повідомляти дітям деякі правила гігієни, проводити бесіди («Ранкова зарядка і її значення», «Загартування організму», «Хочеш бути здоровим – займайся спортом» та інше) [6, с. 31].

Підтвердженням особливої ролі гігієнічного виховання у формуванні здорового підростаючого покоління стала постанова ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР «О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы» (1966 р.), окремі завдання якої були спрямовані на вирішення питань щодо зміцнення здоров'я школярів та було окреслено важливі напрями досліджень у галузі гігієни навчання й виховання [11].

Особливої значущості гігієнічне виховання школярів набуло після прийняття Постанови Колегії Міністрів освіти УРСР і Міністерства охорони здоров'я УРСР від 16 червня 1967 р. «Про стан медичного обслуговування учнів і санітарно-гігієнічного режиму в загальноосвітніх школах та інтернатних установах Одеської і Харківської областей» та затвердження Листа Міністерства освіти УРСР від 11 вересня 1967 р. «Плану заходів щодо посилення пропаганди медичних і гігієнічних знань серед населення СРСР на 1965–1970 роки» [9].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Як наслідок, значна увага керівників шкіл, вчителів, шкільних лікарів, гігієністів була спрямована на пошук ефективних засобів та методів гігієнічного виховання школярів.

Одним із засобів гігієнічного навчання і виховання учнів початкової школи стали уроки здоров'я. Їхньою метою було ознайомлення молодших школярів з основами гігієнічних знань і закріплення цих знань за допомогою наочних засобів. Деякі вчителі давали на таких уроках спеціальні диктанти, проводилися також бесіди, ігри, які ознайомлювали дітей з режимом дня.

У методичних вимогах до гігієнічного навчання молодших школярів указувалося на необхідності конкретності, образності викладання, максимального використання чуттєвого сприйняття, засобів наочності. Тому в гігієнічному навчанні поряд із засобами зображальної наочності (таблиці, картинки, діапозитиви, фланелеграф, діафільми, кінофільми, макети, моделі, муляжі тощо) особливого значення набувають різноманітні засоби і прийоми безпосередньої, предметної наочності (демонстрація різних предметів, явищ, процесів у природі, показ прийомів виконання гігієнічних вимог, надання першої допомоги, демонстрація дослідів фізіологічного й гігієнічного характеру, екскурсії та ін.)

Потрібно також зазначити, що з метою вироблення практичних висновків з вивченого почали практикуватись у початковій школі письмові роботи у вигляді диктантів, в яких підсумовувався вивчений гігієнічний матеріал («Глисты – враги здоровья», «Грипп и его профилактика», «Чудесные маски»).

У гігієнічному навчанні і вихованні молодших школярів широко використовували доступні засоби емоційного впливу (художні твори з додатковими бесідами, читання віршів: С. Баруздін «Стихи о человеке и его часах», «Павлушина зарядка», К. Високовський «Утро», Є. Трутнєва «Лесная аптека», К. Мухаммаді «Доклад о чистоте», Г. Бойко «Люда милитись не хоче», «Здоровим будь!», «Сонечка умита»).

Серед ефективних засобів гігієнічного виховання молодших школярів у досліджуваний період можна назвати мультфільми та кінофільми з охорони здоров'я дітей, адресовані дітям, батькам, педагогічній громадськості: «Якщо хочеш бути здоровим» (1954 р.), «Попереджайте викривлення хребта у дітей» (1956 р.), «Чим вони гірше інших?» (1958 р.),

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

«Їж на здоров'я» (1960 р.), «Бережіть зуби дітей» (1962 р.), «Бережіть зір з дитинства» (1963 р.), «Як я провів літо» (1964 р.).

Невід'ємною складовою гігієнічного навчання й виховання молодших школярів у досліджуваний період була позакласна й позашкільна просвітницька робота серед учнів, яка сприяла розвитку санітарної самодіяльності учнів, вихованню й закріпленню навичок гігієнічної поведінки в побуті й праці; ознайомленню учнів з важливими подіями й досягненнями в галузі охорони здоров'я, з медичною професією. Робота з гігієнічного виховання школярів проводилася відповідно до «Програми виховної роботи школи», розробленої Академією педагогічних наук СРСР.

Популяризація гігієнічних знань серед школярів передбачала такі різновиди позакласної та позашкільної роботи: у старших класах проводилися КВК: з питань здоров'я, гігієни, культури поведінки, молодші класи проводили збори «В здоровому тілі – здоровий дух», «На вулиці – не в кімнаті, про те, дітки, пам'ятайте», «Кто чист и аккуратен – тот всем приятен». Старшокласники готували вечори здоров'я («У людини все повинно бути прекрасно»), куди запрошували гостей з інших шкіл, учні початкової школи – ранки «Чистота – запорука здоров'я», «В нашей школе есть закон: вход неряхам воспрещен». У гігієнічному вихованні молодших школярів широко використовувались театралізовані форми роботи: декламація віршів та інших художніх творів (або уривків) на теми охорони здоров'я, проведення інсценувань, постановка невеликих п'єс, ляльковых вистав («Сон нечепури», «Девочка чумазая»); комбіновані масові форми («День здоров'я», «Свято здоров'я», «Мийдодир у школі», «Лікар Айболить у школі», «Нехворайка наводит чистоту») [9].

Позитивні наслідки санітарно-освітньої роботи висвітлювались через шкільні радіовузли (радіожурнал «Супутник здоров'я», радіоклуб «Здоров'я») та санітарні газети («Нехворайка», «Айболить», «Санітар», «Якщо хочеш бути здоровим», «Будьте здорові», «Дзеркало чистоти»). Також у свої газети діти писали вірші, випускали фотографії, малюнки на санітарно-гігієнічні теми.

Популяризації передового досвіду шкіл з проведення гігієнічного виховання учнів значно сприяло проведення Всесоюзного огляду шкіл, шкіл-інтернатів і дитячих будинків із санітарного стану, фізичного, гігієнічного виховання й медичного обслуговування (1967 р.). За його результатами були виявлені недоліки й намічені подальші шляхи щодо

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

покращання гігієнічного виховання школярів, спортивно-масової роботи серед учнів та зміцнення їх здоров'я [9, с. 148].

Для зазначеного етапу характерною була також активізація громадсько-педагогічної думки. Питання щодо збереження, зміцнення здоров'я школярів стали предметом широкого обговорення на засіданнях та сесіях районних, міських рад депутатів трудящих, на обласних та районних нарадах завідувачів рай-, міськвиконкомів та директорів шкіл. Районними відділами народної освіти разом з працівниками санітарно-епідемічних станцій, райздороввідділів проводились конференції, на яких обговорювалися питання щодо організації санітарно-освітньої роботи в навчальних закладах, виховання культурно-гігієнічних навичок у дітей, значення загартовування у профілактиці застудних захворювань, фізичного виховання учнів, організації харчування школярів, ролі сім'ї у вихованні та закріпленні гігієнічних навичок у дітей. Питання щодо поліпшення санітарно-гігієнічного режиму в школах та санітарно-освітньої роботи були включені в плани курсової перепідготовки вчителів і керівників шкіл, яка проводилася по лінії обласних інститутів удосконалення вчителів [9].

Варто наголосити й на тому, що до справи гігієнічного навчання та виховання школярів у 50–60-их років XX ст. активно залучилися видатні гігієністи, фізіологи, лікарі: М. Антропова «Организация режима дня школьника», 1952 р.; С. Совєтов, К. Бєляєв «Про здоров'я школяра», 1953 р.; М. Антропова, Г. Сальнікова «Школа и охрана здоровья учащихся», 1958 р.; В. Кардашенко, К. Стромська «Что нужно знать родителям о подготовке детей к школе», 1958 р.; Н. Попова «Гигиеническая оценка организации учебно-воспитательной работы в приготовительном классе», 1960 р.; В. Кардашенко «Здоровье школьника», 1963 р.; М. Антропова «Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности», С. Громбах «Гигиеническая оценка школьной зрелости», 1969 р. та ін. Було розроблено низку рекомендацій щодо дотримання гігієнічного режиму в школах, приділено значну увагу розподілу тижневого навантаження і складанню розкладу, гігієнічному контролю за тривалістю уроків та перерв, дотриманню режиму навчання й відпочинку, шкільним меблям, шкільному харчуванню, санітарному обладнанню, проведенню профілактики інфекційних захворювань у школі.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, кропітка робота педагогів, лікарів, фізіологів, гігієністів у справі гігієнічного виховання молодших школярів у досліджуваний період дала позитивні результати, а саме: покращання санітарного стану шкіл, відмова від навчання у другу зміну, розвантаження учнів, постали питання щодо переходу на п'ятиденний термін навчання, скорочення навчальних програм, а також домашніх завдань, певне покращення фізичного розвитку школярів, зниження частоти хронічних захворювань. У цьому контексті варто наголосити на поширенні досвіду роботи опорних шкіл здоров'я, університетів здоров'я, гуртків та клубів, проведенні декад здоров'я, днів здоров'я, що дало можливість залучення до оздоровчої роботи всього колективу школи, громадських організацій, шефів, батьківського активу. Позитивним досвідом вважаємо викладання у початковій школі на уроках основ гігієни, передбачених шкільними навчальними програмами; проведення уроків здоров'я; урізноманітнення форм і методів позакласної й позашкільної санітарно-просвітницької роботи з учнями молодших класів, санітарне просвітництво батьків, гігієнічну підготовку вчителів.

Під час історико-педагогічного пошуку були виявлені недоліки, які гальмували процес формування здорового підростаючого покоління в досліджуваний період. Так, гігієнічне виховання молодших школярів у 50–60-их роках XX ст. обмежувалося санітарно-гігієнічними нормами та практикою, здійснювалося в межах профілактичного підходу, в основі якого лежала оборонна стратегія збереження і зміцнення здоров'я. Негативним досвідом уважаємо й те, що з урахуванням ідеологічних засад шкільної освіти значна увага приділялася вихованню у підростаючого покоління «комуністичного ставлення кожної людини до власного здоров'я й здоров'я інших людей», тому в молодших школярів недостатньо вироблялося свідоме, ціннісне ставлення до здоров'я. Не дало очікуваних результатів й уведення до програми початкової школи навчальних матеріалів з охорони здоров'я, запровадження уроків здоров'я в молодших класах. З огляду на те, що багато керівників шкіл, вчителів поставилися до цього питання формально, теми з охорони здоров'я не включалися до планування уроків у початковій школі, а уроки здоров'я часто не проводилися, майже зовсім не видавалось методичних рекомендацій щодо проведення уроків здоров'я, днів здоров'я,

інсценування свят здоров'я, навчально-наочних посібників із санітарно-гігієнічного виховання. Отримані елементи гігієнічних знань не засвоювались учнями на практиці, молодші школярі не отримували системних знань про своє здоров'я й про способи його збереження, знання мали фрагментарний характер. Тому гігієнічні навички, набуті раніше, в наступних класах середньої школи, на жаль, втрачалися. Отже, невелика результативність роботи з формування у підростаючого покоління здорового способу життя, що проводилася на той час у школах країни, спонукала вчених до подальших пошуків шляхів ефективного розв'язання цієї проблеми. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у вивченні педагогічних можливостей та навчально-методичного забезпечення процесу формування здорового способу життя у дітей та молоді протягом наступних історичних етапів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державна національна програма «Освіта»: Україна XXI ст. – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.

2. Додаток 4 до наказу МОЗ України і Міносвіти України від 7.02.95 р., № 25/31. Рішення Всеукраїнської наради-семінару «Здоров'я через освіту» [Електронний варіант]. – Режим доступу : http://mozdocs.kiev.ua/view.php.

3. Закон України «Про загальну середню освіту» // Загальна середня освіта : зб. нормат.-правов. док. – К., 2003. – Ч. І. – 436 с.

4. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2002. – № 15. – С. 23–25.

5. Калінін М. І. Про комуністичне виховання і навчання / М. І. Калінін. – К. : Держполітвидав, 1951. – С. 33.

6. Наукові записки. Т. XXX : Питання початкової освіти. – К. : Рад. шк., 1963. – С. 31.

7. Національна програма «Діти України»: психолого-педагогічні умови реалізації // Педагогічна газета. – 1996. – № 8. – С. 14.

8. Програма КПРС. – К. : Держполітвидав, 1961. – С. 97.

9. Центральний державний архів вищих органів влади та управління України, ф. 166, оп. 15т4, спр. № 5441. – «Про стан медичного обслуговування учнів і санітарно-гігієнічного режиму в загальноосвітніх школах та інтернатних установах Одеської і Харківської областей». – 159 с.

10. Центральний державний архів вищих органів влади та управління України, ф. 342, оп. 14т3, спр. № 3897. – «Приказы, инструкции и методические указания Минздрава СССР». – 163 с.

11. Центральний державний архів вищих органів влади та управління України, ф. 166, оп. 15, спр. 5387. – «Стенограма Республіканської наради активу працівників народної освіти УРСР про завдання по виконанню постанови ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР від 10 листопада 1966 р. №87 «Про заходи дальшого поліпшення роботи середньої школи» від 28–29 березня 1967 р.». – 391 с.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

РЕЗЮМЕ

В. П. Черний. Гигиеническое обучение и воспитание в контексте формирования здорового образа жизни младших школьников в 50–60-е годы XX ст.

В статье проанализированы возможности гигиенического обучения и воспитания младших школьников в формировании здоровой личности 50–60-х годов XX в. На основе проведенного научно-педагогического поиска выявлен положительный опыт и недостатки в формировании здорового образа жизни младших школьников в учебно-воспитательном процессе школ указанного периода.

***Ключевые слова**: гигиеническое обучение и воспитание, здоровье, здоровый образ жизни, младшие школьники.*

SUMMARY

V. Cherniy Hygiene education and training in the context of healthy lifestyles of young pupils in the 50-60th years xx-th century.

The article explores the possibilities of hygiene training and education of young pupils in the formation of the healthy life style promotion 50-60th years XX-th century. On the basis of scientific and pedagogical search revealed a positive experience and shortcomings in the formation of the healthy life style promotion of young pupils in the educational process of schools defined period.

Key words: hygienic training and education, health, healthy lifestyles, young pupils.

РОЗДІЛ ІІ. СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

УДК 37.011:373+37.032

А. А. Бєсєдіна
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕНЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ ШКІЛ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю

У статті досліджено передумови становлення Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю. Проаналізовано нормативно-правову базу зорієнтовану на забезпечення здорового способу життя у школах України. Акцентується увага на необхідності організації шкіл сприяння здоров'ю, їх готовності до участі в проекті.

***Ключові слова**: здоров'я, здоров'язбереження, формування здорового способу життя, ціннісне ставлення до здоров'я, школи сприяння здоров'ю, мережа шкіл, Національна мережа шкіл сприяння здоров'ю, Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю.*

Постановка проблеми. Питання покращення здоров'я людини та здоров'я нації є найбільш актуальними під час розв'язання внутрішніх і зовнішніх завдань розвитку кожної країни, оскільки здоров'я населення – інтегральний показник соціального благополуччя, важливий складник забезпечення стійкого розвитку – бажаної перспективи й мети для кожної країни та світової спільноти.

Сьогодні, як ніколи раніше, постає проблема виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, яка дасть їм змогу успішно виконувати будь-які життєві та соціальні ролі, бути творцем свого життя, активно інтегруватись до сучасного суспільства. Закономірно, що в Національній доктрині розвитку освіти у XXI столітті одним із найголовніших завдань є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших як до найвищої суспільної й індивідуальної цінності. Тому важливим є діяльність Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю (НМШСЗ) у цьому напрямі, бо саме школа має великі можливості у здійсненні ряду заходів із питань збереження і зміцнення здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень. Особливої актуальності набувають роботи, які стосуються формування ціннісного ставлення до здоров'я, збереження здоров'я, формування культури здоров'я і здорового способу

життя у школярів, що висвітлюються у дослідженнях Т. Бойченко, Г. Бондаренко, В. Бурдуна, Е. Вільчковського, Г. Власюк, В. Горащука, Н. Денисенко, О. Дубогай, Г. Дабагяна, Д. Заріджзе, С. Кириленко, М. Кобринського, В. Оржеховської, О. Пилипенко, С. Свириденко, Г. Силіної та ін. Діяльність мережі шкіл сприяння здоров'ю досліджували Н. Василенко, О. Єжова, Н. Комарова, І. Поташнюк, В. Терещенко, В. Шахненко, О. Шиян та ін. Ученими М. Амосовим, Г. Апанасенко, І. Брехманом, В. Петленком та ін. досліджено феномен здоров'я.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Низкою загальноосвітніх шкіл, закладів інтернатного типу, позашкільних закладів України набуто цінний досвід здоров'яспрямованої діяльності, яка забезпечує збереження, відновлення та зміцнення здоров'я вихованців. Водночас ефективність діяльності НМШСЗ нижча у порівнянні із роботою Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю (ЄМШСЗ). Для дослідження організаційно-педагогічних засад НМШСЗ необхідно розглянути передумови її виникнення.

Мета статті полягає у дослідженні передумов створення НМШСЗ.

Виклад основного матеріалу. Хронологічними рамками дослідження обрано другу половину XX ст., оскільки процеси, що відбувались у зазначений період, мали значний вплив на формування сучасного бачення світовою спільнотою ролі освіти у сфері здорового способу життя учнів.

У цей період освіта з питань здорового способу життя (ЗСЖ) в основному мала інформативний характер. На той час проблеми здоров'я, здоров'язбереження розглядалися суб'єктивно, питання лікування переважало над профілактикою, не було цілісного підходу до індивідуального здоров'я учнів. Особливо важливим для формування здорового способу життя в царині громадського здоров'я став висновок канадських учених, зроблений у 1974 році: для збереження здоров'я населення важливий не стільки рівень розвитку медицини та медичного обслуговування, стан довкілля, скільки ставлення людини до здоров'я й дотримання нею здорового способу життя [1]. З того часу в світі активізувалася робота з розробок нових підходів і моделей до охорони здоров'я людини, яка призвела до появи великої кількості проектів і

програм, що успішно реалізовані та реалізуються в різних країнах світу.

У другій половині XX ст. відбувається активізація інтересу світової спільноти до пошуку дієвих шляхів формування в учнів мотивації до здорового способу життя. У цей час Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) ініціювала кампанію «Здоров'я для всіх» (1977), у межах якої розпочався процес збирання і систематизації інформації щодо загрози здоров'ю населення і шляхи їх подолання [2]. Отримані результати привернули увагу суспільства до означеної проблеми, наслідком цього стало поширення державних освітніх програм, спрямованих на ознайомлення з певними ризиками для здоров'я та розвитком життєвих навичок щодо їх профілактики.

Підсумок проведеної роботи зроблено в Оттавській Хартії (ВООЗ, 1986), положеннями якої керується світове товариство щодо діяльності з проблем здоров'я і здорового способу життя. У ній визначено п'ять напрямів щодо діяльності з формування здорового способу життя: 1) формування державної політики, сприятливої для здоров'я населення; 2) створення сприятливого соціального та екологічного середовища; 3) розвиток і активізація потенціалу громад (громадських організацій); 4) розвиток персональних навичок; 5) переорієнтація традиційної системи охорони здоров'я в напрямі пріоритету профілактики над лікуванням. Саме цю кампанію вважають початком міжнародної діяльності стосовно здоров'я населення планети, а сама Хартія перекладена на 50 мов і загальновизнана у світі як основний ідеологічний документ у цій сфері [6].

Соціально-економічна ситуація, яка склалася в нашій країні у середині 80-х років XX століття, вплинула на швидке і значне погіршення здоров'я людей. Ринкові реформи та перебудова суспільства, розпочаті М. Горбачовим, призвели до розпаду СРСР і суверенізації республік, що дало поштовх ринковим реформам. Реформи були зроблені за всіма основними напрямками розвитку країни: економіці, виробництві та споживанні, у військово-промисловій і сільськогосподарській сферах, в освіті та охороні здоров'я, в культурі, пенсійному забезпеченні, соціальному страхуванні тощо. Передбачалося, що введення ринкових механізмів ринкового регулювання процесів виробництва і споживання дозволить вивести країну на більш високий рівень економічного розвитку. У підсумку за основними економічними показниками Україна опинилася далеко позаду не тільки

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

капіталістичних, а й інших колишніх соціалістичних країн. Основними характеристиками реформ стали такі явища: різко знизилися кількісні показники в таких галузях економіки, як важка промисловість, військово-промисловий комплекс, видобуток корисних копалин та їх первинна обробка. У результаті здійснення реформ відбулося масове банкрутство як середніх, так і великих підприємств промислового та сільськогосподарського призначення, організацій та установ державного і недержавного секторів економіки, а разом з ним і диференціація населення за доходами, його масове зубожіння. Ці тенденції показують, що є всі підстави для наростання застійної бідності і, більш того, відтворення її в нових поколіннях.

Зниження можливостей у бідних сім'ях може призвести до втрати частини інтелектуального потенціалу країни. Цей прогноз має під собою реальні докази. До кінця 90-х років з'явилося покоління, що народилося і підросло в умовах бідності та злиднів [11]. У число бідних потрапили не тільки неповні та багатодітні родини, а й численні родини людей, зайнятих у бюджетній сфері. Проблему поглиблює несвоєчасність у виплатах заробітної плати. Все це призводить до значного погіршення здоров'я людей, поширення наркоманії та СНІДу.

Отже, в Україні, як і у світі загалом, склались несприятливі тенденції щодо здоров'я населення в цілому та окремих соціально-демографічних груп зокрема. Несприятливі соціально-економічні умови, екологічна ситуація в країні (вибух на Чорнобильській АЕС), неосвіченість школярів призвели до погіршення фізичного стану здоров'я дітей шкільного віку за 1986–1995 роки. Це підтверджує порівняльний аналіз зростання загальної захворюваності дітей шкільного віку. На перший план виступає патологія дихальної, травної систем, нефропатії, алергічні захворювання та гіперплазія щитоподібної залози.

Матеріали цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [9] засвідчують, що серед 6–18-річних учнів 56% мають низький рівень фізичного здоров'я, 36% – нижче за середній і тільки 7,5% високий. В середньому в Україні лише 7–10% випускників шкіл можна вважати здоровими, 52,6% – мають серйозні морфофункціональні відхилення, а 36–40% школярів страждають на хронічні захворювання. Кількість людей з фізичними та психічними вадами щороку зростає. А

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

кількість людей, що займаються фізичною культурою та спортом, різко скоротилася. Викликає серйозне занепокоєння постійне погіршення загального стану здоров'я населення України [3]. Однією з головних причин цього – відсутність співпраці педагогічного колективу та батьків, необізнаність батьків з цієї проблеми, відсутність свідомого ставлення до свого здоров'я як школярів, так і їх батьків, неосвіченість вчителів щодо правильних форм та методів формування, зміцнення та укріплення здоров'я учнів.

До 90-х років XX століття в Радянському Союзі завдання зі збереження здоров'я вирішувалися шляхом санітарно-просвітницької діяльності. Цей позитивний досвід знайшов своє відображення в Координаційній програмі наукової роботи двох академій наук СРСР, яка була затверджена в 1979 році, а потім переглянута й уточнена президіями АПН та АМН СРСР у 1984 році відповідно до задач, поставлених «Основними напрямами реформи загальноосвітньої та професійної школи» [1].

Координаційна програма лягла в основу Комплексної програми АПН СРСР на 1986–1990 рр. «Школа і здоров'я», в якій, окрім гігієнічних завдань, були поставлені і педагогічні, зокрема, посилення медико-гігієнічного виховання та формування навичок здорового способу життя в учнів. Освітня робота була побудована на актуальних і нині підходах: врахованість вікових особливостей учнів (виділені три вікові групи 7–9 років, 10–14 років та 15–17 років), відповідність тематики складовим здорового способу життя, застосування концентричного принципу побудови програми. Відбувалося реформування освіти в Україні, оновлення освітніх систем, що стало підґрунтям для розвитку НМШСЗ.

Реформування освіти в Україні є частиною процесів оновлення освітніх систем, що відбуваються останні тридцять років у європейських країнах і пов'язані з визнанням значущості знань як рушія суспільного добробуту та прогресу. Ці зміни стосуються створення нових освітніх стандартів, оновлення та перегляду навчальних програм, змісту навчально-дидактичних матеріалів, підручників, форм і методів навчання. Цілеспрямоване набуття молоддю знань, умінь і навичок, їх трансформація в компетентності сприяє особистісному культурному розвитку, розвитку технологій, здатності швидко реагувати на запити часу. Ті зміни, що відбувались в галузі освіти України, сприяли становленню шкіл сприяння здоров'ю.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Ця ситуація спонукала до прийняття на державному рівні законодавчих актів: програм «Діти України»», «Здоров'я нації», спільних наказів МОЗ та МОН України «Про прилучення до міжнародного проекту Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» від 07.02.1995 р. за № 25/31; «Про міжгалузеву координаційну раду з валеологічного виховання та освіти» від 17.01.1997 р. №15/11; «Про подальше впровадження міжнародного проекту ЄМШСЗ в Україні» від 27.07.1988 р. № 206/272.

В цей час Європейська Комісія, Євробюро Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) і Рада Європи (1992 р.) заснували «Європейську мережу шкіл сприяння здоров'ю» та відкрили шлях до вступу в цю організацію всіх бажаючих країн. Згідно з визначенням, поданим у Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття)», головними стратегічними завданнями національної освіти є формування освіченої, творчої особистості, забезпечення пріоритетного розвитку людини, становлення її фізичного і морального здоров'я [12]. Тому, з огляду на цю програму в Україні, починаючи з 1995 року, впроваджується міжнародний проект «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю».

З самого початку європейська модель «Школи здоров'я» була, в основному, направлена на покращення діяльності шкільної медичної служби. Робота проводилася по трьох напрямах: освітній – інформація про здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя на багатьох навчальних дисциплінах; медичний – удосконалення шкільної медичної служби шляхом посилення її профілактичної функції; санітарно-гігієнічний – створення відповідних умов для збереження і зміцнення здоров'я школярів [7].

Завдання шкіл, що увійшли до ЄМШСЗ, – забезпечити здоровий спосіб життя всіх членів шкільного колективу за допомогою створення такого навколишнього середовища, яке сприяло зміцненню здоров'я. Основною метою проекту є відпрацювання моделей такої діяльності в закладах освіти, яка б сприяла збереженню та зміцненню здоров'я школярів та вчителів шляхом створення відповідного соціального та фізичного середовища, цілеспрямованої роботи по формуванню валеологічної свідомості, здорового способу життя.

Школи, які працюють за згаданим міжнародним проектом, займають провідні позиції по впровадженню концепції неперервної валеологічної

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

освіти в Україні (1994 р.) з метою покращення здоров'я молодого покоління, формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і психічного здоров'я. У цей час була здійснена спроба впровадити шкільний курс «Валеологія». Для цього курсу були створені відповідні навчальні програми, підручник та методичні рекомендації для вчителів. Широко застосовують різноманітні оздоровчі технології, а також удосконалюють фізичне виховання і медичне обслуговування учнів [5]. На думку О. Єжової, у той період об'єктивні умови (непідготовленість суспільної думки, недостатньо науково обґрунтована розробка шкільного курсу, відсутність кваліфікованих педагогічних кадрів тощо) звели нанівець зусилля науковців у цьому напрямі [1].

Вплинула на розвиток Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю перша конференція «Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю» під назвою «Школа зміцнення здоров'я – вклад у справу освіти, охорони здоров'я та демократії» , яка відбулася 1-5 травня 1997 року в Салонікі-Халкідікі, Греції. На цій конференції була прийнята п'ятикомпонентна модель школи сприяння здоров'ю. До трьох попередніх компонентів, які були уточнені і розширені, додалися ще два: система фізичного виховання для всіх школярів; психолого-діагностична служба для всіх учасників навчально-виховного процесу [7].

В 1998 р. вийшов наказ про запровадження сучасної моделі навчального закладу – «Школа сприяння здоров'я», що є подальшим впровадженням міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» в Україні (наказ МОЗ і МОН № 206/272 від 20.07.98 р.).

Також значною подією для подальшої розробки теоретико-методологічних засад формування шкіл сприяння здоров'ю стало створення в 1998 р. Концепції превентивного виховання дітей і молоді (автори В. Оржеховська, О. Пилипенко, С. Кириленко). Ця Концепція послугувала поштовхом для розробки низки подальших концепцій: Концепції освіти «рівний – рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України. Програма UNAIDS «Сприяння просвітницькій роботі «Рівний – рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», українсько-канадські проекти «Молодь за здоров'я» (1998–2001 рр.) та «Молодь за здоров'я-2» (2002–2005 рр.) сприяли розвитку шкіл сприяння здоров'ю [11].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Значним поступом стала поява стратегічного документа, – Національної доктрини розвитку освіти України в XXI ст., — який заклав підвалини нової парадигми освіти – орієнтації на новий тип гуманістично-інноваційної освіти, її конкурентності в європейському та світовому просторах, виховання покоління молоді, що буде захищеним і мобільним на ринку праці, здатним робити особистісний духовно-світоглядний вибір, матиме необхідні знання, навички й компетентності для навчання протягом життя; визначено пропаганду здорового способу життя через освіту [8]. Визначена Національною доктриною стратегія розвитку освіти стала орієнтиром роботи проекту «Інновація та оновлення освіти для покращення добробуту та зниження рівня бідності» Програми розвитку Організації Об'єднаних Націй, зосередженого на проведенні досліджень з модернізації освітньої політики [11].

Пізніше був підписаний спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України № 412/254 від 17.07.2002 р., який затвердив основні вимоги щодо організації навчального закладу – «Школи сприяння здоров'ю». Цей документ визначає головну мету навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю: формування і розвиток фізично, психічно, соціально і морально здорової особистості зі стійкими переконаннями і системою знань про здоров'я і ЗСЖ, створення умов для збереження і зміцнення здоров'я учнів, підготовка їх до суспільно значущого самоствердження, самодостатності й самореалізації в дорослому житті. В основу концепції Школи сприяння здоров'ю покладено ідеї збереження, зміцнення і відтворення здоров'я учнів, учителів та батьків на основі забезпечення умов та механізмів реалізації педагогічної ідеї щодо сприяння здоров'ю; здійснення навчання і виховання в інтересах особи і суспільства, створення сприятливих умов для всебічного розвитку окремої особистості.

Програма розбудови сучасної моделі «Школа сприяння здоров'ю» потребує: 1) науково-методичного супроводу забезпечення оптимального педагогічного клімату в шкільному колективі, гуманного, освітньо-виховного середовища, комфортних умов ефективного розвитку особистості, здорового середовища проживання, спрямованого на зміцнення здоров'я дітей, їхнього фізичного розвитку, соціальної адаптації, духовного зростання, системи педагогічної підтримки дитини; 2) науково-

методичного супроводу навчально-виховного процесу; 3) соціально-правового супроводу захисту життя, здоров'я дитини, створення демократизованого правового простору атмосфери шкільного життя, впровадження принципів толерантності та поваги, довіри, ствердження людської гідності; 4) медично-корекційного та реабілітаційного супроводу; 5) психолого-корекційного супроводу.

За матеріалами міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» є чіткі критерії Школи сприяння здоров'ю, якими керуються усі країни:

1. Приймає до уваги всі аспекти шкільного життя.
2. Залучає до вирішення проблеми зміцнення здоров'я підростаючого покоління місцеву владу та громадські організації.
3. Передбачає цілісний підхід до індивідуального здоров'я дитини, який розглядає як систему складових – фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я.
4. Створює освітньо-виховне середовище, яке має значення для цілісного розвитку особистості.
5. Зосереджується на активній участі учнів в оздоровчих програмах різних напрямів.
6. Визначає, що необхідною умовою здорового способу життя є накопичення знань, формування необхідних переконань та вироблення в учнів навичок, вмінь здорового способу життя.
7. Визначає важливість шкільного оточення з точки зору його естетичного впливу на здоров'я учнів та персоналу.
8. Розглядає здоров'я та добробут персоналу як важливу складову частину зміцнення здоров'я в школах, персонал грає взірцеву роль для учнів.
9. Вважає підтримку батьків і співробітництво з ними важливим завданням.
10. Включає в себе не лише медогляди та профілактику хвороб, але й активне формування валеологічного світогляду.

Отже, освіта в галузі здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Таким чином, можна вважати, що передумовами розвитку Національної

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

мережі шкіл сприяння здоров'ю є: 1) низький фізичний розвиток учнів другої половини XX ст.; 2) низький рівень стану фізичного і психічного здоров'я учнів; 3) погіршення соціально-економічних умов; 4) гуманізація освітньої політики.

У подальших дослідженнях планується виконати порівняльний аналіз діяльності Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю та Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю, на основі з'ясованих організаційно-педагогічних засад побудувати структурно-функціональну модель Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія / О. Єжова. – Суми : Вид-во «МакДен», 2011. – 412 с.

2. Здоровье для всех к 2000 году // Материалы ВООЗ при ООН, 1995.

3. Комарова Н. М. Формування здорового способу життя молоді: Київський досвід / Н. М. Комарова, П. Шату. – К.: Здоров'я, 2001. – 56 с.

4. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні / [Т. Є. Бойченко, Н. В. Вадзюк, В. О. Мовчанюк та ін.] // Шкільний курс «Валеологія»: зб. праць. – К. : Освіта, 1994. – 78 с.

5. Концепція освіти «рівний-рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України / Оржеховська В. М., Пилипенко О. І., Андрущак Л. І. – К.: Міленіум, 2002. – 20 с.

6. Молодь за здоровий спосіб життя. Щорічна доповідь президента України, Кабінету міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 року) / [Романова Н. Ф., Бєлишев О. В., Вакуленко О. В. та ін.]. – К.: ТОВ «Основа», 2010. – 156 с.

7. Науменко Ю. В. Современная практика здоровьесберегающего образования / Ю. В. Науменко // Валеология. – 2006. – № 3. – с. 44–52.

8. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Освіта України. – 2001. – № 29. – С. 4–6.

9. Про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоровя нації» від 1 вересня 1998р. №963/98 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http.//search.ligazakon.ua./l_doc2.nsf/link1/U963_98.html

10. Про подальше впровадження міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» в Україні: наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти України від 20.07.1998 №206/272 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

http.//www.ligazakon.ua.

11. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. – К.: «К.І.С.», 2003. – 296 с.

12. Україна. Кабінет міністрів. Про державну національну програму «Освіта». (Україна XXI століття). Постанова від 3 листопада 1993 р. №896 // Освіта. – 1993. – № 44. – С. 4.

РЕЗЮМЕ

А. А. Беседина Предпосылки возникновения национальной сети школ содействия здоровью.

В статье исследуются предпосылки возникновения Национальной сети школ содействия здоровью. Проанализирована нормативно-правовая база, направленная на обеспечение здорового образа жизни в школах Украины. Акцентируется внимание на необходимости организации школ содействия здоровью, их готовности к участию в проекте.

***Ключевые слова**: здоровье, сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, школы содействия здоровью, сеть школ, Национальная сеть школ содействия здоровью, Европейская сеть школ содействия здоровью.*

SUMMARY

A. Besedina. Peculiarities of national network schools location to health creation.

The peculiarities of location of National schools network to health creation is shown out. The normative – low base towards healthy life style in Ukraine is analyzed. The attention the needs of healthy schools organization, their activities to participation in the project is payed out.

Key words: health, health creation, formation of healthy life style, valued attitude towards health, schools of assistance a health, network of schools , Nation Network of Health Promoting Schools, European Network of Health Promoting Schools.

УДК 37.018.32.034

О. М. Ващенко
Педагогічний інститут Київського
університету імені Бориса Грінченка

МОДЕЛЮВАННЯ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ

В статті розкриті особливості створення моделі для підвищення ефективності управління педагогічним процесом з формування вмінь і навичок здорового способу життя молодших школярів. Зроблено характеристику загальних педагогічних принципів та специфічних принципів формування у молодших школярів умінь та навичок здорового способу життя.

***Ключові слова**: здоровий спосіб життя, модель, молодші школярі, принципи, система, педагогічне моделювання.*

Постановка проблеми. Підґрунтям здоров'язбережувального навчально-виховного процесу сучасної початкової школи має бути створення педагогічної моделі формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів як цілісного цілеспрямованого процесу сприяння дитині в усвідомленні нею здоров'я та залученні її до процесу власного здоров'я.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Аналіз актуальних досліджень. Розробляючи модель, ми враховували основні теоретичні положення щодо моделювання досліджуваного об'єкта, запропоновані К. Ю. Бабанським [1].

Під моделлю, як зазначали російські дослідники Ю. Захаров, Н. Касаткіна, Б. Невзоров [3], у науці розуміють штучно створений об'єкт у вигляді схеми, креслення, логіко-математичних формул, фізичної структури тощо, який є аналогічним об'єктові, що досліджується, відображає і відтворює в простішому, зменшеному вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки і відносини між елементами об'єкта, який досліджується.

Розробка педагогічної моделі необхідна, насамперед, для підвищення ефективності управління цілеспрямованим педагогічним процесом, в якому особистість виступає і як мета виховання, і як суб'єкт діяльності [1]. Моделювання виховного процесу передбачає побудову системи, яка функціонує аналогічно досліджуваному об'єкту і є дієвим засобом перевірки правдивості й повноти теоретичних уявлень.

Побудова педагогічних моделей має свої специфічні особливості. В педагогічних моделях основними елементами явищ, які моделюються, можуть бути окремі особистості, соціальні групи, соціальні спільноти, поєднані різноманітними зв'язками та взаємовідносинами. Водночас, на думку А. Дахіна та М. Михеєва [2; 5], будь-яке модельне уявлення предмета дослідження будується відповідно до педагогічних понять, які вже склалися, мають тісні зв'язки з їх змістом, але не обмежуються рамками лише цієї системи.

Виходячи з твердження вчених (В. Штоф, В. Веніков, С. Петрушків, О. Савченко), педагогічне моделювання – пізнавальний процес, спрямований на переробку інформації, в результаті якої у свідомості з'являються образи, що мають певну схожість з відповідними реальними об'єктами дійсності. Сума цих образів дає можливість виявляти властивості об'єктів, які вивчаються, в їх зв'язках і взаємодії один з одним. Спільною властивістю моделей є їх здатність відображати дійсність, де модель виконує функцію компактної організації фактів, встановлювати взаємозв'язки, зважаючи на те, що вона придатна для проведення нових спостережень, які допомагають пояснити явища і факти.

Педагогічне моделювання дозволяє розкрити якісний бік теорії, оскільки «модель – це суттєвий шлях до узагальнення, вона допомагає

виявити те загальне, що отримує більш сувору характеристику і обґрунтування в теорії». Виступаючи складовою практичної перевірки теорії, воно цілеспрямовано створює умови до проведення дослідної роботи [2].

Академік О. Савченко визначає моделювання як «метод дослідження об'єктів на їхніх моделях-аналогах, побудова та вивчення моделей реально існуючих предметів і явищ...» [7, с. 404]. Моделювання як метод дидактичного дослідження дає змогу розглянути освітньо-виховний процес як цілісне явище, а також його елементарну структуру в статичному стані й динамічному розвиткові. Більш того, модель дає змогу встановити взаємозв'язок між структурними компонентами, певні особливості й умови розвитку кожного етапу положення про те, що поетапне формування тих чи інших якостей і властивостей можливе лише за умови засвоєння всього обсягу знань, умінь і навичок попереднього етапу, що стимулює перехід від низького рівня до більш високого.

Побудова моделі – необхідний етап вивчення освітньої системи; модель допомагає практично реалізовувати й удосконалювати її. Дані, отримані при вивченні моделі, мають суттєве значення для теоретичного обґрунтування, прогнозування, розвитку, творчого практичного втілення при побудові навчально-виховного процесу.

Досвід моделювання різних видів педагогічної діяльності подано в працях Ю. Бабанського, О. Савченко, В. Слюсаренка, І. Смирнової, В. Шарикової та інших науковців. Сучасні моделі валеологічного виховання школярів, формування в них здорового способу життя розроблені Л. Вашлаєвою, О. Вульфовичем, Н. Денисенко, С. Кондратюк, Г. Митяєвою, Н. Полєтаєвою, С. Свириденко, Л. Татарніковою, Т. Шаповаловою та ін. [1; 4; 6; 7; 8; 9; 10]

Методологічне підґрунтя розробки моделі формування умінь і навичок здорового способу життя становили:

- комплекс ідей і наукових положень, зумовлених парадигмою здоров'ятворення, концепції здорового способу життя (М. Амосов, І. Брехман, Є. Вайнер, І. Глинянова, В. Казначеєв, Ю. Лисицин, В. Петленко, Г. Царегородцев);
- теоретичні положення концепції особистісно орієнтованої освіти й виховання, гуманізації освіти (О. Бондаревська, І. Бех, М. Віленський,

О. Газман, І. Ісаєв, І. Лернер, В. Сластенін, О. Савченко, А. Тряпіцина, І. Якиманська та ін.);

- системно-цілісний підхід до особистості й процесу формування здорового способу життя (Н. Бібік, О. Дубогай, В. Ільїн, Н. Коваль, В. Краєвський, А. Сарапов, Н. Сергєєв, Л. Сущенко та ін.);
- діяльнісний підхід у вихованні учнів (Л. Виготський, А. Леонтьєв, С. Рубінштейн та ін.).

Мета статті – розкрити особливості та зміст моделювання системи формування вмінь і навичок здорового способу життя учнів початкових класів.

Виклад основного матеріалу. Досвід роботи закладів освіти свідчить, що процес формування здорового способу життя молодших школярів відповідає загальним вимогам до цього напряму роботи. Виходячи з цих положень та враховуючи психофізіологічні особливості молодшого шкільного віку, зміст формування умінь і навичок здорового способу життя має ґрунтуватися на загальних педагогічних принципах: системності й послідовності, науковості, доступності, зв'язку з життям, природовідповідності, гуманізації, врахуванні вікових та індивідуальних особливостей, взаємозв'язку вимог школи, сім'ї, превентивності. Загальновиховні принципи тісно взаємопов'язані з принципами формування у молодших школярів умінь та навичок здорового способу життя і мають специфічні особливості.

Принцип системності й послідовності полягає в тому, що цей процес у молодших школярів може бути ефективним лише тоді, коли він будується як система. Цей принцип забезпечує послідовність і безперервність змісту формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів, що дає підстави розглядати його як динамічну й інтегративну систему.

Принцип науковості й доступності передбачає міжнаукову інтеграцію у доборі змісту формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів. Доступним для учнів початкових класів є те, що відповідає їх психофізичному розвиткові: рівню мислення, обсягові набутих знань, умінь та навичок, практичного досвіду.

Доступність пов'язана з працездатністю й реалізується за такими правилами: від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від простого до складного.

Принцип зв'язку виховання з життям полягає у застосуванні валеологічних знань і умінь у практичній діяльності, залученні дітей до реальних життєвих умов здорового способу життя.

Зв'язок виховання з життям здійснюється через дотримання певних правил:

1. Конкретна діяльність молодших школярів під час оволодіння уміннями та навичками здорового способу життя.

2. Виконання разом із дорослими оздоровчих вправ, що привчає дітвору нести відповідальність за прийняття рішення, формує в них громадянські якості.

3. Розуміння дітьми їх користі як для себе, так і для інших людей.

Принцип гуманізації передбачає гуманізацію взаємин педагогів та учнів, повагу дорослих до дитини. Сприяє вихованню людяної, милосердної, доброзичливої особистості.

Цей принцип реалізується у кількох напрямках: розширення й поглиблення загальної гуманітарної культури педагогічних кадрів, орієнтація педагогічної освіти на засвоєння загальнолюдських цінностей, передусім збереження здоров'я, спрямованість підвищення кваліфікації педагогів на створення сприятливих соціально-педагогічних і психологічних умов для збереження, зміцнення, відтворення здоров'я та формування здорового способу життя молодших школярів.

Принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Кожен педагог має знати і враховувати індивідуальні особливості дітей, їхні фізичний та психічний розвиток, індивідуальні біологічні ритми, стан здоров'я, волю, мислення.

Підхід до формування здорового способу життя учнів з урахуванням вікових особливостей передбачає знання, уміння, навички, цінності та норми, необхідні для вирішення оздоровчих завдань. Завдання, не вирішене в певному віці, може проявитися згодом і викликати небажані зміни в розвитку особистості, які важко піддаються педагогічній корекції.

Необхідно пам'ятати, що на формування якостей особистості молодшого школяра, його умінь і навичок впливає тип нервової системи, який є основою темпераменту дитини (сангвіністичний, холеричний, флегматичний, меланхолічний типи). Окрім того, індивідуального підходу потребують дітлахи, самооцінка яких завищена або занижена, а також діти з різним рівнем психофізіологічного розвитку.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Необхідність здійснення індивідуального підходу до формування умінь і навичок здорового способу життя потребує від педагогів всебічної діагностики стану здоров'я учнів та врахування мотивів до оздоровчої діяльності.

Принцип природовідповідності у вихованні здорового способу життя молодших школярів полягає у ставленні до дитини як до частини природи, передбачає опору на її природні сили й своєрідність. Природовідповідність враховує багатогранну й цілісну вдачу дитини, її анатомо-фізіологічні, психічні, вікові, генетичні особливості. З огляду на це, зміст формування умінь і навичок здорового способу життя має саме природне підґрунтя й охоплює інформацію про його сутність, особисту оздоровчу діяльність відповідно до особливостей статі, структуру здорового способу життя та його вплив на збереження й зміцнення здоров'я, вплив природних факторів на здоров'я людини.

Принцип превентивності (від лат. Pravehtivus – запобіжний) вже в початковій школі набуває актуальності. Він полягає у керованій педагогічній діяльності, яка дає змогу теоретично обґрунтувати і практично реалізувати заходи превентивного, упереджувального, профілактичного характеру, спрямовані на попередження, подолання відхилень у поведінці дітей, і запобігати розвиткові різних форм їх асоціальної, аморальної поведінки, а саме: правопорушень, екологічної брутальності, егоцентризму, шкідливих звичок тощо. Принцип превентивного виховання передбачає створення найсприятливіших умов для збереження здоров'я та життя учнів, їх всебічного розвитку на основі гуманності, загальнолюдських цінностей, здорового способу життя, життєтворчості.

Підґрунтям формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів є також принцип ритмічності, який враховує раціональний життєвий режим, та принцип тренованості – постійне вправляння, що сприяє підвищенню рівня функціональної готовності дитини до певних форм діяльності.

Зазначені принципи – це вихідні положення, які відображають вимоги до педагогічних умов, форм і методів формування умінь і навичок здорового способу життя у молодших школярів. До них можна додати принципи, що лежать в основі суто валеологічного виховання учнів і необхідні при створенні системи формування умінь і навичок здорового способу життя. А саме:

– *віковий принцип*, який передбачає добір видів, змісту і форм діяльності відповідно до провідних потреб дітей молодшого шкільного віку;

– *діяльнісний принцип*, який вказує на те, що дитину виховує не лише педагог і не лише завдяки моралізуванню, а безпосередній життєвий досвід у процесі життєдіяльності;

– *принцип створення валеологічного середовища*, що потребує розвитку таких стосунків, які б сприяли збереженню й зміцненню здоров'я дітей, їх мотивації на здоровий спосіб життя;

– *принцип здоров'язбереження*, що передбачає формування умінь і навичок здорового способу життя в процесі оздоровчої діяльності як шлях до збереження й зміцнення здоров'я;

– *принцип довіри й підтримки*, що потребує віри в можливості дітлахів, підтримку прагнення вихованців до самореалізації й самоствердження;

– *принцип вмотивованості*, спрямований на створення умов для набуття дитиною мотивації на збереження й зміцнення власного здоров'я та оволодіння з цією метою спеціальними уміннями і навичками;

– *принцип результативності*, що орієнтує вихователя та вихованців на якісні перетворення, завдяки яким учень набуває нової для нього якості умінь і навичок, індивідуальних способів їх застосування, долучається до сутності здоров'язберігаючої діяльності.

Педагогічна система формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів, яка випливає зі структурно-еталонної моделі становлення здорового способу життя особистості, представлена на рис. 1.

Педагогічні завдання і зміст їх реалізації випливають з принципу єдності та взаємозв'язку основних елементів валеологічного виховання: валеологічної свідомості й валеологічної поведінки. Серед першочергових завдань педагогів – створення сприятливих умов для накопичення знань і перетворення їх у валеологічні переконання; створення необхідних і достатніх організаційно-діяльнісних умов для набуття й закріплення школярами умінь і навичок, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я; надання допомоги вихованцеві у вдосконаленні умінь і навичок оздоровчої діяльності.

Рис.1. *Модель формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів шкіл-інтернатів*

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Кінцева мета системи – сформувати в учнів початкових класів валеологічні моделі поведінки шляхом оволодіння уміннями та навичками здорового способу життя. Зміст роботи щодо формування умінь і навичок здорового способу життя спрямований на валеологічну освіченість, валеологічну свідомість, здоров'язбережувальну діяльність молодших школярів.

Модель визначає три основні шляхи навчання дітей умінь і навичок здорового способу життя:

- у процесі опанування основних навчальних дисциплін;
- під час вивчення окремого навчального предмета як носія здоров'язберігаючого змісту;
- через зміст більшості навчальних предметів та позакласної виховної роботи (комбінований підхід).

Етапи формування умінь і навичок здорового способу життя у школярів можуть бути подані в такій послідовності:

1) проблемно-діагностичний етап, який дає змогу визначити рівень сформованості у дітей умінь і навичок здорового способу життя; з'ясувати коло проблем у ставленні учнів до власного здоров'я;

2) когнітивно-світоглядний етап, що забезпечує інформаційно-світоглядну орієнтацію школяра в проблемах здоров'я та здорового способу життя на доступному для його віку рівні; ознайомлення з уміннями й навичками, спрямованими на збереження та зміцнення здоров'я;

3) практичний етап, що передбачає створення умов для активного застосування умінь і навичок у процесі оздоровчої діяльності; проведення заходів, зокрема оздоровчих практикумів, з метою накопичення нового досвіду валеологічної поведінки;

4) результативно-оцінювальний етап активної самостійної діяльності учнів із вправляння набутих умінь і навичок; оцінка результатів валеологічної роботи педагогів.

Результати дослідно-експериментальної роботи дають змогу визначити сукупність педагогічних умов формування умінь і навичок, що сприяють підтримці та збереженню здоров'я молодших школярів.

Насамперед, це підготовка вчителів і вихователів до формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя. Важливою умовою є також

єдність дій учителів і вихователів, створення особливого стилю валеологічних стосунків між педагогами й учнями, що сприяє оздоровленню навчально-виховного середовища, і тим самим, збереженню здоров'я учнів. І, нарешті, формування умінь і навичок здорового способу життя здійснюється успішно за умови єдності процесів організації урочної, позаурочної і позакласної діяльності учнів. Від педагогів вимагається продумана система взаємодії з учнями, покликана формувати в них позитивне ставлення до себе і свого здоров'я, до свого найближчого оточення й людей взагалі.

Для досягнення цієї мети практична робота з учнями у своїй єдності охоплює: 1) використання валеологічного потенціалу всіх навчальних дисциплін; 2) позаурочну роботу в паралелях або в 1–2 та 3–4 класах; 3) заняття клубу «Здоров'ятко»; 4) заняття дітей в спортивних секціях та гуртках з вивчення життя і діяльності людей, які є прикладом провадження здорового способу життя; 5) практично усвідомлену діяльність самих учнів у навчальний та позанавчальний час (участь у шкільних спортивних святах, «Днях здоров'я», змаганнях тощо).

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Представлена нами модель розкриває зміст, мету і завдання, принципи, умови, форми, засоби і методи формування в учнів 1–4 класів валеологічної поведінки, містить критерії оцінювання її сформованості. Запровадження цієї моделі у навчально-виховний процес початкової школи сприятиме оволодінню молодшими школярами відповідними здоров'язбережувальними властивостями як важливою складової життєвих умінь і навичок. Для подальшого дослідження перспективним бачиться урахування при організації такої роботи впливу сім'ї, залучення до співробітництва зі школою в цьому плані батьків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения (общепедагогический аспект) / Бабанский Ю. К. – М. : Педагогика, 1997. – 92 с.

2. Дахин А. Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность / А. Н. Дахин// Школьные технологи. – 2002. – № 2. – С. 62–67.

3. Захаров Ю. А. Теория и практика формирования профессионального непрерывного образования / Ю. А. Захаров, Н. Е. Касятнина, Б.П. Невзоров, Т.М. Чурекова. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 1996. – 160 с.

4. Кондратюк С. М. Інтегрований підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. на здобуття наук. ступеню канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С. М. Кондратюк. – Суми, 2003. – 20 с.

5. Михеев В. И Моделирование и методы теории измерений в педагогике / Михеев В. И. – М. : Высшая школа, 1987. – 200 с.

6. Полетаева Н. М. Мотивация ЗОЖ в образовании педагога: [монография] / Полетаева Н. М. – СПб : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. – 434 с.

7. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи: [підручник для студентів пед. фак-тів] / Савченко О. Я. – К. : Абрис, 1997. – 416 с.

8.Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя засобами навчально-виховної роботи / С. О. Свириденко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – К.: Волинь, 2003. – Кн. 2. – С. 161–166.

9.Смирнова И. Н. Модели обучения / И. Н. Смирнова // Высшее образование в России. – 2006. – № 3. – С. 96–98.

10. Шахненко В. І. Азбука здоров'я молодшого школяра: посібник для вчителя 1–4 класів / Шахненко В. І. – К. : Центр «Магістр», 1998. – 182 с.

РЕЗЮМЕ

Е. Н. Ващенко. Моделирование системы формирования умений и навыков здорового образа жизни учащихся 1–4 классов.

В статье раскрыты особенности создания модели для повышения эффективности управления педагогическим процессом по формированию умений и навыков здорового способа жизни младших школьников. Охарактеризованы общие педагогические принципы и специфические принципы формирования у младших школьников умений и навыков здорового образа жизни.

***Ключевые слова**: здоровый образ жизни, модель, младшие школьники, принципы, система, педагогическое моделирование.*

SUMMARY

O. Vaschenko Modelisign of system of forming the pupils' of 1–4 classes abilities and skills of healthy way of life.

In the article the features of creation the model of increasing the efficiency of pedagogical process on forming the abilities and skills of healthy way of life of junior schoolchildren are exposed. General pedagogical principles and specific principles of forming the junior schoolchildren's abilities and skills of healthy way of life are characterized .

Key words: healthy way of life, model, junior schoolboys, principles, system, pedagogical design.

УДК 613.97

Л. С. Гармаш, Н. І. Коцур
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті висвітлені психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя студентської молоді. Розглянуті різнобічні аспекти популяризації здорового способу життя у вищому навчальному закладі та шляхи розвитку у студентів мотивації до ведення здорового способу життя.

***Ключові слова**: здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь, позитивна мотивація, фізичне вдосконалення.*

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Постановка проблеми. Питання необхідності підвищення дієвості зусиль держави та суспільства, спрямованих на збереження психічного і фізичного здоров'я української молоді, стає з кожним роком все більш актуальним. Адже майбутнє України тісно пов'язане з сучасною молоддю, яка вирішує проблеми сьогодення. Проте за даними Міністерства охорони здоров'я України спостерігається щорічне погіршення фізичного, психічного, репродуктивного здоров'я молоді. Відхилення у стані здоров'я мають майже 90% студентів, серед них незадовільну фізичну підготовку виявлено у 50%. Дослідження останніх років вказують на тенденцію до погіршення психофізіологічних показників: знизилась ефективність функціонування сенсорних і сенсомоторних систем, погіршилися параметри пам'яті та уваги, підвищилась втомлюваність.

Серед чинників, що мають негативний вплив на здоров'я, визначають прискорення виробничих процесів і життя, гіподинамію, зростання нервово-психічних напружень, збільшення інформаційного потоку, глобальну екологічну кризу, природні катаклізми. Все це сприяє омолодженню багатьох хвороб, які були раніше притаманні людям старших вікових категорій. Серед цих хвороб фіксуються у молодому віці патологія серцево-судинної системи, психічні розлади, алергічні стани. Нездорове молоде покоління не може повноцінно навчатися, отримувати професійну підготовку і виконувати свою соціальну роль.

Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молодої людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість усебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Рівень здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності.

Тому дана проблема збереження і зміцнення здоровя молоді потребує особливої уваги і повинна вирішуватися як на державному так і на регіональному і місцевому рівнях, зокрема у вищих навчальних закладах.

Аналіз актуальних досліджень. Фундаментальні дослідження з питання суті здоров'я проводилася ще за часів Радянського Союзу. Відомі наукові праці М. Амосова, Л. Виготського, І. Брехмана, Г. Апанасенка. Значного розвитку різнобічні аспекти збереження здоров'я набули у наукових працях російських і українських дослідників (Ю. Лісіцин, І. Муравов, Е. Булич, В. Бакіров).

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Проблема здоров'я учнівської та студентської молоді висвітлена в працях Т. Бойченко, В. Язловецького, які розглядають її через такі складові як розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок, уміння самовдосконалюватися.

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення здоров'я є здоровий спосіб життя - певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, раціональне харчування тощо.

Аспекти формування здорового способу життя розроблялися з погляду медицини, гігієни, психології (Г. Апанасенко, В. Бардов, С. Максименко, С. Болтівець). Учені-педагоги теоретично і практично висвітлювали питання формування здорового способу життя учнівської і студентської молоді, становлення ціннісних орієнтацій.(В. Бобрицька, Л. Животовська, В. Оржеховська, О. Дубогай). Водночас, недостатньо висвітлюється проблема свідомого ставлення особистості до власного здоров'я і розвитку мотивації до ведення здорового способу життя.

Мета статті – з'ясувати ставлення студентів до свого здоров'я та визначенні умов, що забезпечують формування позитивної мотивації до ведення здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Модернізація вищої школи, інтенсифікація навчальної діяльності й перехід від традиційної організації навчального процесу до інноваційних технологій істотним чином підвищує вимоги до здоров'я студентської молоді. З огляду на це, одним з пріоритетних завдань вищої школи викладача постає збереження, зміцнення й формування здоров'я студентів, адже молоді фахівці є важливою складовою інтелектуального потенціалу країни. Проте виражена тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді впродовж останніх років викликає занепокоєння. Негативний вплив на здоров'я студентів мають несприятливі чинники (фактори ризику): нераціональний режим дня, посилені вимоги до засвоєння великого обсягу інформації, щоденні стреси, гіподинамія, порушення гігієнічних вимог до організації навчальної діяльності, шкідливі звички тощо.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Здоров'я людини на 50% залежить від способу життя. Під способом життя розуміють стійкий спосіб життєдіяльності, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин і який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення. Саме здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом первинної профілактики захворювань.

Популяризація здорового способу життя серед студентської молоді, втілення відповідних програм у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів є дуже актуальним напрямом виховної роботи і соціальної політики суспільства. Як зазначає академік С. Максименко, «зосередження уваги на проблемі психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді є вкрай важливим» [5].

Серед факторів, які заважають популяризації здорового образу життя серед студентів, науковці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України називають наступні:

- підвищений рівень стресогенності навчально-виховного процесу. Зокрема, в деяких випадках режим екзаменаційних сесій сприяє виникненню негативних психоемоційних станів, в яких психіка студентів не витримує емоційних та психофізичних навантажень;
- пасивно-споживацька спрямованість молодої людини. Якщо вона з дитинства не звикла отримувати задоволення від значних трудових зусиль і активної діяльності, то така людина формується по пасивно-споживацькому типу і не здатна до активного здорового способу життя;
- соціально-психологічні особливості певних прошарків молоді, для яких характерний інфантилізм. Для інфантильних особистостей властива слабка воля, незначна активність, залежність від зовнішніх впливів. Також недостатньо розвинені самоконтроль та самостійність.

Виділяється три рівні сформованості основ здорового способу життя молодої людини: високий, середній, низький. Особи з *високим* рівнем відзначаються активним ставленням до здорового способу життя і добрим станом здоров'я; з *середнім* рівнем – невисоким рівнем мотивації на зміцнення здоров'я і дотримання здорового способу життя, з *низьким* – відсутністю мотивації до здорового способу життя та відхиленнями у стані здоров'я. Для більшості молодих людей властивим є третій рівень [2].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Одним із важливих напрямків виховної роботи є формування в молоді свідомого ставлення до власного здоров'я, яке включає знання про здоров'я, усвідомлення і розуміння значення здоров'я в процесі життєдіяльності людини, його вплив на соціальні функції, емоційні та поведінкові реакції.

Пропагування здорового способу життя у вищих навчальних закладах потребує організації заходів, спрямованих на усвідомлення студентами пріоритету цінності здоров'я, прийняття ними цінностей здорового способу життя та формування негативного ставлення до шкідливих звичок [3].

На нашу думку, тільки свідоме сприйняття здорового способу життя визначає результативність зусиль людини в збереженні та зміцненні здоров'я, подовженні тривалості активного життя, повноцінному виконанні біологічних і соціальних функцій.

Формування здорового способу життя студентської молоді педагогічних вищих навчальних закладів є досить актуальною проблемою. Адже майбутній вчитель повинен вміти сформувати в учня оздоровчий світогляд та бути активним пропагандистом валеологічних знань. Це вимагає від студента усвідомлення пріоритету цінності здоров'я, розвитку особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни) для вдосконалення сформованих типів поведінки [1].

Усвідомлення молоддю цінності здорового способу життя можливе лише при досягненні впевненості у своїх можливостях щодо фізичного удосконалення, здатності до підвищення стресостікості, удосконаленні конституційних особливостей тіла тощо [4].

Популяризація здорового способу життя серед молоді є однією з умов, що сприяють розвитку мотивації до здорового способу життя.

При проведенні дослідження ми визначили рівень готовності до формування здорового способу життя майбутніх вчителів та визначили їхній рівень здоров'я.

У дослідженні взяли участь 155 студентів другого курсу Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди.

За результатами дослідження більшість студентів (61,4%) мала середній рівень соматичного здоров'я, в групу з рівнем здоров'я нижче середнього потрапили 21,9% студентів, 8,2% мали низький рівень і тільки

6,5 % мали рівень здоров'я вище середнього. Проведене анкетування дозволило встановити, що до причин, що зумовлюють незадовільний стан здоров'я студенти віднесли наявність шкідливих звичок, знижений рівень рухової активності, нераціональне харчування. Встановлено, що у більшості молодих людей відсутнє розуміння сутності здоров'я та здорового способу життя. Здоровий спосіб життя у їхньому розумінні представлений запобіганням шкідливим звичкам, обов'язковим проведенням ранкової гімнастики, дотриманням режиму харчування. Звертає на себе увагу епізодична зацікавленність перевагами здорового способу життя, брак бажання раціоналізувати сформований стиль життєдіяльності, відсутність мотивації до фізичного удосконалення.

За результатами досліджень кожний студент визначив основні фактори ризику для свого здоров'я та розробив програму оздоровлення. Вміння самостійно планувати і вибудовувати індивідуальну програму оздоровлення сприяє ефективному формуванню здорового способу життя. Отримання студентами знань про нові виміри себе, про власний розумовий і творчий потенціал, можливості фізичного удосконалення лежать в основі корекції способу життя.

Пошук найбільш ефективних і адекватних видів впливу на показники здоров'я передбачає розроблення та наукове обгрунтування простих та доступних практик, прийомів, методів, корекційних методик, провідним критерієм доцільності застосування яких є позитивна дія на показники здоров'я з одного боку, а з іншого, вони сприяють формуванню способу дій, які розвивають особистісно-мотиваційну установку на здоровий спосіб життя. Проведення практичних занять з використанням оздоровчих технологій допомагають студентам навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, визначити свій психофізіологічний стан, досягти гармонії між тілом і духом.

Оволодіння необхідним обсягом фундаментальних валеологічних знань з проблем харчування, рухової активності, загартування, регуляції психічного стану в процесі навчання забезпечує формування нового позитивного мислення, яке сприяє розвитку мотивації ведення здорового способу життя.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Отже, в процесі навчання активне, свідоме й цілеспрямоване використання студентами

валеологічних знань та вмінь сприяє формуванню мотивації до ведення здорового способу життя. Популяризація здорового способу життя та його впровадження у вищій школі забезпечує формування культури здоров'я молоді.

Водночас, стаття не розкриває всіх аспектів окресленої проблеми. Подальшого науково-педагогічного пошуку потребує вивчення питання моніторингу здоров'я студентів при впровадженні здоров'язберігаючих технологій у практику вищої школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: [Монографія]. – Полтава : Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.

2. Болтівець С. І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах : методичні рекомендації / С. І. Болтівець // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 12. – С. 67–70.

3. Губенко О. В. Методичні рекомендації з популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах / О. В. Губенко // Практична психологія і соціальна робота. – 2010. – № 11. – С. 73–74.

4. Критерии здорового образа жизни студенческой молодежи / [Дегтярьова Н. В., Лосик В. Г., Цымбал В. П. и др.] // Физическое воспитание студудентов творческой специальности. – 2006. – № 1. – С. 68–75.

5. Максименко С. Д. Теоретико-методологічні засади психологічного обгрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С. Д. Максименко, О. М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 8. – С. 59–63.

РЕЗЮМЕ

Л. С. Гармаш, **Н. И. Коцур**. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

В статье отражено психолого-педагогические принципы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Рассмотрены разносторонние аспекты популяризации здорового образа жизни в высшем учебном заведении и пути развития у студентов мотивации к ведению здорового образа жизни.

***Ключевые слова**: здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, позитивная мотивация, физическое совершенствование.*

SUMMARY

L. Garmash, N. Kotsur. Psychological and pedagogical basis of a healthy lifestyle of students.

The article reflected the psychological and pedagogical principles of a healthy lifestyle of students. We consider many-sided aspects of health promotion in higher education and the development of motivation for students to lead healthy lifestyles.

Key words: health, healthy lifestyles and students, positive motivation, and physical perfection.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

УДК 37.03:371.71

А. І. Гурова
Херсонський державний університет

ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

У статті висвітлено проблему формування у школярів свідомого ставлення до здоров'я на уроках біології людини та позакласних заходах шляхом подолання негативного ставлення до щеплень проти інфекційних захворювань у значної частини молодого населення України.

***Ключові слова**: здоров'я, школярі, урок, педагогічний експеримент, інфекції, імунітет, щеплення, вакцинація.*

Постановка проблеми. Здоров'я – це головна цінність людини, дуже важливо вміти його зберігати, свідомо ставитися до оздоровчих технологій і профілактики різних захворювань [4, с. 23].

У наш час в країні, на жаль, не існує послідовної і безперервної системи навчання здоров'я. На різних етапах вікового розвитку людина отримує інформацію в сім'ї, школі, лікарні, із засобів масової інформації тощо. Ця інформація випадкова, не має системного характеру, іноді суперечлива, виходить інкли від некомпетентних людей або шарлатанів. З огляду на тенденції спаду рівня здоров'я населення (передусім дітей та підлітків) і нездатність органів охорони здоров'я подолати цю проблему, питання щодо покращання валеологічної освіти повинно стати державною справою ваги і в цьому важко переоцінити роль компетентного вчителя [3, с. 33].

Аналіз актуальних досліджень. Дуже суперечливим сьогодні є питання щодо профілактики інфекційних захворювань шляхом щеплень. На жаль, навіть серед медичних працівників немає повної єдності у поглядах на це питання, тому з'являються статті і книжки під назвами: «Беспощадная иммунизация. Правда о прививках», «Десять причин сказать: Нет! прививкам» О. Коток (2010, 2011), «Эпидемия прививок. Неслучайные совпадения» С. Дібров (2011) та ін., в яких висловлюється негативне ставлення до щеплень. Проте більшість лікарів все ж таки підтримує необхідність щеплень, убачаючи в цьому порівняно більшу користь, ніж шкоду: «Вакцинація: за і проти. Погляд фахівця» Л. Боришкевич, О. Малишок (2012), «Прививки: за и против» О. Щукін, «Вакцины, вакцинация и иммунный ответ» А. Гордон, А. Рамсей (2002), «Иммунногены и вакцины нового поколения» Р. Петров, Р. Хаітов (2011), «Детские прививки. За и против» Н. Соколова (2011), «Прививки для детей

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

и взрослых. За и против» И. Завадский (2010), «Вакцини, вакцинація та їх значимість в профілактиці небезпечних інфекційних хвороб» М.Бєляєва (2011) та ін. Щодо розгляду питання в сучасній школі під час вивчення тем стосовно імунітету, у процесі огляду літератури нами знайдено не було. Вчителі теж постають перед дилемою, що робити під час викладання таких тем, оскільки в засобах масової інформації питання щодо щеплень висвітлюється тільки негативно.

Отже, постала проблема, яку необхідно вирішувати, змінюючи ставлення населення до вакцинації на позитивне і починати це необхідно зі шкільного віку, досконально пояснюючи учням необхідність щеплень.

Мета статті – показати шляхи формування в учнів 9 класу під час вивчення тем про імунітет та інфекційні хвороби людини у курсі «Біологія людини» свідомого ставлення до здоров'я (позитивного ставлення до щеплень).

Виклад основного матеріалу. Протягом століть основною причиною смерті людини залишалися інфекції, вони спустошували міста. Епідемії чуми та віспи в Європі «відсунули» людство на крок назад у розвитку, а, за даними істориків, інфекції знищили цивілізацію майя. Після впровадження вакцинації ситуація змінилася, деякі інфекції залишилися в минулому. Багато інфекцій, наприклад поліомієліт, дифтерія, правець, нагадують про себе доволі рідко, виникаючи, як правило, у невакцинованих осіб. Майже всі лікарі-імунологи світу підтримують думку про необхідність вакцинації населення, обов'язково враховуючи індивідуальні протипоказання та можливі реакції на щеплення. Вакцини щорічно рятують та попереджають виникнення тяжких ускладнень від інфекцій – сліпоти, розумової відсталості, паралічів тощо у мільйонів дітей [1].

Практика вакцинації існує у цілому світі, і чим більш цивілізована країна, тим ширший перелік обов'язкових щеплень. Потрібно відзначити, що щеплення є необхідними не тільки для дітей, для яких розроблений графік щеплень відповідно до віку, але й для дорослих, у яких, згідно з проведеними дослідженнями, реєструється найнижчий рівень захисних антитіл до таких інфекцій, як дифтерія, кір. Крім того, існує ряд щеплень, які не є обов'язковими, проте є бажаними і рекомендованими для людей певних професій. Щорічно у світі від інфекційних захворювань, виникнення яких можна було б попередити засобами імунопрофілактики, гинуть сотні тисяч дітей [7, с. 5].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

На сьогодні значно погіршилася ситуація у зв'язку з появою пташиного та свинячого грипу. Загибель кількох дітей кожного року, які пов'язують з проведеними напередодні щепленнями, зумовило формування негативного ставлення населення нашої країни до щеплень, що може призвести до сплеска інфекційних захворювань. Необґрунтовані та малопрофесійні коментарі негативізують ставлення населення до вакцинації, викликаючи часті відмови та відстрочення проведення щеплень, що може негативно позначитися на здоров'ї молодого покоління.

В окремих випадках можливі поствакцинальні реакції, які певною мірою хоч і є неприємними, як, наприклад, гарячка, проте є фізіологічними і свідчать про те, що імунна система вступила в «роботу» з отриманим матеріалом збудника і відбувається формування стійкого імунітету проти нього. У будь-якому випадку ризик поствакцинальних реакцій і ускладнень незрівнянно нижчий за ризик, на який ми наражаємо своє здоров'я і життя, залишаючись незахищеними перед справжньою грізною небезпекою – інфекціями [2].

Для досягнення мети дослідження нами був поставлений педагогічний експеримент у 9 класі ЗОШ № 53 м. Херсон, який передбачав вивчення ставлення учнів до щеплень, яке оцінювалося за вхідним, поточним і підсумковим контролем анонімних письмових відповідей на відповідні запитання. Експеримент тривав 8 тижнів, у ньому взяли участь 35 учнів. Вхідний контроль був проведений на першому тижні, поточний після проведення інтерактивних уроків за темами: «Імунітет та його види», «Інфекційні хвороби людей» та позакласного заходу за темою «Щеплення: за і проти» на четвертому тижні. Підсумковий контроль був проведений на восьмому тижні.

Під час уроку «Імунітет та його види», який був проведений у формі казки із застосуванням комп'ютерних технологій, були залучені всі учні, які були поділені на дві команди і змагалися між собою в іграх і вікторинах на знання складу крові та функцій її складових, груп крові та правил переливання, потім розпочали вивчення імунітету, його видів та механізму.

Наводимо невеликий фрагмент уроку щодо вивчення нового матеріалу. «В недалекому минулому дуже багато людей загинули від таких хвороб, як чума, холера, чорна віспа. Люди ще не відкрили великих можливостей імунітету, тому масові захворювання, епідемії швидко

захоплювали великі території, переходячи з країни в країну. Так, тільки у XVIII ст. в Європі від віспи померло близько 60 млн чоловік. Та в 1797 р. англійський лікар Едуард Дженнер знайшов засіб, як запобігти одній із найстрашніших інфекційних хвороб – натуральній віспі, коли шкіра хворого вкривається пухирцями, наповненими безбарвною рідиною. Згодом пухирці лопаються, а на їх місці утворюються виразки та струпи. Люди, що залишалися живими, ставали рябими, нерідко й сліпими.

Перенесімося на мить у ту страшну епоху і спробуємо допомогти Е. Дженнеру подолати віспу, маючи на озброєнні лише спостереження лікаря:

- один раз перехворівши на віспу, людина стає несприйнятливою до неї і вдруге не заражається;
- доярки корів на фермах ніколи не хворіли на натуральну людську віспу;
- корови хворіють на коров'ячу віспу (люди хворіють нею у легкій формі) при цьому на вим'ї корів часто з'являються віспяні пухирці.

У результаті цих спостережень Е. Дженнер зробив висновок, що доярки, у тріщини шкіри яких потрапляла рідина з пухирців корів, легко хворіли коров'ячою віспою, і це, якимось чином, рятувало їх від натуральної віспи.

Щеплення – це введення в організм вакцини – послаблених збудників інфекційних захворювань (проти кору, дифтерії, туберкульозу, правця, поліомієліту тощо), в результаті чого виробляються антитіла, тобто імунітет проти певного захворювання. Отже, для того, щоб не захворіти необхідно виробити імунітет і у цьому випадку організм людини повинен поборотися із захворюванням, хоча й у легкій формі. Тому такий вид імунітету називається активним [5, с. 148]. У разі негайної допомоги хворому вводять лікувальну сироватку – готові антитіла проти певного захворювання. Такий вид імунітету називається пасивним.

На уроці, який був присвячений вивченню інфекційних хвороб людини і проведений з використанням інноваційних технологій, сформували та розширили уявлення про «інфекції та їх групи, механізми передачі та шляхи поширення», «епідемію», «пандемію» «карантин», особливу увагу приділили профілактиці інфекційних захворювань, виробленню імунітету та наголосили на тому, що, на жаль, імунітет може бути виробленим не до усіх хвороб.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Після проведення зазначених уроків був проведений позакласний захід на тему: «Щеплення: за і проти» у формі гри – диспута, де учні, поділені на команди, проходили станції «Тестова», «Термінологічна», «Міфи та факти», «За і проти». На станції «Міфи та факти» одна команда давала відомості про міфи щодо вакцинації, а інша – факти, потім вони мінялися ролями, наприклад:

- міф 1 – щеплення обов'язкові для всіх громадян України і відмовитися від них не можна. Факт 1 – дійсно, згідно законодавству, щеплення від туберкульозу, поліомієліту, дифтерії, кашлюку, правця і кору в Україні є обов'язковими. Законодавство України не встановлює відповідальності за відмову від щеплення;
- міф 2 – дитину, яка не має щеплень, не приймають у дитячі навчальні заклади, бо вона може наразити на небезпеку захворювань інших дітей. Факт 2 – у дитини, яка не має щеплень, вища вірогідність перехворіти інфекційними захворюваннями у тяжкій формі і заразитися ними від дітей; у цьому випадку інфекційно небезпечними є саме дитячий колектив.

Усього було спростовано 15 міфів щодо щеплень, у кінці заходу був використаний методичний прийом «Мікрофон», коли з кожної команди по одному учаснику підсумували думки із зазначеного.

За результатами педагогічного експерименту ми отримали такі дані: під час вступного контролю щодо необхідності імунізації населення 24 учні (68,57%) дали негативні відповіді, а 11 учнів (31,43%) – позитивні. Під час поточного контролю після проведення двох нестандартних уроків за темами: «Імунітет та його види», «Інфекційні захворювання людей» та позакласного заходу з теми: «Щеплення: за і проти» негативне ставлення до щеплень показали 13 учнів (36,86%), а 22 учня (63,14%) – позитивне відношення. Результати підсумкового контролю показали, що у 14 учнів (38,86%) – збереглося негативне ставлення, а у 21 учня (61,14%) – позитивне ставлення до щеплень, що показано на рис. 1.

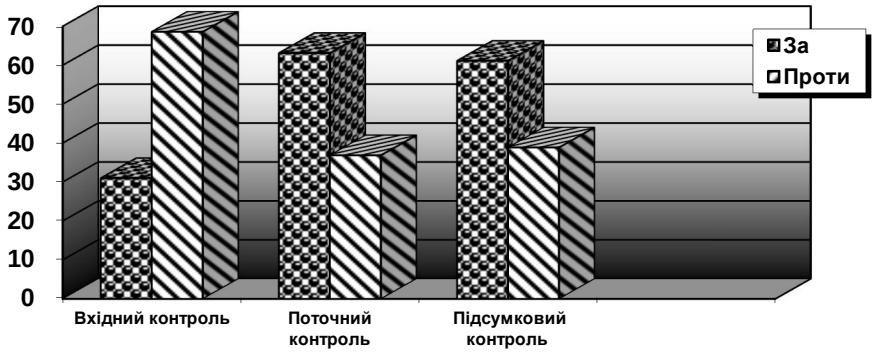

***Рис**. 1. Результати педагогічного експерименту (%)*

Отже, в абсолютній кількості 10 учнів змінили своє ставлення до щеплень на позитивне у процесі проведення педагогічного експерименту.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Порівнюючи результати попереднього (вхідного) і підсумкового контролю, можна констатувати, що в нашому дослідженні на 29,67% збільшилося позитивне обмірковане ставлення учнів до щеплення і у більшості учнів нам вдалося сформувати свідоме ставлення до здоров'я.

Позитивний результат ми отримали завдяки впевненості викладачів у необхідності вакцинації і майстерному донесенні до школярів в урочний та позаурочний час свого переконання, використовуючи інноваційні технології у широкому розумінні.

Наше дослідження ще раз підтверджує значущу роль вчителя, його особистості, компетентності та майстерності у формуванні ціннісного, свідомого ставлення до здоров'я у дітей, підлітків та молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляєва М. І. Вакцини, вакцинація та їх значимість в профілактиці небезпечних інфекційних хвороб [Електронний ресурс] / М. І. Беляєва. – Режим доступу : http://shodennik.ua/aspx?network=7870&news=63121.

2. Боришкевич Л. Вакцинація: за і проти. Погляд фахівця [Електронний ресурс] / Л. Боришкевич, О. Малишок. – Режим доступу : http://gk-press.if.ua/node.

3. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта Наука, 2001. – 416 с.

4. Кириленко С. В. Проблеми формування здорового способу життя як приорітет освіти / С. В. Кириленко // Позакласний час. – 2004. – № 21. – С. 23–26.

5. Книга вчителя біології, природознавства, основ здоров'я : дов.-метод. вид. / [упоряд. О. В. Єресько, С. П. Яценко]. – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 352 с.

6. Сорокина А. Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции / А. Сорокина. – М. : Весь, 2004. – 96с.

7. Учайкин В. Ф., Нисевич Н.И., Шамшева О.В. Инфекционные болезни и вакцинопрофилактика у детей / Учайкин В. Ф., Нисевич Н. И., Шамшева О. В. – М. : ГЭОТАР–МЕДИА, 2007. – 688с.

РЕЗЮМЕ

А. И. Гурова. Формирование у школьников сознательного отношения к здоровью.

В статье освещена проблема формирования у школьников сознательного отношения к здоровью на уроках биологии человека и внеклассных мероприятиях путем преодоления негативного отношения к прививкам против инфекционных заболеваний у значительной части молодого населения Украины.

***Ключевые слова**: здоровье, школьники, урок, педагогический эксперимент, инфекции, иммунитет, прививка, вакцинация.*

SUMMARY

A. Gurova Formation conscious attitude to health in schoolchildren.

The article highlights the problem of in schoolchildren attitudes towards health conscious on the lessons of human biology and extracurricular activities by developing negative attitudes to vaccination against infectious diseases, much of the young population of Ukraine.

Key words: health, schoolchildren, lesson, teaching of experiment, infection, immunity, vaccination.

УДК 37.165.12:37.017.4

В. В. Івашковський
Інститут проблем виховання
НАПН України

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ВИЗНАЧНА ЗАПОРУКА ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТА ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Серед основних стратегічних завдань реформування освіти в Україні для сучасної школи чільне місце посідають відродження та розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки у вихованні свідомих громадян держави, формування освіченої творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров`я, відтворення й трансляція культури і духовності в усій різноманітності вітчизняних та світових зразків.

***Ключові слова**: здоровий спосіб життя, виховання, суб'єкт, громадянське суспільство, особисті властивості, готовність, мотивація, самооцінка, самоаналіз, самокритика.*

Постановка проблеми. Поняття «здоровий спосіб життя» можливо тлумачити по-різному, зокрема, розглядаючи його як дотримання режиму трудового дня, відпочинку, харчування, відмову від шкідливих звичок тощо. У минулі роки ринок медичної популярної літератури рясніє значною кількістю брошур, присвячених зазначеній темі. Це сприяло розумінню

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

необхідності особистого дотримання здорового способу життя, вживання заходів для його організації.

Аналіз актуальних досліджень. Для сучасної людини має значення сприйняття його не лише в біологічному розумінні, але й, можливо, більше у соціальному – відчуття впевненості як громадянина, члена суспільства, члена сім`ї. За даними соціологічного опитування, у 2011 році цієї впевненості позбавлено 10% нашого населення, 34% громадян відчувають тривогу, 11% – безвихідь, 16% – розгубленість, 11% – опанував страх, 7% громадян налаштовані песимістично. Це соціально-психологічні чинники, які знецінюють життя і не лише зводять нанівець зусилля щодо збереження здоров'я, але й наштовхують на заходи підвищення психологічного комфорту шляхом паління тютюну, вживання алкоголю, наркотиків тощо.

Мета статті: визначити основні стратегічні завдання реформування освіти в Україні для сучасної школи, де чільне місце посідають відродження та розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки у вихованні свідомих громадян держави, формування освіченої творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров`я, відтворення й трансляція культури і духовності в усій різноманітності вітчизняних та світових зразків.

Виклад основного матеріалу. Ставлячи завдання формування здорового способу життя, насамперед, звернемо увагу на соціальні чинники його забезпечення. Адже не можна списувати лише на безвідповідальність у ставленні до власного здоров'я збільшення захворюваності на туберкульоз за останні 15 років, ВІЛ-інфікованості за останні 10 років, СНІДу. У поширенні цих захворювань завжди вбачали соціальні корені.

Рівень збереження здоров`я та життя значною мірою визначається станом довкілля, харчування, адже часто вибирають і споживають те, що доступне на ринку. А доступними мали б бути, насамперед, продукти, що забезпечують не лише енергетичні потреби організму, а й є адекватними для нього за хімічним складом. Та чи може сьогодні кожен громадянин повноцінно харчуватися, відпочивати, облаштовувати свій побут, обирати відповідно своїй освіті, професії роботу, позбавлену шкідливих впливів?

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Згідно з визначенням ВООЗ, поняття «здоров`я» охоплює не лише відсутність хвороб та фізичних вад, але й соціальне та духовне благополуччя. Судячи з випадкових вуличних спостережень, виховна робота щодо пропаганди здорового способу життя в навчальних закладах майже не проводиться. Не відчувається наслідків дії постанов влади стосовно тютюнопаління. Створюється враження, що й медичні працівники занедбали профілактичний аспект своєї діяльності. А вони повинні бути в перших рядах пропагандистів здорового способу життя.

Можемо з упевненістю стверджувати, що розумний підхід до збереження свого здоров'я, навіть незалежно від особистих матеріальних можливостей, завжди дає шанс прожити довше, бути кориснішим своїй родині, суспільству. Тому сьогодні було б доцільним створення громадських організацій здорового способу життя, які б займалися пропагандистською, видавничою діяльністю, які б нагадували загальнодержавним і місцевим владним структурам про потребу розв'язання відповідних проблем.

Отже, здоровий спосіб життя – невід'ємна складова нашого земного буття, а його реалізація – справа сім'ї, навчальних закладів, держави, громадських організацій та кожного з нас особисто. Звичайно, слід зазначити, що 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 і відпочинку, оптимальної рухової активності.

Еволюція людини відбувалася таким чином, що рухова активність, інтенсивна м'язова діяльність і постійні фізичні навантаження стали складовою частиною нормальної життєдіяльності. Прогрес порушив еволюційно сформовані механізми функціонування організму – рухова активність, м'язова діяльність і фізичні навантаження поступово були замінені відповідною технікою, а, між іншим, оздоровче значення праці та фізичних вправ для людини повністю збереглися. Виявилося протиріччя між умовами життя і біологічними потребами, які багато в чому визначили розвиток та характер масових неінфекційних захворювань, серед яких серцево-судинні займають провідне місце.

Люди, які систематично своєю поведінкою рекламують рухову активність, займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5% менше,

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

ніж ті, хто ними нехтує. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення рухової активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів і систем організму і, насамперед, серцево-судинної системи, збільшуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження. Заняття різноманітними фізичними вправами повинні стати й невід`ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли тяжкі травми, захворювання, проходять відновлення після операцій. Слід підкреслити, що під час виконання фізичних вправ необхідно враховувати стан здоров'я, фізичні та психічні можливості, фізичний розвиток та вік людини, рівень тренованості серцево-судинної системи.

Фізичне тренування організму людини повинно регулярно здійснюватись на всіх етапах її розвитку. Наполегливі й систематичні заняття гімнастикою, туризмом, різними видами спортивних вправ, військово-спортивними та спортивними іграми у поєднанні із загартуванням – це тривала молодість і старість без хвороб, насичена живлющим оптимізмом, це тривале життя з творчим трудовим піднесенням та натхненням. Фізичні вправи слід розглядати як значний фактор збереження високої та продуктивної не лише фізичної, але й психічної активності людини на довгі роки. Фізичні вправи сприяють активізації функцій головного мозку.

Вітчизняною та світовою наукою накопичено значний досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами для покращення здоров`я, підвищення специфічної та неспецифічної його стійкості до різних патогенних впливів і підвищення працездатності. Слід нагадати про важливе значення фізичних вправ у попередженні відхилень у фізичному розвитку та анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату. Значна роль їх у профілактиці та лікуванні неспецифічних захворювань дихальної системи, порушень обміну речовин, ряду розладів функції травлення та ін. Фізичні вправи є істотним фактором профілактики неврозів. Особливо важлива профілактична роль фізичних вправ у період росту організму щодо попередження порушень постави й деформації хребта.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Принципи і системний підхід у розвитку теорії здоров`я можна сформулювати так:

- здоров'я та хвороба – дві основні медичні категорії, така навчальна дисципліна як валеологія («valeo» з давньогрецької – бути здоровим) формує розуміння співвідношень між ними, спираючись на міжпредметні підходи, тобто вона така інтегративна дисципліна, яка поєднує в собі знання природознавчих наук, філософії та соціології;
- валеологія розглядає здоров'я як виявлення життєдіяльності людини за оптимальних умов, а хворобу – як порушення природних життєвих функцій;
- валеологія розглядає здоров'я як стан, що залежить від чинників навколишнього середовища (природних та соціальних), а також внутрішніх чинників;
- валеологія спирається на вивчення способу життя та пов'язаних з ним факторів ризику розвитку хвороби і наявності хронічних захворювань;
- валеологія також спирається на фундаментальні механізми валеогенезу, тобто на механізми самоорганізації людини як відкритої термодинамічної біосистеми. Критеріями самоорганізації є: самооновлення, саморегуляція, самовідновлення;
- визначальна роль належить адаптації як процесу забезпечення життєдіяльності організму, оскільки здоров`я визначається здатністю до адаптації, а хвороба, пов'язана з адаптацією через патологічний процес.

Таким чином, можемо стверджувати, що здоров'я – це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного забезпечення функцій, стійкістю до дії патогенних чинників навколишнього середовища, а також є основою для здійснення біологічних і соціальних функцій. Відсутність чинників, необхідних для нормального здійснення функцій організму, призводить до відповідної перебудови структури життєдіяльності особистості, зниження соціальної діяльностей.

Поняття соціального здоров'я включає в себе все, що може бути характерним для індивідуального здоров'я, але має і свої особливості. Воно має нові ознаки, системні якості, що вимірюються за допомогою статистичних показників, тобто суспільне здоров'я – це сукупність не лише характеристик та ознак індивідуального здоров'я, а й соціально-екологічних рис, які роблять його життєво необхідною часткою соціального

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

організму, яким є громадянське суспільство. Це визначення характеризує взаємозв'язок між індивідуальним рівнем здоров'я кожної людини, здоров'ям групи чи популяції і здоров'ям народонаселення. ВООЗ запропонувала такі критерії оцінювання суспільного здоров'я: а) частка витрат держави на охорону здоров'я; б) доступність першої медико-санітарної допомоги; в) обсяг безпечного водопостачання населення; г) рівень імунізації населення від інфекційних захворювань; ґ) стан харчування дітей; д) середня тривалість життя; е) рівень грамотності дорослого населення.

Базуючись на відповідному комплексі знань, стає можливим виявлення фізіологічних, психологічних, соціальних та інших закономірностей і механізмів, які лежать в основі зміцнення і підтримання здоров'я людини, забезпечення його всебічного гармонійного розвитку, особливо, що ця проблема була і залишається актуальним загальнодержавним завданням.

Здорова людина активно прагне духовної чистоти та краси, фізичної досконалості. Гармонія психічних та фізичних сил організму підвищує його резерви, створює достатні умови для максимально повного самовираження людини. Необхідно усвідомлювати, що дуже важко спостерігати за собою у складних психологічних ситуаціях. Виявити об'єктивність щодо себе, казати собі правду нелегко: знання своїх недоліків – це ваша сила, визнання їх – благородство, а виправлення – мудрість. Спостережливість розвивається завдяки постійним тренуванням, під час яких слід керуватися такими рекомендаціями:

- спочатку необхідно навчитися спостерігати за ходом свого навчання, не намагатися слідкувати відразу за усіма моментами своєї поведінки. Потрібно спостерігати спочатку за простими, нескладними рухами, діями (наскільки швидко стомлюється організм, як використовуються засвоєні знання, навички в нових умовах). Самоспостереження – це вивчення, аналіз своєї діяльності з метою підвищення її ефективності;
- самоспостереження найкраще здійснювати за звичайних умов. Передусім для фіксації свого стану треба вчитись переключати увагу з дії чи події на себе, і навпаки;

- спостерігаючи за собою, не потрібно намагатися відразу покращити, змінити все те, що не до вподоби;
- спочатку бажано, при можливості, швидше відтворити в пам'яті випадок і подію чи дію. Безпосереднє враження – це продовження співпереживання. Відтворення в пам'яті допоможе сповільнити, розтягнути в часі минулу подію, ретельно відновити її деталі, тонкощі і тощо. Повне враження зберігається 3–4 години, а далі вже починається виведення з пам'яті пережитого та побаченого;
- пряме спостереження в ході подій є найбільш складним і суб'єктивним. Найкраще запам'ятовувати і звертати увагу насамперед на те, що з часом необхідно буде згадати. Під час прямого самоспостереження припускається більше помилок, ніж під час наступного самоаналізу того, що сталося;
- важливо вміти прогнозувати майбутні події, наприклад, припустити, як буде проходити зустріч, як відбудеться розмова. Згодом потрібно спробувати ще раз згадати, відтворити в пам'яті свої дії та вчинки під час події, що відбулася. Повторне самоспостереження дозволить виявити доповнення, уточнення у власних діях, учинках;
- якщо є можливість безпосереднього самоспостереження, необхідно спробувати сповільнити усвідомлення процесу своєї діяльності. Це може дозволити детальніше зосередитись на своїх вчинках, діях, почуттях.

Прийоми самоспостереження:

1. Самозапитування – запитати себе про те, що сталося, коли саме, хто брав участь у події, що відбулося, у якій послідовності розвивалися події.

2. Спогад – порівняти те, що запам'яталось із минулого, зі спогадами інших очевидців про подію, яка трапилася.

3. Самоанкетування – відповісти на задані собі й іншим присутнім запитання, що стосуються аналізу ситуації.

4. Зіставлення – порівняти свої спогади про відчуття, переживання, почуття зі спогадами про минулу ситуацію інших присутніх.

5. Уявне повторення того, що сталося, – людина уявляє, що сама перебуває в ситуації, яку аналізує, відтворюючи власні дії, вчинки, а поведінку інших аналізує, згідно з уявою і спогадом, звертає свою увагу на відмінності у власній пам'яті та пам'яті очевидців, а також на відміну в початкових і подальших враженнях.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Використання таких прийомів дозволить успішніше займатися самоспостереженням. Самопізнання неможливе без самокритики. Самокритика – це здатність бачити себе ніби збоку, об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості, помічати, піддавати критиці, виправляти кожен свій негідний вчинок, неправильну думку, поведінку.

В основі самокритики лежить критичність розуму, розвинуте мислення, тобто вміння бачити позитивне та негативне в навколишній дійсності. Тому всім необхідно розвивати свою пам'ять, мислення, вчитись аналізувати та синтезувати, порівнювати й узагальнювати, класифікувати, знаходити, виділяти головне. Лише навчившись точно аналізувати свої дії, поведінку, стане можливо провести об'єктивний самоаналіз.

Офіційно молодість в Україні продовжується довше, ніж будь-де у світі. Межу, що відокремлює її від зрілості, відсунули в незалежній Україні з 28 років (так було за радянських часів) до 35 років. Зроблено це для того, щоб допомогти молодим людям отримати власне житло за програмою молодіжного житлового кредитування, фахівці розрахували оптимальну межу молодості, необхідну для погашення кредитів.

За даними опитувань, які проводилися у 2011 році серед студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації, українська молодь вважає найголовнішим успіхом в житті: 1 – самореалізацію; 2 – успішну кар'єру; 3 – гроші та матеріальний статок; 4 – кохання та дружбу; 5 – гармонійний шлюб.

Таким чином, незалежність та свободу молоді українці вважають більш важливими для успіху, ніж стабільність. Хоч більшість молодих осіб (більше 55%) вважають себе патріотами, вчитися та працювати на Батьківщині захотіли менше третини. Для цього, вважають опитані, найкраще підходять західні країни, серед яких до трійки фаворитів входять Великобританія, США та Німеччина.

Наша країна зараз переживає надскладний етап перебудови сімейних стосунків. Якщо 20 років тому молоді люди, зводячись на ноги, відразу починали допомагати батькам (це вважалося своєрідною вдячністю за їхню підтримку), то тепер багато що змінилося: з одного боку юнаки та дівчата не поривають, як їхні західні ровесники, економічних зв'язків із сім'єю, приймаючи (а іноді й вимагаючи) від неї матеріальну

допомогу, а з іншого – вони при отриманні певних прибутків, не вважають за потрібне відповісти тим же: при суміщенні навчання з роботою 24% молоді витрачають ці кошти на розваги і лише 11% – на допомогу сім'ї.

За матеріалами ЮНІСЕФ, молоді українці являючись оптимістами та маючи достатньо енергії, страждають пасивністю: за результатами проведених серед студентів опитувань, 48,6% зізналися, що вільний час проводять безцільно; 22% періодично «вбивають час», звинувачуючи в цьому відсутність придатної (відповідної) роботи та занять, владу та сім'ю в неувазі до себе. З позитивних якостей, які з'явилися останнім часом у молоді, слід відмітити занепокоєння станом власного здоров'я. Так, за даними Інституту демографії та соціальних досліджень України, серед усіх життєвих цінностей молодь на 1-е місце поставила здоров'я, а 30 років тому воно перебувало на 8-му місці. Сім'я для жінок стоїть на 2-му, а для чоловіків на 3-му місці.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Таким чином, ми визначили, що здоров`я – це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного забезпечення функцій, стійкістю до дії патогенних чинників навколишнього середовища, а також є основою для здійснення біологічних і соціальних функцій. Відсутність тих чи інших чинників, необхідних для нормального здійснення функцій організму, призводить до відповідної перебудови структури життєдіяльності особистості, зниження громадянської і соціальної діяльностей.

На сьогоднішній день необхідно розширити пропаганду здорового способу життя на особистість ще зі шкільного, а то й з дошкільного віку, поглибити та удосконалити систему патріотичного та громадянського виховання на вітчизняних засадах, активно долучати до такої діяльності доросле населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Луиза Л. Хей. Исцели свою жизнь, свое тело, сила внутри нас / Л. Хей. Луиза. – Каунас, 1996. – 219 с.

2. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я / Н. М. Цимбал. –Тернопіль, 1998. –180 с.

3. Хорошуха М. Ф. Валеологія : навчальний посібник / М. Ф. Хорошуха. – К. : «УУ», 2006. – С. 77–95.

РЕЗЮМЕ

В. В. Ивашковский. Теоретико-методологические основы здорового образа жизни как ведущий залог воспитания субъекта гражданского общества.

Среди основных стратегических задач реформирования образования в Украине главное место занимают возрождение и развитие национальной системы образования как важнейшего звена процесса воспитания сознательных граждан государства, формирование образованной творческой личности, становление её физического и морального здоровья, возрождение и трансляция культуры и духовности во всём разнообразии отечественных и мировых примеров.

***Ключевые слова**: здоровый образ жизни, воспитание, субъект, гражданское общество, личные особенности, готовность, мотивація, самооценка, самоанализ, самокритика.*

SUMMARY

W. Ivaschkovsky. Theoretical-methodological basis of wholesome form as to specify guaranty training subject of civil society.

Among fundamental strategical aim reformation education sn Ukraine principal place to occupy revival and development national system education how the most important group process training conscious citizen state, moulding cultured creative individuality, formation her corporal and ethical health, revival and relay culture and heart in alls variety domestic and worlds instance. Urgent problem present school am education coming citizen.

Key words wholesome method life, education, subject, civil society, individual peculiarity, preparedness, motivation, itself assessment, itself analysis, itself criticism.

УДК 371.316

Т. В. Кравченко
Інститут проблем виховання НАПН України

СУЧАСНИЙ СТАРШОКЛАСНИК У ВИМІРІ ЙОГО СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Обґрунтовується важливість соціального здоров'я для ефективної життєдіяльності людини в сучасному соціумі; розкривається його сутність та основні критерії вимірювання. Подано характеристику вікових особливостей дітей старшого шкільного віку, що безпосередньо впливають на формування в них соціального здоров'я, наводяться дані щодо наявного його стану. Запропоновано перспективи подальших досліджень.

***Ключові слова**: вікові особливості, діти старшого шкільного віку, міжособистісна взаємодія, соціальна поведінка, соціальне здоров'я.*

Постановка проблеми. Соціокультурні зміни в сучасному українському суспільстві по-різному впливають на соціальне здоров'я особистості: з одного боку, підвищуються вимоги до розвитку вмінь і здібностей, які забезпечували б не лише адаптацію до нової соціальної реальності, а й сприяли свідомому вибору життєвого поступу, а з іншого, продукують різновекторність життєдіяльності, спричинюючи проблеми в сфері соціальної взаємодії та соціальних відносин.

Притаманна сьогоденню девальвація моральних цінностей, порушує гуманістичні засади співіснування особистості в соціумі, призводить до тиску на неї суспільства, продукуючи недосконалі форми комунікації, способи мислення і поведінки. Трансформації історично випробуваних соціальних орієнтацій спричинюють формування у зростаючої особистості деформованого ціннісного світогляду, хибних уявлень про соціально-рольовий процес, які, замінюючись примітивними утилітарними моделями, стимулюють прояви агресивності, цинічного ставлення до соціальних та моральних цінностей. Як наслідок, утруднюється входження дитини в суспільство, уповільнюється, а іноді й набуває деструктивної спрямованості процес накопичення нею соціального досвіду й формування ціннісних настановлень, негативно позначаючись на її соціальному здоров'ї.

Аналіз актуальних досліджень. Питання розвитку особистості, насамперед його соціальної складової, розгляд діалектики об'єктивного і суб'єктивного, особливостей взаємодії природних, соціальних й особистісних чинників як факторів забезпечення соціального здоров'я індивіда вивчали Б. Ананьєв, Л. Божович, Л. Виготський, І. Кон, І. Лавричева, О. Леонтьєв, А. Петровський, Л. Соколенко, А. Царенко та ін.

На думку І. Лавричевої, однією з найбільш актуальних проблем сьогодення є неспроможність молоді адаптуватися до умов життя, відсутність здатності протистояти несприятливим умовам зовнішнього середовища і труднощам, які пов'язані із соціально-політичними та економічними змінами [5, с. 4–5]. Згідно з позицією А. Царенка, здоров'я є динамічним станом організму людини, який характеризується «високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» [10, с. 20].

Дослідники, які звертаються до вивчення проблеми соціального здоров'я, акцентують на важливості для його збереження і зміцнення повноцінного виконання людиною своїх соціальних функцій. Звідси соціальне здоров'я визначається як «кількість і якість міжособистісних зв'язків індивіда і міра його участі у житті суспільства». Серед інших аспектів соціального здоров'я названо вміння оберігати і підтримувати контакти з іншими людьми, не замикаючись на собі, здатність

налагоджувати соціальні зв'язки. До якостей і властивостей, які негативно позначаються на соціальному здоров'ї належать конфліктність, егоцентризм, «комунікативне домінування» (прагнення домінувати над іншими, переривати співрозмовника, нав'язувати свою точку зору). Люди з «комунікативним домінуванням» мають на 60% більше шансів померти в ранньому віці, ніж ті, хто «має схильність до спокійного спілкування і компромісів, уміє домовлятися» [3, с. 261].

Асоціальна особистість з відповідними рисами і способом поведінки не може вважатися здоровою. Кримінальна орієнтація, схильність до алкоголізму та наркоманії тягнуть за собою руйнівні наслідки для психічного й фізичного здоров'я. Це знаходить прояв в агресивності, неприйнятті інакомислення, звуженні сфери життєвих інтересів, догматичному мисленні, емоційній експресії, має продовження у функціональних розладах (захворювання нервової системи, органічні ураження).

У найбільш широкому розумінні соціальне здоров'я передбачає відповідність вимогам соціального середовища й виявляється через такі характеристики, як: адекватне сприйняття соціальної реальності; інтерес до навколишнього світу; адаптацію до фізичної та суспільної сфер; спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм; емпатію; відповідальність перед іншими; демократизм у поведінці.

Бути соціально здоровим у найширшому розумінні цього слова означає бути прилученим до норм і цінностей суспільства. У більш вузькому розумінні це означає вміння досягати власних цілей без *НЕУСВІДОМЛЕНОГО* нанесення шкоди іншим людям. Соціально здорова людина – це людина, яка може у процесі задоволення своїх потреб і бажань *ЗВАЖАТИ* на інтереси й потреби іншої людини. При цьому ця здатність поширюється на всі форми її поведінки і мислення. Соціально здорова людина «бачить» навколишній світ переважно так само, як його «бачать» інші. Спираючись саме на це «бачення», оточуючі розраховують бути зрозумілими. Приписуючи людині загальновідомі мотиви, вони очікують від неї певних поміркованих, передбачуваних форм поведінки.

Людина, яка має ті чи інші проблеми із соціальним здоров'ям, не в змозі (загалом або ще) віддати самій собі звіт щодо мотивів, цілей, планів, способів своєї поведінки та мислення, свідомо керувати своїми діями, брати до уваги потреби іншої людини у процесі міжособистісних відносин.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Уявлення про властивості й можливості кожного вікового періоду, в тому числі й щодо соціального здоров'я, психологи пов'язують із віковою стратифікацією, тобто «системою організації взаємодії вікових прошарків (страт), що існують у даному суспільстві». При цьому між віком та соціальними можливостями індивіда існує певна взаємозалежність: хронологічний вік, а точніше «передбачений ним рівень розвитку індивіда прямо чи опосередковано передбачає його суспільне становище, характер діяльності, діапазон соціальних ролей тощо» [4, с. 7]. Вікова стратифікація охоплює також систему пов'язаних із віком соціально-психологічних очікувань і санкцій. У реальності це виявляється в тому, що, з одного боку, суспільство повсякчас «керує» перерозподілом індивідів певного віку відповідно до соціальних систем і ролей, а з іншого, – спонукає індивіда до засвоєння на кожному віковому етапі нових соціальних ролей і відмови від попередніх. Кожний віковий період має свої особливості, що позначаються на успішності оволодіння дитиною соціальним здоров'ям. Найбільш ефективним у цьому плані є шкільний вік, у середині якого виділяються такі етапи розвитку особистості, як молодший, підлітковий і старший шкільний вік. Кожний з цих етапів характеризується сукупністю новоутворень, які активізують чи гальмують процес залучення особистості до соціального здоров'я, зумовлюючи тим самим рівень його сформованості.

Мета статті: розкрити особливості старшого шкільного віку в контексті соціального здоров'я, схарактеризувати стан його сформованості у сучасних старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Особливим періодом формування соціального здоров'я є старший шкільний вік – «фаза» переходу від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості, що передбачає завершення фізичного, зокрема статевого дозрівання, яке супроводжується досягненням соціальної зрілості. У цей час у дитини виразно виявляється потреба у формуванні світогляду, тобто розумінні закономірностей навколишнього світу й створенні системи поглядів. Тому нормально розвинений старшокласник (не інфантильний, який за інтелектуальним розвитком швидше належить до підліткового віку) цікавиться досить широким колом явищ політики, економіки, мистецтва тощо.

Важливою складовою світогляду дітей цього віку є моральні переконання. Старшокласники прагнуть самостійно розібратися в моральних проблемах, а не покладатися на запропоновані дорослими готові й категоричні оцінки, погляди. Значна кількість старшокласників виявляє потяг до самовдосконалення, служіння суспільству (так званий юнацький романтизм), однак часто такі потяги мають поверховий характер і в реальному житті поєднуються з вузьким практицизмом і навіть безпринципністю [9, с. 5]. Тобто специфічною рисою соціальної ситуації розвитку старшокласників є внутрішні суперечності, які зумовлюють таку рису, як схильність до прийняття межових позицій, поглядів.

На важливості «внутрішньої позиції» у розвитку дітей старшого шкільного віку акцентувала Л. Божович, розуміючи під цим феноменом утворення, яке складається з попереднього особистісного й соціального досвіду дитини, та зумовленого ним сприйняття того об'єктивного становища, яке вона посідає в житті, і яке хотіла б посідати. Саме ця «внутрішня позиція» продукує певну систему ставлень старшокласників до соціальної дійсності, до людей, до самих себе, крізь неї «переломлюються у кожний даний момент впливи, що надходять від навколишнього середовища» [2, с. 174].

Оцінюючи свої здібності, успіхи, зовнішню привабливість, моральну сутність, свою соціальну роль у колективі, свої недоліки, дитина старшого шкільного віку емоційно переживає все це й намагається завоювати повагу та довіру оточуючих. На основі співвідношень між рівнем домагань і реальними успіхами в неї формується відповідно висока чи низька самоповага. Не меншою мірою вона залежить і від оцінки її іншими людьми. У старшокласників зазвичай спостерігається завищена самооцінка і рівень домагань, що за умови неуспіхів у навчальній, спортивній, громадській та інших видах діяльності доволі часто призводить до видимих афективних реакцій, а за умов хронічного неуспіху – до невпевненості в своїх можливостях і навіть до виникнення стійких негативних якостей. І хоча на початку старшого шкільного віку в дітей зникають кризові явища підлітка: дратівливість, негативізм, почуття ворожості, страх за майбутнє спричинює повернення цих почуттів, що виявляються як стосовно самих себе, так і щодо суспільства. Як наслідок, до 16 років різко змінюється

спрямованість особистості старшокласника, перетворюючись на егоїстичну з індивідуалістичною акцентуацією, що означає позитивне ставлення до себе (вони себе цінують), але негативне до людей, які їх оточують, і хоча повністю не заперечують їх, але відчувають «ворожість самого суспільства».

У старшому шкільному віці особистість перетворюється на розвиненого суб'єкта, що набуває суспільного досвіду, робить його своїм надбанням. Водночас, завдяки підвищенню рівня особистісного розвитку й розширенню сфери самостійності, спостерігається подальша індивідуалізація юнаків і дівчат. Однак реальна індивідуалізація, як відзначає І. Бех, передбачає не зміцнення індивідуалізму (хоча саме до цього нерідко призводять відповідні соціальні дії), а «максимально глибоке розкриття індивідуальних можливостей людини, що не може бути здійснено без соціалізації особистості». По суті, «індивідуалізація й соціалізація є необхідними взаємопов'язаними компонентами єдиного процесу особистісного розвитку, певний рівень якого породжує самодетермінацію, самоуправління особистості, яка свідомо організовує своє життя, тією чи іншою мірою визначає власний розвиток» [1, с. 685].

Старшокласники зазвичай перебувають на тій стадії розвитку, коли активізуються не лише механізми засвоєння соціального досвіду через спостереження, наслідування, адаптацію, а завдяки активному переживанню соціальних норм і цінностей [7, с. 162]. Вони прагнуть опанувати соціальну значущість і роль наукового знання, науково освоїти дійсність. Ці наміри, або краще сказати потяг, не слід ототожнювати тільки з пізнавальним інтересом до кокретної науки. Адже доволі часто творчий інтерес до науки викликаний потребою досконало обґрунтувати власну поведінку, скласти проекти щодо майбутньої професійної діяльності, тому має практично-моральну основу.

Старший шкільний вік є початком свідомого пошуку, визначення сенсу життя. Для більшості юнаків і дівчат, які навчаються в старших класах, характерна сформованість (тією чи іншою мірою) «ціннісного ядра», потребнісно-мотиваційної сфери, розвиненої емоційної соціальної рефлексії. Діти цього віку прагнуть уявити якомога повніше ланцюг причинно-наслідкових соціальних залежностей, щоб мати змогу відповідним чином будувати свою поведінку. Однак таке освоєння

дійсності не є ані власне науковим, ані художнім, ані філософським, хоча й прямує до них. Воно швидше виступає «певною синкретичною формою юнацького розкриття наукової картини світу» [6, с. 24]. Та щоб дістати відповідний імпульс і стати дієвим інтересом, первинний потяг до науки не може бути іншим. Педагогічну допомогу відповідно до сутності цих поривань має пропонувати, діючи помірковано й обережно, вчитель як вихователь особистості учня. У цьому розумінні вчитель має бути живою, відкритою для спостережень «лабораторією» думок, поглядів, оцінок, учинків.

Зростання інтелектуальних і фізичних можливостей старшокласників визначає найбільш помітну рису їхньої поведінки – прагнення до самоствердження. Цим прагненням мотивуються як позитивні, так і негативні вчинки. Позитивні форми самоствердження виявляються в досягненнях у навчанні, спорті, громадській діяльності тощо. Негативне самоствердження найчастіше здійснюється через дотримання норм юнацької субкультури (манери, в яких відчувається виклик дорослим, стиль одягу, жаргон), яка слугує «немовби муром, що відгороджує юнаків від дорослого світу з його повчаннями, вимогами, заборонами» [9, с. 5]. Посилюється прагнення до подібності в групі «своїх», що виявляється в точному копіюванні «групового» зовнішнього вигляду, манер, мовлення.

У старшому шкільному віці відбувається посилення ролі середовища однолітків у становленні суб'єктивної соціальності зростаючої особистості. Міра привабливості цього середовища залежить від індивідуальних особливостей дитини, проте більшість старшокласників перебуває тією чи іншою мірою в тісному, широкому, продуктивному контакті з однолітками. Це сприяє подальшому розвитку комунікативних навичок, а досвід, набутий у процесі спілкування, відіграє важливу роль під час вступу у самостійне життя [8, с. 291]. Поряд з цією основною функцією, спілкування в старшому шкільному віці виконує й низку специфічних функцій. По-перше, постає важливим каналом одержання тієї інформації, яку не повідомляють дорослі. По-друге, спілкування з однолітками сприяє виробленню навичок соціальної взаємодії. По-третє, створює передумови для переживання дитиною емоційного контакту з групою, почуття солідарності, групової належності, взаємопідтримки, що надає їй не тільки відчуття автономії від дорослих, а й почуття стійкості та емоційного комфорту.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Вивчення стану сформованості в учнів старших класів соціального здоров'я показало, що перші місця в рангу цінностей сучасних старшокласників посідають такі, як здоров'я, щасливе сімейне життя, особиста свобода (відповідно 15,9%, 15,6%, 15,3% респондентів), тобто ті, які безпосередньо стосуються особистісного життя, можуть зумовлювати його успішність. Так звані «зовнішні цінності» (ті, що спрямовані в зовнішнє соціальне середовище) мають менше значення. Такі з них, як «соціальна рівність», «опанування знань, культури», «служіння людям» посідають останні місця в ієрархії ціннісних орієнтацій учнів старших класів.

Переважна більшість старшокласників (46,3%) використовує неконструктивні моделі поведінки (агресія, напад, ігнорування, звинувачення, образа тощо). Помітною виявилася група юнаків і дівчат (28,5%), які у міжособистісних відносинах найчастіше обирають позицію «приниження», невиправданої поступливості, що є свідченням їхньої орієнтації на пасивну поведінку, а не на активну соціальну позицію. Більш-менш прийнятні поведінкові моделі характерні для 16,3% старшокласників. Лише у 8,9% старшокласників виявлені такі ознаки, як певна особистісна гармонія і вміння знаходити соціально поціновувані способи взаємодії з оточенням. В основу цієї гармонії покладається впевненість у собі, усвідомлення своєї цінності, гнучке реагування на вимоги ситуації, готовність сприймати нове і відмовлятися від зайвого.

Загалом результати педагогічної діагностики показали, що формування соціального здоров'я старшокласників відзначається суперечливими явищами. З одного боку, спостерігається збагачення соціального досвіду, а з іншого, – тенденції негативізму з небезпечним впливом референтної групи продукують зневагу до соціальних і моральних норм суспільства. Така суперечливість породжує деякі типові прояви соціальної поведінки старшокласників: висунення високих вимог до дорослих і поблажливе ставлення до власних недоліків; співіснування у свідомості й учинках принциповості та безпринципності; схильність до емоційно перебільшених переживань власних неприємностей, які часом викликають неадекватні вчинки.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Соціальне здоров'я може бути визначене як кількісна та якісна характеристика міжособистісних зв'язків індивіда й міра його участі у житті

суспільства, здатність налагоджувати соціальні зв'язки. Основними новоутвореннями старшого шкільного віку, що справляють безпосередній вплив на соціальне здоров'я особистості, визначено: актуалізацію потреби у формуванні світогляду, моральних переконань; потяг до самовдосконалення й самоствердження; посилення суб'єктності та індивідуалізації, поєднання принциповості та безпринципності, підпорядкування вимогам референтної групи.

На практиці соціальне здоров'я дітей старшого шкільного віку позначене амбівалентністю та нестійкістю. Це набуває прояву в недотриманні вимог соціального середовища, не завжди адекватному сприйнятті соціальної реальності, низькій адаптації до фізичної та суспільної сфер, низькому рівні сформованості емпатії та відповідальності перед іншими.

Перспективним є наукове розроблення теоретичного та методичного аспектів цієї проблематики у конкретизації напрямів: теорія й методика оптимізації виховної діяльності школи з підвищення соціального здоров'я школярів; залучення учнів до участі в різних соціально схвалюваних акціях; активізація діяльності учнівського самоврядування з профілактики формування у старшокласників асоціальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Виховання особистості: [підручник] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 818 с.

2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Спб. : Питер, 2008. – 398 с.

3. Диагностика здоровья. Психологический практикум / [под ред. проф. Г. С. Никифорова]. – Спб. : Речь, 2007. – 950 с.

4. Кон И. С. Открытие Я / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1978. – 367 с.

5. Лавричева И. А. Формирование валеологической культуры студентов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Лавричева Ирина Анатольевна. – Саратов, 2002. – 190 с.

6. Мусатов С. Сучасний вчитель: соціально-функціональні ролі / С. Мусатов // Нова педагогічна думка. – 2007. – № 1. – С. 22–27.

7. Плевако О. Психолого-педагогічна характеристика старшекласників як об'єкта профілактичної роботи / Олена Плевако // Соціальна психологія. – 2008. – № 5. – С. 162–169.

8. Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации / С. И. Розум. – СПб. : Речь, 2006. – 365 с.

9. Трухін І. О. Виховна робота з старшокласниками / І. О. Трихін, О. Т. Шпак // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 8. – С. 5–13.

10. Царенко А. В. Здоров'я як найвища цінність людини / А. В. Царенко // Валеологія. – 1997. – № 1. – С. 19–22.

РЕЗЮМЕ

Т. В. Кравченко. Современный старшеклассник в измерении его социального здоровья.

Обосновывается значение социального здоровья для эффективной жизнедеятельности человека в современном социуме; раскрывается его сущность и основные критерии измерения. Представлена характеристика возрастных особенностей детей старшего школьного возраста, которые непосредственно влияют на формирование у них социального здоровья, данные о его состоянии. Предложено перспективы дальнейших исследований.

***Ключевые слова**: возрастные особенности, дети старшего школьного возраста, межличностное взаимодействие, социальное поведение, социальное здоровье.*

SUMMARY

T. Kravchenko. Modern senior pupil in measuring of his social health.

The importance of social health for the effective vital functions of man in modern society is grounded; its essence and basic criteria of measuring opens up. Description of age-old features of children of senior school, that directly influence on forming their social health, measuring criteria are given, results of its present state are cited. The prospects of subsequent researches are offered.

Key words: age-old features, children of senior school age, interpersonality co-operation, social conduct, social health.

УДК 378.011.3-057.87:364.622

А. В. Лякішева
Інститут проблем виховання НАПН України

СОЦІАЛЬНА СТІЙКІСТЬ ЯК РЕГУЛЯТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто проблему соціальної стійкості як регулятора психічного здоров'я студентів; обгрунтовано важливість психічного здоров'я для професійної діяльності майбутнього вчителя. Розкрито основні компоненти соціальної стійкості, схарактеризовано їх внутрішнє наповнення.

***Ключові слова**: майбутній учитель, психічне здоров'я, соціальна поведінка, соціальна стійкість.*

Постановка проблеми. Зміни, що відбуваються сьогодні в глобальному й локальному масштабах, пов'язані з особливостями реагування на них людини, а також з її намаганнями відповідати запитам часу, відчувати їх не тільки як передумову свого виживання, але й успіху на життєвому шляху, запоруку збереження і зміцнення свого психічного здоров'я.

Психічне здоров'я є важливим аспектом загального здоров'я людини, що проявляється у здатності зберігати стан душевної рівноваги, у відсутності хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам реальності регуляцію поведінки й діяльності.

Якщо проблеми профілактики, зміцнення захисних сил організму і лікування хвороб з давніх часів перебувають у полі зору традиційної медицини, то уявлення про сутність і шляхи забезпечення здоров'я на психічному рівні поки що не набули ґрунтовної розробки. Питання здоров'я на цьому рівні так або інакше розглядаються в особистісному контексті, в межах якого людина постає як психічне ціле. Тому не можна не погодитися з думкою про те, що «правильні відповіді на них дадуть змогу зрозуміти головне: що таке здорова особистість [5, с. 255].

Особливої значущості проблема психічного здоров'я набуває для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, ставлячи нові вимоги до підготовки майбутнього вчителя. Сьогодні випускник педагогічного університету має характеризуватися не тільки високим рівнем професійної підготовки, а й володіти сукупністю знань і вмінь, наявність яких забезпечує успішну взаємодію з іншими людьми на засадах визнаних у суспільстві норм і правил поведінки.

Ця теза набуває особливої значущості у зв'язку з тим, що демократизація суспільних відносин звільняє конкретну людину від соціального контролю за її поведінкою, висуваючи на перший план актуальність реалізації нею механізмів саморегуляції поведінки, свідомості, діяльності. Водночас притаманні сучасному українському суспільству стрімкі політико-ідеологічні трансформації, економічні труднощі зумовлюють зміну звичних ціннісних пріоритетів, невизначеність моральних настановлень, що призводить до формування у студентської молоді прагматичних орієнтацій, породжує домінування одномоментних потреб над визнаними в суспільстві ідеалами. Усе це не тільки не сприяє зміцненню психічного здоров'я студентів, а й продукує утворення таких особистісних утворень, які в подальшому можуть спричинити виникнення серйозних проблем, негативно позначитися на якості професійно-педагогічної діяльності майбутніх учителів.

Аналіз актуальних досліджень. Дослідники, які займаються вивченням цих питань (Л. Анциферова, Б. Братусь, В. Данилова, Т. Кордон, Г. Никифоров, Л. Сироткин, В. Ядов), наголошують на необхідності формування у студентів особистісної стійкості, здатності до саморозвитку і самовдосконалення.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Мета статті – на основі аналізу наукових джерел розкрити сутність соціальної стійкості як складової психічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Згідно із словниковим визначенням, стійкість інтерпретується як характеристика індивіда, поведінка якого є відносно сталою і послідовною [8].

Стійкість передбачає здатність людини зберігати й реалізовувати в різних умовах особистісні позиції, володіти певним імунітетом до впливів, які суперечать її особистісним настановленням, і пов'язана з відповідальністю людини за свою справу, усвідомленням своїх обов'язків, спроможністю не відступати від своїх переконань.

Оскільки прояви стійкості зумовлюють послідовність дій і передбачуваність поведінки, особливої значущості набуває соціальна стійкість як складова і регулятор психічного здоров'я людини.

Поняття «соціальна стійкість» було запроваджено в педагогічну науку на початку 90-х рр. XX ст. Л. Сироткіним, який розумів її як вищу форму стійкості, що є характерною для юнацького віку і виявляється у здатності особистості регулювати і творити відносини з іншими відповідно до нормативних вимог суспільства. Стрижнем соціальної стійкості російський дослідник називає світоглядну переконаність індивіда, а її основою – певний рівень його самоорганізації. За такого підходу соціальна стійкість набуває ознак системи відносин, яка самоорганізовується й самоствердується, утворюючи динамічну сукупність стійких структур [9]. Отже, особистість не може успішно розвиватися, якщо вона асоціальна. Соціальна стійкість забезпечує саморегуляцію внутрішніх процесів і зовнішніх зв'язків людини, визначає соціальну якість особистості і сукупність її соціальних відносин.

Соціальна стійкість розглядається також як своєрідна рівновага між постійністю і мінливістю особистості. Коли йдеться про постійність, мається на увазі постійність життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, моделей поведінки, способів реагування в типових ситуаціях. Мінливість набуває прояву в динаміці мотивів, появі нових форм реагування на ситуації.

У цьому контексті підгрунтям соціальної стійкості постає гармонійна єдність постійності й динамічності особистості, які доповнюють одна одну. Завдяки постійності вибудовується життєвий шлях особистості, без неї

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

неможливо досягти життєвих цілей, вона підтримує і зміцнює самооцінку індивіда, сприяє прийняттю ним себе як особистості та індивідуальності.

Динамічність і постійність тісно пов'язані з розвитком та існуванням особистості. Адже розвиток передбачає зміни як в окремих сферах, так і особистості загалом. Ці зміни зумовлені як внутрішньою динамікою, так і впливами зовнішнього соціального середовища. Тобто розвиток особистості і є сукупністю її змін.

Щодо зовнішніх змін, які відбуваються в сучасному українському суспільстві, вони часом спричинюють руйнування стійкості особистості. Соціальна нестійкість, як прояв відхилень у поведінці індивіда, зумовлюється його неспроможністю протистояти негативним впливам навколишнього середовища, що призводить до розвитку в нього надмірної залежності від обставин, ситуацій, впливу інших людей. У цьому випадку цілком правомірно вести мову про порушення психічного здоров'я, що виявляється насамперед у нездатності протистояти тенденціям відчуження, суперництва й ворожнечі, породжує острах перед іншими, побоювання втратити себе або дістати низьку оцінку оточуючих, зумовлює необхідність заново пристосовуватися до іншого, поведінку якого не вдається передбачити.

Натомість наявність відчуття власної стійкості та стійкості іншої людини становить важливу передумову внутрішнього благополуччя людини, сприяє встановленню й розвитку контактів з оточуючими, позитивно позначається на її психічному здоров'ї. Як один із параметрів особистості, соціальна стійкість містить кілька компонентів [9].

Перший компонент охоплює прагнення особистості визначити, урегулювати і скоригувати свою позицію у зовнішньому світі, актуалізувати вольові процеси і моральні настановлення. Завдяки цьому відбувається привласнення людиною норм, цінностей, накопичення соціального досвіду, який набуває характеру усвідомленого і прийнятого. Для кращого розуміння сутності цього компонента конкретизуємо названі категорії.

Поняття «позиція особистості» запропоноване австрійським психологом А. Адлером, який виводив психічний розвиток людини із соціального життя, з її спроби зайняти власну позицію щодо вимог соціуму. На його переконання, почуття чи усвідомлення своєї неповноцінності як наслідок дефекту природженої недостатності є оцінкою людиною своєї

соціальної позиції і пов'язане з прагненням до успіху, самоствердження, до почуття спільності, що виявляється в її готовності до співробітництва з іншими для досягнення спільних цілей [14].

У соціально-психологічному контексті під позицією розуміється структурно-особистісне утворення, яке відображає відносини особистості в системі соціального спілкування та є відображенням міжособистісних відносин у внутрішній структурі особистості. Це «певна спрямованість особистості, яка ґрунтується на її вибірковому, усвідомленому ставленні до людей безпосереднього кола спілкування, суспільства, самої себе» [6, с. 252].

Відповідно до теорії діяльності (Л. Виготський, В. Зінченко, О. Леонтьєв,), особистість набуває певних властивостей у процесі діяльності, завдяки якій узагальнене відображення дійсності стає надбанням свідомості. Унаслідок цього створюються «особистісні смисли», які визначаються як настановлення. Коли ці смисли привласнені, людина здатна виконувати психічні операції опосередкування й використовувати надбання суспільної культури у власній діяльності.

Настановлення індивіда постає як «відображення зовнішньої соціальної настанови, яка стала його внутрішнім особистісним моральним принципом (у формі інтеріоризованих формальних і неформальних норм, прав, обов'язків, регламентів, правил, звичаїв тощо) регуляції ставлень до самого себе, до інших об'єктів і суб'єктів у процесі задоволення біо- і соціогенних потреб, матеріальними та інформаційно-ідеальними цінностями натурального і соціального середовища» [11, с. 24].

З погляду психолого-педагогічної теорії, цінність – це все те, що може цінувати особистість, що є для неї значущим і важливим. Серед провідних цінностей, які безпосередньо позначаються на соціальній стійкості як складовій психічного здоров'я особистості, слід назвати такі:

- цінності людини як вільної, самодостатньої особистості, що перебуває в постійному діалозі сама із собою, іншими людьми;
- цінності культури спілкування, поведінки, взаємовідносин у соціумі.

Поведінка індивіда в суспільстві детермінується сукупністю регулюючих нормативних систем, кожна з яких має свою специфіку застосування. Вони різняться за інструментарієм, оцінюванням і способом буття, проявами суджень, дій, вчинків. Так, правові норми фіксуються в єдино визначених, обов'язкових для виконання законах, кодексах.

Дотримання цих норм, убезпечення суспільства від їх порушення охороняє відповідний апарат примусу.

Соціальні норми – це стандарти діяльності і правила поведінки, які репрезентуються суспільством, здійснюють регулювання поведінки і соціальний контроль за поведінкою, мають чітко виражений вольовий характер, тобто є не тільки виявом думки, а й виявом волі. На відміну від індивідуального волевиявлення, соціальна норма «виражає типові соціальні зв'язки, дає типовий масштаб поведінки. Вона не лише оцінює та орієнтує людину подібно до ідеї, ідеалів, а й приписує. Її характерною рисою є імперативність – поєднання оцінки і припису» [13, с. 90].

Щодо моральних норм, то під ними розуміються конкретні правила поведінки, які визначають способи дії у конкретних ситуаціях, приписи щодо необхідного типу поведінки, які задають характер стосунків і взаємодії людей у соціумі. З погляду відповідності цим приписам оцінюється реальна поведінка людини, особливості встановлення й розвитку міжособистісних відносин. Норми моралі існують у неречовій формі суспільної свідомості. Їх виконання стимулюється внутрішніми механізмами – обов'язком, совістю та зовнішніми регламентаціями – громадською думкою [10].

Під соціальним досвідом розуміється «підсумок попереднього розвитку суспільства, в якому зафіксовані результати діяльності людей у суттєвому їх значенні» [7, с. 12]. Досвід, інтеріоризований особистістю, зберігається у резервах довготривалої пам'яті, перебуваючи у стані постійної готовності до актуалізації в адекватних ситуаціях, утворюючи сплав думок, почуттів, учинків, пережитих людиною, і є для неї цінністю, яку вона повсякчас прагне реалізувати у своєму бутті.

Другим компонентом соціальної стійкості є активність, що набуває прояву в діяльності. Велику увагу аналізу проблеми активності приділяв М. Бернштейн, відзначаючи, що активність людини – це процес, який виявляється в моделюванні бажаного майбутнього і цілеспрямованого його досягнення у процесі впливу на себе і навколишнє середовище. «Процес життя, – зауважував автор, – є неврівноваження із навколишнім середовищем..., а подолання цього середовища, спрямоване... на рух у напрямі родової програми розвитку і самозабезпечення» [2, с. 314]. Внутрішня активність пов'язана з інтеріоризацією суспільних ідеалів та

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

моральних вимог, перетворенням їх у внутрішні мотиви особистісної діяльності. Внутрішньо активна людина не прагне знайти зовнішніх винуватців своїх труднощів і шукає виходу, докладаючи зусиль. Вона постійно готова до боротьби і праці, не ухиляється від труднощів і перешкод. Їй «властиві інтрапунитивні реакції, пов'язані з покладанням відповідальності за наслідки своєї діяльності на себе» [4, с. 1]. Завдяки внутрішній активності людина стає більш незалежною від «поневолюючих факторів навколишнього середовища, тиску конформних групових настановлень». З другого боку, вона стає «менш детермінованою інстинктивною сферою та сферою поточних вузько прагматичних потреб» [4, с. 2]. Внутрішня активність означає вміння долати «інтелектуальні шаблони та стереотипи, здатність не лише засвоювати сталі знання, а й використовувати нові знання самостійно» [4, с. 2]. Практична активність завжди виступає як фундаментальна властивість живих організмів, як джерело перетворення або підтримки ними життєво значущих зв'язків з навколишнім світом. Якщо одиницею диференціації обирають форму, то виділяють такі форми активності, як діяльність, спілкування, пізнання та рефлексія.

На важливості міжособистісного спілкування як форми прояву соціальної активності наголошують М. Корнєв та А. Коваленко. Обстоюючи слушність цієї ідеї, вони стверджують, що кожний з учасників спілкування сприймає іншого як суб'єкта, реакція одного відразу ж викликає відповідну реакцію іншого. Цей взаємний обмін реакціями підкріплює або змінює поведінку партнерів, викликає двобічну активізацію їхніх зусиль для досягнення гармонії, задоволення у спілкуванні з метою ефективнішого вирішення спільного завдання. Таким чином, спілкування «є моральним регулятором поведінки особистості й виражається у відрегульованій соціально-моральними вимогами формі» [6, с. 69].

Соціальна активність становить характеристику особистості, що виражає міру її залучення до життєдіяльності суспільства та проявляється в діях, спрямованих на досягнення інтересів та цілей людини. Суттєвими характеристиками соціальної активності є:

- спрямованість особистості на інших людей і суспільство загалом;
- соціальна взаємодія;

- реалізація за допомогою суспільства певних цілей, інтересів, потреб;
- конкретні дії, спрямовані на досягнення бажаних цілей.

Третій компонент соціальної стійкості – здатність робити вибір й ухвалювати рішення, а головне реалізовувати їх у діях та вчинках.

Важливість вибору постає як одна з культурних парадигм людської діяльності. Йдеться про можливість вибору, який, з одного боку, залишає людину в межах раніше здобутих досягнень культури, а з другого, – змушує її шукати вихід за межі змісту культури, який склався історично, формулювати нові смисли. За такого розуміння сутності вибору можна твердити про його дійсну реалізацію.

Однак це не знижує важливість аналізу ситуацій вибору між наявними альтернативами як вельми значущих, хоча й специфічних ситуацій людського життя. Слушною тут є думка про те, що за умов, коли відсутні об'єктивні можливості виходу за межі цих альтернатив, або він «коштує дорожче» за будь-яку з них, внутрішня активність особи виявляється в «обґрунтованості та рішучості здійснюваного нею вибору» [1, с. 2].

Наведене твердження стосується як тактичних виборів, спрямованих на оптимізацію шляхів реалізації пених значущих для особистості смислів, так і виборів, стратегічно пов'язаних з трансформацією її смислового поля. Конструктивний вибір є ефективним засобом попередження неврозів та особистісних дисгармоній, стає значущою умовою особистісного зростання, а отже, й психічного здоров'я.

З огляду на це актуалізується потреба у наданні кваліфікованої педагогічної допомоги людині, що опинилася в ситуації вибору, крім того, у формуванні та розвитку за допомогою спеціальних методик здібностей, які людина повинна мати, щоб здійснювати повноцінні життєві вибори, зокрема й ті, що безпосередньо пов'язані із соціальною поведінкою.

Четвертим компонентом соціальної стійкості є самовиховання особистості. У найбільш загальному розумінні самовиховання інтерпретується як свідома діяльність, спрямована на вироблення і вдосконалення своїх позитивних і подолання негативних якостей, формування особистості відповідно до поставленої мети. Самовиховання призначене зміцнювати й розвивати здатність добровільно виконувати як

особисті обов'язки, так і засновані на вимогах соціальної групи. У процесі самовиховання формуються моральні почуття, життєво необхідні звички, навички доцільної поведінки, вольові якості тощо. На думку Л. Виготського, самовиховання завжди є видозміною спадкової поведінки і прищепленням людиною самій собі нових форм реагування [3].

Схарактеризована внутрішня наповнюваність компонентів соціальної стійкості засвідчує, що всі вони перебувають у тісному взаємозв'язку і взаємозумовленості, а в сукупності забезпечують збереження і зміцнення особистістю психічного здоров'я.

Висновки на перспективи подальших наукових досліджень. Здійснений нами аналіз наукових джерел дає змогу зробити висновок, психічне здоров'я – це не лише здатність людини зберігати стан душевної рівноваги, у відсутності хворобливих психічних проявів, але забезпечення адекватної умовам реальності регуляції поведінки й діяльності. Особливої значущості ці питання набувають стосовно студентів вищих педагогічних навчальних закладів, постаючи важливим елементом їх професійно-педагогічної підготовки. Невід'ємною складовою психічного здоров'я, що сприяє його збереженню і зміцненню, є соціальна стійкість як інтегративна якість особистості, що охоплює інтеріоризовані норми і правила поведінки в суспільстві, здатність адекватно оцінювати свої вчинки і вчинки інших людей, робити усвідомлений вибір й нести за нього відповідальність, уміння активно залучатися до взаємодії з оточуючими, протистояти негативним впливам навколишнього середовища.

Серед перспективних напрямів подальшого дослідження на увагу заслуговує визначення змісту, форм і методів формування соціальної стійкості студентів у навчально-виховному процесі педагогічних університетів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г. О. Внутрішня свобода особи і особистісна надійність у контексті гуманізації освіти / Г. О. Балл // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9. – С. 1–7.

2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н. А. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.

3. Выготский Л. С. О психологических системах / Л. С. Выготский // Собрание сочинений в 6-ти томах. – М. : Педагогика, 1982. – Т.1 – С. 109–131.

4. Губенко О. В. Внутрішня свобода як умова активізації творчого потенціалу особистості / О. В. Губенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 10. – С. 1–5.

5. Диагностика здоровья. Психологический практикум / [под ред. проф. Г. С. Никифорова]. – Спб. : Речь, 2007. – 950 с.

6. Корнєв М. Н. Соціальна психологія : підруч. / М. Н. Корнєв, А. Б. Коваленко. – К. : АТ «Київська книжкова фабрика», 1995. – 304 с.

7. Москаленко В. Проблема виховання в контексті соціалізації особистості / В. Москаленко // Соціальна психологія. – 2005. – № 2. – С. 1–17.

8. Сироткин Л. Ю. Школьник, его развитие и воспитание / Ситроткин Л. Ю. – Самара, 1992. – 243 с.

9. Слободчиков В. И. Психология человека / Слободчиков В. И., Е. И. Исаев. – М.: Школа-пресс, 1995. – 384 с.

10. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – М. : Просвещение, 2000. – 654 с.

11. Циба В. Системна теорія особистості: регулятивно-детерміністська парадигма / В. Циба // Соціальна психологія. – 2005. – № 6(14). – С. 18–30.

12. Чолій С. Громадська діяльність в структурі соціальної активності особистості / С. Чолій // Соціальна психологія. – 2010. – № 1. – С. 51–62.

13. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения / В. А. Ядов; отв. ред. Е. В. Шорохов // Методологические проблемы социальной психологии. – М., 1975. – С. 89–105.

14. Adler A. The Individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation of selections from his writing / A. Adler – N. Y. : H.L.D., 1956. – 200 p.

РЕЗЮМЕ

А. В. Лякишева. Социальная стойкость как регулятор психического здоровья студентов.

В статье рассматрена проблема социальной стойкости в качестве регулятора психического здоровья студентов; обосноана важность психического здоровья для профессиональной деятельности будущего учителя. Раскрыты основные компоненты социальной стойкости, охарактеризовано их внутреннее наполнение.

***Ключевые слова**: будущий учитель, психическое здоровье, социальное поведение, социальная стойкость.*

SUMMARY

A. Lyakisheva. Social firmness as regulator of students' psychical health.

The problem of social firmness as a regulator of psychical health of students is examined; the importance of psychical health for professional activity of future teacher is underground. The basic components of social firmness are exposed, the characteristic or their internal filling is lighted out.

Key words: future teacher, psychical health, social conduct, social firmness.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

УДК 37.018.262:613.954

П. Ф. Рибалко
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ БАТЬКІВ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розкриті організаційно-методичні аспекти роботи з сім'єю щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку. Освітлено зміст, форми організації роботи з сім'ями в умовах валеологізації дошкільного виховання, подано методичні рекомендації з активізації взаємодії дошкільної освітньої установи і сім'ї щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.

***Ключові слова**: дитина, сім'я, особистість, здоровий спосіб життя, дошкільний навчальний заклад, валеологія, виховання.*

Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни, які відбуваються в сучасному українському суспільстві, активізували проблеми формування здорового способу життя особистості. Це вимагає аналізу наявної теоретичної бази з проблеми формування здорового способу життя і розробки на її основі ефективних педагогічних умов удосконалення процесу формування здорового способу життя особистості як одного з головних показників її освіченості й вихованості [6].

Важливість виховання здорового способу життя у дошкільників обумовлена розумінням, що лише з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства [7; 8]. Саме у дошкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це – найважливіший час для виховання здорового способу життя. Діти дошкільного віку вже здатні розуміти й усвідомлювати залежність стану здоров'я від способу життя [1].

Результати анкетування вихователів, батьків та деякі експериментальні дані свідчать, що у дітей дошкільного віку є необхідні передумови для формування знань, вмінь та навичок здорового способу життя. Їм доступне розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я ближніх. Тому особливого значення набуває цілеспрямований вплив на особистість, визначення умов, змісту, форм і методів, які є дієвими у вихованні здорового способу життя дошкільників.

Однак у науковій літературі недостатньо висвітлені конкретні технології здійснення виховання здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Аналіз актуальних досліджень. Для сучасних досліджень проблеми формування здорового способу життя в Україні характерний багатоплановий підхід. Філософський та соціальний аспект формування здорового способу життя дітей та молоді відображено в працях А. Бойко, Н. Гундарової, В. Крюкової, О. Сахно, Л. Сущенко; концепції детермінації й інтеграції – про визначення та єдність природних і соціальних мотивів людської поведінки, її потреб (Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Рубінштейн); наукові положення про системний підхід у розвитку і саморозвитку особистості (І. Бех, М. Боришевський, О. Скрипченко); положення психології про вікові та індивідуальні особливості розвитку дітей шкільного віку (Л. Божович, Г. Костюк, О. Скрипченко, С. Максименко), медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, А. Мартиненко; психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя дошкільників та школярів розглядали В. Оржихівська, Е. Буліч, Т. Бойченко, З. Плохій, С. Юрочкіна, С. Кондратюк, С. Свириденко; специфіку формування в них фізичної культури як один із способів самореалізації і самовдосконалення (Т. Апанасенко, Н. Андрущук, О. Куц); педагогіки – про організацію розвиваючого середовища, засоби педагогічного впливу на виховання, спрямовані на формування здорового способу життя (В. Башков, Ю. Короп, В. Махов, І. Муравов, Л. Пундик); положення основних державних документів у галузі дошкільної освіти.

На сьогоднішній день існують певні труднощі у вирішенні проблеми формування здорового способу життя у дошкільників. По-перше, дітям пропонується досить складна інформація стосовно структури і функцій мозку, нирок, печінки, серця тощо. По-друге, формування здорового способу життя в умовах дошкільного навчального закладу обмежується окремими заходами, які проводяться здебільшого епізодично і безсистемно [2]. По-третє, під час проведення з дошкільниками занять з валеології переважає репродуктивний метод. По-четверте, відсутність наочного матеріалу та недостатнє матеріальне забезпечення. По-п’яте, проблема формування здорового способу життя дошкільників недостатньо

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

висвітлена в психолого-педагогічній літературі [9]. По-шосте, часто заняття з валеології не введені у розклад та не інтегруються з іншими видами занять. По-сьоме, у більшості вихователів труднощі у формуванні здорового способу життя пов'язані з недостатнім знанням понятійного апарату валеології як науки, неадекватним розумінням цілей та завдань першої ланки валеологічної освіти з добором та адаптацією валеологічного змісту [5].

Виходячи з проблематики, можна виявити цілу низку суперечностей у формуванні здорового способу життя дошкільників, серед яких – неусвідомлення батьками основних компонентів здорового способу життя, їхня недостатня педагогічна освіченість щодо змісту та шляхів формування здорового способу життя маленьких дітей, малоефективна система взаємовідносин, спільних зусиль дошкільного навчального закладу і сім'ї та педагогічного керівництва сімейним вихованням [3].

Однією з причин такого стану на сьогодні є недостатня увага дошкільної педагогіки відносинам між сім'єю і дошкільним навчальним закладом та їхнім спільним діям щодо формування здорового способу життя дошкільника; недостатньо вивчається сім'я як фактор формування особистості, психолого-педагогічні умови родинного виховання, виховний потенціал сім'ї. На практиці це виявляється в епізодичній участі сім'ї у вирішенні виховних проблем дошкільного закладу [4].

Мета статті: висвітлити організаційно-методичні аспекти роботи з сім'єю щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку, розкрити зміст та методичні рекомендації організації роботи з родинами в умовах валеологізації дошкільного виховання, форми підвищення рівня педагогічної освіченості батьків.

Виклад основного матеріалу. Батьки все більше покладаються на виховну функцію дошкільного закладу і при невдачах у вихованні дітей насамперед висувають претензії педагогам, забуваючи про моральний аспект батьківського обов'язку у вихованні дитини і вимоги Закону України «Про дошкільну освіту», у статті 8 якого сказано, що батьки несуть відповідальність за розвиток, виховання і навчання дітей, а також збереження їхнього життя і здоров'я [8]. Тому мета формування здорового способу життя дитини має бути єдина і для сім'ї, і для дошкільного закладу як індикатора інтересів суспільства у галузі виховання підростаючих

поколінь. Потрібно орієнтуватися на виховну співпрацю у цьому процесі батьків і педагогів [10].

Під час проведення дослідження з проблеми формування здорового способу життя дітей дошкільного віку ми переконалися, що часто родинне виховання й виховання дітей у дошкільних навчальних закладах існують як дві окремі ланки: вдома дитина інколи дістає одні настанови, зразки поведінки, а в дитячому садку – інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими, але не завжди розуміють залежність стану здоров'я від способу життя. Результати анкетувань довели, що лише 23% батьків приділяють певну увагу в сім'ях формуванню здорового способу життя дітей, 33% батьків вважають, що приклад дорослих у цьому питанні – першооснова, але майже 70% батьків мають недостатній рівень педагогічної валеологічної культури.

Тому потрібно глибоко вивчати виховний потенціал сім'ї, використовуючи комплекс прийомів і методів: спостереження, бесіди, анкетування. Арсенал прийомів і методів вивчення виховного потенціалу сімей вихованців потрібно вибирати виходячи з конкретних умов вивчення сімей, що допомагає науково виявити проблемні помилки сімейного виховання щодо формування здорового способу життя дошкільників, дати індивідуальні кваліфіковані поради батькам. Вивчення сім'ї передбачає глибокий і всебічний аналіз позитивних і негативних особливостей. Рівень педагогічної валеологічної культури батьків залежить від таких умов, як рівень освіти, спрямованість особистості, її індивідуальних особливостей, професійних якостей, життєвого досвіду та іншого. Найважливішим компонентом педагогічної культури батьків є їхня педагогічна підготовленість. Це певна сума психолого-педагогічних, фізіологічних знань, а також вироблені у процесі практики навички і вміння з формування у дітей звички здорового способу життя.

Система роботи з підвищення педагогічної культури батьків з основ здорового способу життя здійснюється через колективні, індивідуальні та наочні форми роботи. Сюди входять бесіди, консультації, відвідування сімей, запрошування батьків до дошкільного закладу, індивідуальні пам'ятки, поради, бюлетені, папки-пересувки, альбоми-естафети, батьківські збори, групові консультації, лекторії педагогічних знань, школи молодих батьків, семінари-практикуми,

батьківські конференції, фестивалі, стінгазети, практичні рекомендації для батьків з питань здорового способу життя.

Розпочати роботу, яка дала би плідні результати у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку, потрібно в самому педагогічному колективі дошкільного закладу, тому що роль педагога має дуже велике значення у формуванні здорового способу життя дітей. Власний приклад педагогів буде стимулювати батьків до активізації у вирішенні проблем валеологічного виховання дітей [5].

У підвищенні педагогічної культури батьківської громадськості провідне місце повинні займати форми пропаганди здорового способу життя: організація роботи університету валеологічно-педагогічних знань, випуск агітаційних та попереджувальних плакатів, оформлення тематичних стендів, робота консультативних пунктів, прес-конференції, батьківські педагогічні студії з даної проблематики, родинні мости, клуби тощо [4].

Практика свідчить, що одним із головних шляхів підвищення взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї є використання нетрадиційних форм і засобів роботи з батьками щодо формування здорового способу життя дошкільників [10]. Серед них – функціонування консультативних пунктів з проблеми валеологічного виховання, конференції батьків з обміну досвідом щодо організації раціонального дозвілля дітей, рухового режиму, оптимального харчування, семінарів-практикумів з відродження національних традицій валеологічного змісту в родинах [1].

Засідання дискусійних клубів передбачають різноманітну тематику та форми роботи, серед яких: лекція-консультація «Народна педагогіка про здоровий спосіб життя», дискусія «Роль батьків у формуванні і зміцненні здоров'я дітей», вечір запитань і відповідей «Методика валеологічного виховання: принципи та підходи», батьківський фестиваль «Здорова родина – здорова країна», круглий стіл «Давайте розберемося спільно, що заважає нашим дітям бути здоровими», сімейний портрет «Здоровий спосіб життя в нашій сім'ї», бесіда «Відповідальність батьків за збереження фізичного і психічного здоров'я дітей».

Заслуговують на увагу проведення таких оригінальних форм проведення роботи з родинами, як педагогічний десант, коли педагоги виступають перед батьками на підприємствах, організаціях, де працюють

батьки, влаштовують виставки, випуски спеціальних стіннівок. Доречним є проведення такої форми роботи, як «Дерево роду», де зустрічаються покоління, обговорюються підходи до зміцнення здоров'я дітей, звернення до народної педагогіки.

Ефективною є така форма роботи, як зустріч у родинному колі, де здійснюється індивідуальна допомога родинам через консультації валеологічного спрямування, показ, зустріч з лікарями, психологом.

У системі педагогічного всеобучу бажано використовувати педагогічні задачі та завдання для батьків, які мають валеологічний зміст. Ці завдання можуть бути логічними, головна мета яких полягає у стимулюванні активності батьків до самостійного набуття педагогічних валеологічних знань, умінь, осмисленні важливих положень педагогічної валеології, виховання дітей у сім'ї [6].

Логічні завдання допомагають аналізувати, зіставляти з практичною діяльністю виховання дітей в родині і в дошкільному закладі, робити висновки, помічати перспективи та шляхи поліпшення валеологічного виховання. Практичні завдання допомагають батькам формувати і розвивати педагогічні вміння і навички, застосовувати їх в конкретних ситуаціях виховання дітей в родині. Це можуть бути дослідження конкретних умов виховання дітей, вивчення причин недоліків у вихованні і розробка на цій основі заходів щодо удосконалення навчально-виховного процесу в родині і дошкільному навчальному закладі. Навчальні завдання широко використовуються педагогами в системі батьківського загального навчання. Виконуючи такі завдання, батьки індивідуально чи колективно аналізують літературу з питань формування здорового способу життя дітей, обговорюють педагогічні ситуації, пропонують шляхи і способи покращання валеологічного виховання дітей [3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Систематизувавши і об'єднавши форми роботи педагогічного колективу дошкільного навчального закладу і сім'ї, ми переконались, що немає такої частини педагогічного процесу, в яку не можна було б включити валеологічний зміст. Валеологія розширює, урізноманітнює форми і методи технології педагогічного процесу та сімейного виховання, дає змогу широко використовувати ігри, фізичні вправи, цікаві інтелектуальні завдання, проводити прогулянки, гігієнічні процедури, заняття. Це зовсім

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

не означає, що батьки вдома, з дня на день, кожної години повинні втлумачувати дітям валеологічні знання. Треба стерегтися втрати дітьми інтересу до валеологічних знань через перевантаження їх недоступною інформацією, відсутності на практиці переконання важливості отриманих знань для саморозвитку та самовдосконалення.

Дуже важливо, щоб кожне повідомлення валеологічного змісту було відкриттям для дитини, дивом, раніше невідомим їй, кликало до самоаналізу, подальшого розвитку. Лише в цьому випадку можна досягти позитивного результату, виробити у малюків чітке і постійне бажання бути здоровими, спритними, бадьорими, веселими, зробити здоров'я предметом постійного піклування дитини, а не лише батьків. Дитина навчається аналізувати кожне явище, дію з точки зору корисності чи шкідливості, навчається цінувати життя і здоров'я, що є основним завданням дошкільного навчального закладу і сім'ї.

Ефективність формування здорового способу життя дошкільників залежить від багатьох факторів: цілеспрямованої діяльності педагогів на формування рівня валеологічної культури сім'ї, єдності педагогічного впливу дошкільного навчального закладу і сім'ї у вихованні здорового способу життя, оновлення валеологічного змісту роботи з батьками та форм їхньої педагогічної освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонечко Т. С. Досвід розробки проекту Комплексної програми «Здоров'я – через освіту» // Реабілітаційна педагогіка на рубежі XXI ст. / Т. С. Антонечко, Є. Л. Куц. – К. : ІЗМН, 1998. – Ч. І. – С. 263–271.

2. Бріжатий О. В. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку / О. В. Бріжатий, Л. І. Прокопова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХПУ, 2001. – № 5. – С. 13–18.

3. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-III рівня акредитації / Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.

4. Коханець П. П. Взаємозв'язок вольових якостей та фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку / П. П. Коханець // Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 167–171.

5. Зайцев П. К. Школьная валеология : педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / П. К. Зайцев. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – СПб. : Акцидент, 1988. – 159 с.

6. Закон України «Про національну програму «Діти України» від 18.01.1995 р. // Виховна робота в закладах освіти. – К. : ІЗМН, 1998. – Вип. II. – С. 16–144.

7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. // Виховна робота в закладах освіти. – К. : ІЗМН, 1998. – Вип. II. – С. 76–95.

8. Закон України «Про дошкільну освіту» // Виховна робота в закладах освіти. – К. : ІЗМН, 2001. – Вип. І. – С. 56–75.

9. Кругляк О. Я. Основи здоров'я і фізична культура Поурочне планування / О. Я. Кругляк. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2003. – С. 3–4.

10. Язловецький В. С. Учням про здоровья / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2000. – 212 с.

РЕЗЮМЕ

П. Ф. Рибалко. Повышение уровня валеологических знаний родителей относительно формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

В статье раскрываются организационно-методические аспекты работы с семьей по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Освещены содержание, формы организации работы с семьями в условиях валеологизации дошкольного воспитания, подаются методические рекомендации по активизации взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

***Ключевые слова**: ребенок, семья, личность, здоровый образ жизни, дошкольное учебное заведение, валеология, воспитание.*

SUMMARY

P. Ribalko. An increase of level of valeological knowledges of parents is in relation to forming of healthy way of life of children of preschool age.

In the articles exposed organizationally-methodical aspects of work are with family on forming of healthy way of life of children of preschool age. Lighted up maintenance, forms of organization of work with families in the conditions of валеологізації of preschool education, methodical recommendations are given for activations of co-operation of preschool educational establishment and family on forming of healthy way of life of children of preschool age.

Key words: child, family, personality, healthy way of life, preschool educational establishment, валеологія, education.

УДК 3733.01531:39

О. В. Свиридюк
Житомирский институт медсестринства

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

В статье отображены перспективные подходы к формированию здоровьесохраняющей компетентности студентов высших медицинских учебных заведений. Подчеркнуто значимость волонтерства и благотворительности.

***Ключевые слова**: медицинское образование, профессиональные ценности медицинской сестры, психологические аспекты здорового образа жизни.*

Постановка проблемы. Ведущим в модернизации системы образования Украины провозглашен компетентностный подход как одно из наиболее важных концептуальных положений обновления содержания образования [3].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Проблема формирования профессиональной компетентности и духовных ценностей медицинских работников на сегодня является очень актуальной, ведь их деятельность требует творческого решения жизненно важных задач в условиях ограничения материально-финансовых ресурсов и других вызовов современного постиндустриального общества [1; 4].

Невзирая на достаточно обстоятельную разработанность проблемы формирования духовных ценностей у студентов высших медицинских учебных заведений, в образовательной отрасли Украины существуют определенные противоречия:

- между глубоким теоретико-практическим изучением проблемы в мировой научной литературе и недостаточным информационным обеспечением учебного процесса в высших медицинских учебных заведениях;
- между большим разнообразием теоретических подходов к формированию профессиональных и духовных ценностей студентов медицинских специальностей и ограниченными возможностями учебных программ и методик пригодных для практического воплощения в учебную деятельность.

Цель статьи – анализ и обобщение основных понятий и подходов к формированию профессиональных ценностей медицинских сестер.

Для достижения цели использованы методы системного анализа и логического обобщения, контент-анализ нормативных документов, резолюций и консенсусов съездов, конгрессов, симпозиумов, научно-практических конференций относительно высшего образования в медсестринстве.

Изложение основного материала. Специфика медицины заключается в том, что кроме высокого профессионализма медицинскому работнику присущи определенные духовные ценности, без которых лечебно-диагностический процесс теряет свою сущность. Особенности труда в медицинской отрасли (высокая психоэмоциональная и физическая нагрузка в сочетании с влиянием ряда неблагоприятных социально-бытовых и профессиональных факторов производственной среды) выводят наличие профессионально важных духовных качеств на одно из первых мест в профессиограме медицинского работника. В частности, самодостаточность профессии медицинской сестры основывается на

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

доверии общества, которое зависит от соблюдения в равной степени норм этического кодекса и стандартов сестринской практики.

Лучше всего сложившуюся в отечественной медицине ситуацию с профессиональными и духовными составляющими профессии медика сформулировал известный киевский хирург, профессор О. Бобров: «Если подумать, эти ребята, надевшие сегодня белые и зеленые халаты и скрывшие, как террористы, лицо масками, каждый день ковыряются в привязанных к столам и отравленных наркозом до потери способности сопротивляться телах, что-то режут, что-то удаляют или пришивают. Что самое интересное, они никогда не говорят конкретно, что, как и зачем делают. И уж совсем оскорбительно для социума, что они, как правило, не дают стопроцентной гарантии за выполненные работы, прикрываясь циничной фразой: «Хирургия наука не точная, деньги назад не возвращаем» [2].

Процессы формирования профессиональных качеств и духовных ценностей студентов высших медицинских учебных заведений неразрывно связаны и происходят параллельно. Человеческая жизнедеятельность в любой отрасли всегда была и остается ценностно ориентированной. Этому способствуют общечеловеческие и профессиональные ценности, которые служат своеобразным идеалом, который требует от человека конкретных действий в определенном направлении.

Проблема жизненных ценностей ставится уже в трудах античных мыслителей. В частности, Сократ пришел к выводу о том, что между тем, кем человек является в действительности, и тем, что он о себе думает, существует разница. То есть, существует разница между реальностью и идеалом, к которому нужно стремиться. Сократ видел в идеях и идеалах все лучшее, а следовательно, и самое ценное. Платон определял благо как единство истины, красоты и меры. Достижение блага он считал вершиной смысла жизни, наивысшим в иерархии ценностей. Философы Нового времени (Ф. Бекон, Е. Гоббс, Г. Лейбниц, Д. Локк, Б. Спиноза) ассоциировали с ценностями знание, мудрость, власть, силу.

Г. Гегель, Э. Кант, И. Фихте, Ф. Шеллинг, утверждали, что разумная деятельность является истинной, а истинная разумность – высшая ценность. В. Виндельбанд, Д. Гуддинг, Д. Леннокс, Г. Риккерт, А. Шопенгауэр наделили общечеловеческие ценности трансцендентным

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

содержанием. По их мнению любовь, истина, благо, красота, святость являются вечными и универсальными.

При этом религиозные философы (теисты) совмещали трансцендетность, универсальность и вечность общечеловеческих ценностей с сущностью Бога, а светские гуманисты (А. Азимов, Д. Гелбрайт, Р. Доккинз, П. Курц, К. Саган, А. Сахаров, Б. Скиннер, Д. Хаксли, Е. Фромм) в отличие от теистов считают, что человеческие ценности и правила поведения (морали), которые из них вытекают, являются объективными категориями, которые существуют независимо от Бога.

Это знаменитая проблема Евтифрона. Название взято из диалога Платона «Евтифрон». Ефтифрон обсуждает с Сократом природу благочестия или, другими словами, святости. На определенном этапе дискуссии они определяют понятие благочестия как «то, что любят боги». Сократ спрашивает в Евтифрона: «Боги любят благочестие потому, что оно благочестиво или оно благочестиво потому, что его любят боги?». И поныне, когда заходит речь о том, что именно Бог определяет как высшие ценности, в мыслящих людей возникает вопрос: Бог это предлагает потому, что оно есть действительно, объективно и независимо от Бога ценным, или оно становится ценным, потому что его предлагает Бог? Если Бог приписывает что-то ввиду того, что оно хорошо (благо), тогда должно существовать благо, независимо от повелений Бога. А это значит, что благочестие – это норма, которой Бог также придерживается.

Рассуждая дальше, можно прийти к выводу: существует что-то выше Бога, а потому Бог не является высшим авторитетом. Теисты считают такие рассуждения неправильными, поскольку светские гуманисты, по мнению теистов, не способные понять сущности Бога и его заповедей. «Будьте святыми, потому что Я святой». Эта заповедь приказывает людям быть святыми (благочестивыми), потому что она основывается на природе самого Бога. Бог в своем бытии – это абсолютное совершенство святости. Он создал мир, а следовательно, и установил законы его существования. Он является совершенным, и ценности, созданные и провозглашенные им, являются наивысшими.

В отличие от теистов М. Вебер, Ф. Енгельс, К.Маркс рассматривали ценности как исторические явления, которые определяют эпоху. Изменяется эпоха – изменяются и ценности: одни теряют свою силу,

другие приобретают. Человек – единственное из живых существ, которое владеет секретом оценивания. Он и творец духовности, и ее продукт. В каждой сфере общественной жизни человек создал свою шкалу ценностей. По большей части это – универсальные и мировоззренческие ценности, которые определяют отношение человека к окружающему миру и составляют ядро личности.

Независимо от разных философских и мировоззренческих толкований понятия ценностей, медицинская этика наивысшей ценностью провозглашает человеческую жизнь, а следовательно и неразрывно связанное с ней здоровье, как характерный признак и атрибут счастья.

Одной из фундаментальных человеческих ценностей есть общественное богатство и благосостояние. Их наличие и доступность каждому непосредственно влияют на самосохранение человечества и Homo sapiens как биологического вида. При этом материальное благосостояние, невзирая на его важность, не является определяющим. Богатство общества заключается не в количестве накопленного золотого запаса, выплавленной стали, выработанной электроэнергии, а в качестве человека, которого это общество воспроизводит.

Близкой по значимости является свобода, которая обеспечивает человеку возможность поступать и действовать согласно собственному волеизъявлению. Даже религиозные философы, которые стоят на позициях всемогущества Бога и полной зависимости человека от Бога, соглашаются, что Бог предоставил человеку свободу выбора. Исторический опыт человечества свидетельствует о том, что для человека во все времена самым тяжелым был выбор – жить в бедности, но быть свободным, или быть богатым холуем. Моисей после освобождения из египетского рабства 40 лет водил еврейский народ по пустыне, пока не вымерли два поколения рабов, которые родились в Египте, привыкли к рабской покорности и не могли понять ценности свободы.

Среди других человеческих ценностей большое значение принадлежит социальной справедливости. Справедливость, как социальная ценность, близка по содержанию и значению к равенству и достоинству людей. Известно, что равенство в бедности угнетает меньше, чем неравенство в богатстве. Аморально быть богатым в бедной стране.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Добро и зло регламентируют поведение членов общества в их отношениях между собой. Воплощением идеалов добра и справедливости является добропорядочность. Ценности добра и зла тесно зависят от гражданского мира. Для человека умение прислушиваться к потребностям и интересам других людей, умение согласовывать их с общественными интересами, жить ответственно, принимать взвешенные решения есть не только личное благо, но и общественная ценность.

Ценностью высокого порядка является красота. Она регламентирует отношение человека к окружающему, исходя из понимания красивого и уродливого, способного вызывать эстетическое наслаждение или отвращение. Ряд философов настаивает на врожденной способности человека чувствовать прекрасное. Если эстетические вкусы еще как-то можно формировать, то музыкальний слух, как беременность, или он есть, или его нет.

Значительной духовной ценностью является мудрость, то есть способность мыслить так, чтобы познать истину. Познание истины опирается на научное знание и веру. Чрезвычайно важной духовной ценностью является любовь. Любовь к Богу, любовь к ближнему (милосердие), любовь к противоположному полу. Именно последняя превращает генетически запрограммированную достаточно обременительную обязанность продолжения рода в захватывающую игру. Неопровержимой ценностью является дружба как духовное влечение родственных душ. Наконец, существует еще один Божий дар – голос Бога в сердце человека – совесть. Люди без совести потеряли связь с Богом. Они являются духовными инвалидами, моральными уродами. Здоровье, благосостояние (материальный достаток), дружба, любовь (и как следствие такие неопровержимые ценности, как семья и дети), чистая совесть и вера – неотъемлемые составляющие земного счастья человека, счастья как наивысшей ценности в иерархии общечеловеческих ценностей. Без веры в Бога, в вечную жизнь души после смерти, в существование высшей справедливости, земное счастье человека никогда не бывает полным.

Особенностью человеческой природы является то, что любая из ценностей имеет способность вырождаться и переходить в псевдоценности. Алкоголь, секс, наркотики, азарт, слава, богатство,

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

власть, насилие, вплоть до посягательства на человеческую жизнь, вместо настоящего счастья в извращенцев вызывают эйфорию – кратковременное ощущение блаженства, которое закономерно переходит в депрессию и страдание.

Существует мнение, что с позиции социально-педагогического подхода к учебно-воспитательному процессу понятие духовности не сводится к интеллектуальности, религиозной или материалистической идеологии, обращению ума к этике, чистой морали или аскетизму. Духовность не является чистой религиозностью или эмоциональным подъемом духа и получением эстетичного наслаждения от произведений искусства. Духовной можно считать деятельность, которая ведет человека вперед и, благодаря которой состояние духовной культуры не только личности, но и человечества в целом совместными усилиями возвышается на более высокую степень проявления. При этом каждый человек сам доложен отыскать свой собственный вход в «царство духа» и определить самого себя и свое бытие [3].

Духовно богатым человеком можно считать такого человека, который живет в гармонии с собой и миром, у которого сформированы духовные ценности, то есть те качества и черты, жизненные установки, которые составляют его идеал. Известный французский философ М. Монтень считал, что тому, кто не овладел наукой добра, любая другая наука приносит лишь вред. В то же время необходимо помнить, что духовности нельзя научить с помощью установок. Можно указать лишь путь, но нельзя заставить по нему идти [3].

По результатам деятельности рабочей группы, созданной в рамках проекта ПРООН «Образовательная политика и образование «равный – равному», к перечню ключевых педагогических отнесена здоровьесохраняющая компетентность, которая должна стать основой медсестринского образования [1].

В рамках последней особую значимость приобретают психологические аспекты сохранение здоровья. Психологи небезосновательно (с ними согласно большинство врачей) утверждают, что две трети населения промышленно развитых стран умирают от стрессов. Длительные психологические нагрузки, которые превышают норму, приводят к нарушению функционирования как отдельных органов,

так и систем организма. Самые распространенные и социально значимые болезни, такие как: сахарный диабет, ожирение, гипертония, инсульт, инфаркт миокарда, депрессия, суицид и другие являются конечным результатом послестрессовых нарушений в нервной, сердечнососудистой и эндокринной системах.

За внешним фасадом непроницательности, которым люди прикрывают внутреннюю жизнь, зачастую таятся страсти и переживания. Одни находятся в состоянии смятения. Некоторых гложет алчность или зависть. Другие погрузились в ощущение безнадежности. Все они несчастны. Они не чувствуют бодрости духа. Они устали. Они ощущают недомогание, душевную или даже физическую боль. Они бедствуют. Они до краев переполнены дурными предчувствиями, страхами и раздражением. Тем не менее, любой из них, когда приходит к врачу, не жалуется на свое несчастье, которое, в сущности, и является причиной его болезни. Он ничего не говорит о своих проблемах, пока врач не добьется его доверия и не сорвет с его лица маску, за которой прячется пациент. У больного привилось отношение к жизни, характерное для большинства людей: «Счастье? Это звучит красиво. Однако, к сожалению, оно невозможно. Может кто-то его и обрел, но для меня оно недостижимо». Он свыкся и принимает свое несчастье как неудобное, но нормальное, обычное условие своей жизни. Однако выносить физические последствия несчастья трудно. Больной не желает терпеть усталость, боль и другие болезненные симптомы. Они ему неудобны, он хотел бы от них избавиться, поэтому идет к врачу. Но он удивляется, а иногда и возмущается, когда ему говорят, что единственным эффективным способом избавиться от недомогания и хронических болезней – изменить свой образ жизни. Об этом он даже не задумывался. Он уверен, что жить так, как все мы живем, – это единственно возможный способ в ситуации, которая сложилась.

В Житомирском институте медсестринства при формировании духовных ценностей будущих медицинских сестер преимущество предоставляется практическим формам их воплощения. Одним из наиболее действенных средств формирования черт милосердия и гуманизма является волонтерское движение. Волонтерский отряд милосердия института считает своим основным заданием помогать людям

из незащищенных слоев населения. Волонтеры института оказывают помощь одиноким нетрудоспособным гражданам в рамках сотрудничества с организацией «Красный крест».

Студенты института принимают участие в благотворительных акциях милосердия: «Вместе к жизни» и «Мост добра ради жизни» по сдаче донорской крови для гематологического отделения детской областной больницы, а также в акциях «От сердца к сердцу», «Не оставайся безразличным» для поддержки онкобольных детей, детей-инвалидов, которые находятся на лечении в областной психиатрической больнице, детей-сирот и детей школы-интерната для детей с врожденными пороками развития.

Преподаватели и студенты института собирают пищевые продукты, одежду, игрушки, денежные пожертвования и готовят праздничные развлекательные программы «Чудеса творим сами» ко дню Святого Николая, Новому году, Рождеству и другим праздникам для детей-сирот и детей, лишенных родительской заботы областного приюта для несовершеннолетних.

Большое значение придается эстетичному воспитанию студентов. Одним из разделов работы совета студенческого самоуправления есть деятельность студенческого клуба, который занимается организацией культурно-массовых мероприятий: концерты любителей художественной самодеятельности ко дню работника образования, Дню студента, Дню медицинского работника, Дню знаний, Международному женскому дню, Дню защитника Отчизны, Дню Святого Валентина, Рождеству и новогодним праздникам.

В институте накоплен опыт выявления одаренной и талантливой молодежи среди студентов, поощрения их участия в различных жанрах художественной самодеятельности. Коллективы художественной самодеятельности института активно участвуют в фестивалях народного творчества, конкурсах, которые проводятся на городском, областном и государственном уровнях. Эта деятельность влияет на популярность заведения и повышает уровень самосознания исполнителей, изменяет к лучшему личность студента. Ежегодно в институте проводится фестиваль художественной самодеятельности «Дебют первокурсника», который организовывают и проводят первокурсники с помощью студентов старших

курсов, которые уже приобрели собственный опыт и являются лауреатами Всеукраинских конкурсов «Лира Гиппократа», «Мелодии души» и др. Инициатива, авторитет личности, опыт «корифеев» студенческого клуба, способствуют успеху таких мероприятий, создают позитивные эмоции и желания работать и учиться еще лучше.

Студенты института являются активными участниками муниципальной образовательной молодежной программы «Поколение XXI-го века», молодежного театрального фестиваля «Театр без границ», городского конкурса красоты «Мисс Блонд» и т.п. На областном конкурсе интерактивных театров «Молодежь за здоровый образ жизни» студенческий самодеятельный театр института «Персона» три года подряд занимает призовые места.

Все это осуществляется благодаря самоорганизации и самоуправлению студентов, а не по принуждению ректората института.

Выводы и перспективы последующих иссдедований. Процессы формирования профессиональных качеств и духовных ценностей студентов высших медицинских учебных заведений неразрывно связаны и происходят параллельно. Самодостаточность профессии медицинской сестры основывается на доверии общества, которое зависит от соблюдения в равной степени норм этического кодекса и стандартов сестринской практики.

Важной составляющей здорового образа жизни есть общечеловеческие духовные ценности, без которых невозможно постижение смысла жизни и обеспечение психологического комфорта – главного залога сохранения здоровья

В Житомирском институте медсестринства при формировании духовных ценностей будущих медицинских сестер преимущество предоставляется практическим формам их воплощения. Наиболее действенными средствами формирования черт милосердия и гуманизма являются волонтерство и благотворительность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова О. Є. Здоров’язберігаюча компетентність особи як наукова проблема (аналіз поняття) / О. Є. Антонова, Н. М. Поліщук // Вища освіта в медсестринстві: проблеми і перспективи : Всеукр. наук.-практ. конф. – Житомир : Полісся, 2011. – 392 с.

2. Бобров О. У. Антология интриг и предательства в медицине / О. У. Бобров. – Донецк : Заславский А. Ю., 2009. – 272 с.

3. Духовна культура особи : навч. посіб. / [Д. В. Чернілевський, О. В. Вознюк, О. А. Дубасенюк та ін.] ; за ред. Д. В. Чернілєвського. – Вінниця : АМСКП, 2010. – 460 с.

4. Пометун О. И. Дискусія українських педагогів навколо питань впровадження компетентнісного підходу в українській освіті / О. И. Пометун // Компетентнісній підхід в сучасній освіті: світовий досвід і українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / [за заг. ред. О. В. Овчарук]. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.

5. Професійна педагогічна освіта : компетентісний підхід / [за ред. О. А. Дубасенюк]. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2011. – 412 с.

АНОТАЦІЯ

О. В. Свиридюк. Психологічні аспекти здорового способу життя і формування професійних цінностей медичних сестер.

У статті відображено перспективні підходи до формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих медичних учбових закладів. Підкреслено значущість волонтерства і благодійності.

***Ключові слова**: медична освіта, професійні цінності медичної сестри, психологічні аспекти здорового способу життя.*

SUMMARY

O. Sviridyuk. Psychological aspects of healthy way of life and forming of professional values of medical sisters.

The perspective going near forming of healthy way competence of students of high medical educational establishments is reflected in the article. Meaningfulness of volunteers and charity is underlined.

Key words: medical education, professional values of medical sister, psychological aspects of healthy way of life .

РОЗДІЛ ІІІ. ТЕХНОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

УДК 372.45: [376.36: 616-009]

Н. М. Голуб
Національний педагогічний
університет імені М. П. Драгоманова

ПРИЧИНИ, МЕХАНІЗМИ, ПРОЯВИ УТРУДНЕНЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОПАНУВАННІ ГРАФО-МОТОРНОЇ НАВИЧКИ

У статті розглянуто причини, механізми, прояви утруднень молодших школярів у процесі формування в них графо-моторної навички. Особлива увага приділена категорії дітей із стійкими графо-моторними помилками на письмі внаслідок порушень ЦНС резудиально-органічного генезу.

***Ключові слова**: графо-моторна навичка, стійкі специфічні помилки на письмі, порушення ЦНС резидуально-органічного генезу.*

Постановка проблеми. Майже 80% дітей, які приходять сьогодні до школи, мають певні відхилення у стані здоров'я, серед них близько 40–50% таких, що не досягають на момент вступу до 1-го класу «шкільної зрілості» (Т. Артемова, А. Ковальова, С. Конова, Н. Корсакова, Н. Куінджи, Ю. Мікадзе, Т. Сорокіна та ін.). Серед передумов шкільної зрілості, які слід вважати найбільш значущими для процесу шкільного навчання, досить часто страждають ті психічні процеси, що пов'язані з найвищим рівнем організації їх сенсомоторних складових. Причиною багатьох відхилень у розвитку сенсорних, моторних функцій є наслідки перенесеної дитиною перинатальної або ранньої постнатальної патології нервової системи, яку часто розглядають як порушення центральної нервової системи (ЦНС) резидуально-органічного генезу (К. Лебединська, І. Марковська, С. Мнухін, М. Рождественська, М. Фішман).

Навіть тоді, коли дитина приходить до школи з незначним за своїм ступенем відхиленням від норми у психомоторному й інтелектуальному розвитку, у неї, як правило, виникають різноманітні утруднення у процесі навчання. Часто спостерігаються й утруднення в опануванні графо-моторної навички під час навчання письма.

Аналіз актуальних досліджень. За різними даними, сьогодні від 20 до 60% учнів початкової школи стикаються з вираженими труднощами у процесі опанування шкільної програми. Дуже часто спостерігаються

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

утруднення в оволодінні навичками читання та письма, бо ці навички є надзвичайно складними за своїми психофізіологічними механізмами та рівнями організації, за чисельністю тих операцій та дій, які в них включені, у тому числі їх сенсомоторними складовими (Т. Ахутіна, М. Жинкін, І. Зимня, О. Леонтьєв, О. Лурія, С. Цвєткова та ін.).

Труднощі опанування графо-моторною навичкою письма значною мірою пов'язані з відставанням у розвитку моторних функцій. Так, за даними Н. Куінджи [2, с. 35], якщо у дітей, які досягли шкільної зрілості, недостатній розвиток моторики спостерігається у 25% випадках, то серед «незрілих» дітей відставання у розвитку моторики зафіксовано у 80% випадків. Недорозвиненість моторної сфери, особливо тонких, диференційованих рухів, притаманна дітям з резидуально-органічними порушеннями ЦНС (Л. Бадалян, О. Корнєв, С. Ляпідевський, О. Мастюкова, М. Семаго, А. Семенович, А. Сиротюк).

Мета статті – проаналізувати причини, механізми, прояви у молодших школярів утруднень та порушень у формуванні графо-моторної навички під час оволодіння письмом.

Виклад основного матеріалу. Найбільші утруднення у дітей на початковому етапі навчання викликає опанування письма. Для розуміння основних механізмів формування навички письма звернемося до виділених О. Лурією етапів у процесі письма:

1 етап – аналіз звукового складу того слова, яке підлягає написанню;

2 етап – переведення виділених фонем або їх комплексів у зорову графічну схему (графему або букву);

3 етап – перетворення оптичних знаків-букв, що підлягають написанню, у необхідні графічні накреслення [3].

Успішне опанування дитиною писемного мовлення можливе на основі своєчасної сформованості певних його передумов, повноцінного розвитку деяких психічних функцій. Важливою складовою готовності до шкільного навчання є достатній розвиток у дитини дрібної моторики пальців рук.

Від сформованості дрібної моторики значною мірою залежить успішність засвоєння дитиною зображувальних, конструктивних, трудових умінь, оволодіння тонкими рухами мовленнєвого апарату, а під час вступу до школи – розвиток початкових навичок письма (А. Богуш, В. Галкіна,

В. Дудьєв, Д. Ельконін, Я. Йєрасик, А. Керн, М. Кольцова, О. Корнєв, Н. Ладигіна-Котс, Т. Пічугіна, А. Смірнов, І. Шванцара).

Крім дрібної моторики для успішного формування графо-моторної навички важливими є розвиток зорового гнозису, зорового аналізу та синтезу, зорово-моторної координації, зорово-просторових уявлень, довільної графічної активності (О. Галкіна, П. Горфункель, Т. Єндовицька, Є. Ігнатьєв, О. Корнєв, Б. Ломов, Я. Неверович, А. Полякова, Н. Сакуліна та ін.).

Навіть на початковому етапі письма процес формування графо-моторної навички вимагає залучення великої кількості операцій та відбувається завдяки злагодженій роботі певної кількості мозкових зон, кожна з яких забезпечує специфічний внесок у зазначений процес (Н. Бернштейн, О. Запорожець, Н. Корсакова, О. Лурія, Ю. Мікадзе, Е. Симерницька, А. Соколов, Е. Хомська, Т. Хрізман).

З роботою тім'яної області кори мозку пов'язана обробка сигналів, що надходять від рецепторів, які розташовані у м'язах, сухожиллях, суглобах (кінестетичний фактор). Аналіз пози, здійснюваного руху враховує включеність у руховий акт певного ансамблю м'язів та ступінь їх напруження, а на цій основі: взаєморозташування моторних органів за умови досягнення ними статичної або динамічної координації під час утримання пози або виконання руху. Кінестетичний праксис відображає опанування дитиною складних комплексів рухів. Успішність навчання дітей писемного мовлення значною мірою залежить від розвитку в них тонкокоординованих рухів провідної руки, її пальців. Кінестетичний фактор відіграє значну роль у формуванні у дитини уявлень про схему власного тіла, образу свого тілесного «Я».

З премоторними відділами мозку пов'язаний кінетичний фактор, що забезпечує можливість переходу від одного елемента до іншого під час виконання різноманітних дій. Усі засвоєні дитиною рухові навички відтворюються як кінетичні (мелодичні) схеми, для яких характерні виважена й чітка організація у часі, відповідно швидка й плавна зміна включених у рух компонентів. Премоторні відділи забезпечують різні кінетичні програми під час письма, що робить рухи очей, руки плавними та послідовними.

Потилична ділянка забезпечує зорове сприймання, розрізнення і впізнавання об'єктів на основі їх оптичних ознак. На момент вступу до

школи дитина має засвоїти сенсорні еталони, оволодіти операціями зорового аналізу та синтезу, що під час навчання полегшує для неї засвоєння оптичних образів друкованих, прописних літер.

Під час виконання моторних програм до роботи залучені різні структури мозку, різні відділи та зони кори. Розглянемо зв'язок окремих ділянок кори мозку у процесі формування графо-моторної навички.

Так, з кінестетичним фактором тісно пов'язаний тактильний модально-специфічний фактор (постцентральні та верхньотім'яні відділи кори мозку). Поєднання тактильних і пропріоцептивних відчуттів дозволяє краще оцінити положення тіла, забезпечує точність і чіткість рухів, особливо рук, що має винятково велике значення для опанування навичок, які потребують ручної умілості. Тісний зв'язок кінетичного та кінестетичного факторів забезпечує формування складних рухових кінестетично-кінетичних програм. Так, від написання окремих літер дитина поступово переходить до відтворення в одному руховому акті кількох літер одночасно. Зростає точність та швидкість виконання окремих операцій, кожна окрема дія поступово включає у свій склад дедалі більшу кількість операцій, продуктивні рухові дії автоматизуються.

Успішне оволодіння складними руховими навичками під час письма залежить також від сформованості в дитини зорово-моторної координації (інтеграція потиличних, тім'яних, премоторних ділянок мозку), зорово-просторових уявлень (інтеграція потиличних та тім'яних зон за умов їх складної аналітико-синтетичної діяльності).

Слід особливо наголосити на просторовому факторі, що є результатом інтегративної діяльності мозку (нижня частина тім'яної ділянки є зоною перекриття зорового, слухового, тактильного аналізаторів й тієї ділянки, що забезпечує глибоку пропріоцептивну чутливість, особливо рук та органів мовлення). Просторовий фактор формується у процесі онтогенезу за повноцінної роботи різних аналізаторів й достатньої рухової активності дитини, він забезпечує упорядковане сприймання об'єктів, що мають певні просторові характеристики і певне взаєморозташування. Завдяки просторовим опорам дитина навчається локалізувати себе у просторі, засвоює схему власного тіла, навчається орієнтуватися на аркуші паперу.

Для програмування рухів та свідомого контролю за їх виконанням необхідний оптимальний рівень взаємодії між префронтальними, премоторними та моторними зонами. Роль лобних ділянок зростає під час формування нових рухових умінь та навичок та знижується на етапі їх автоматизації.

Отже, навчання письма, як складного виду діяльності, потребує зрілості та повноцінної взаємодії різних ділянок кори мозку.

Графо-моторна навичка формується поступово і вимагає значних зусиль з боку дитини. Розглядаючи закономірності формування письма, Е. Гур'янов розподіляє його на 4 стадії і здебільшого зосереджує увагу на формуванні його графо-моторної складової:

- орієнтовна (опанування певних графічних рухів у дошкільному віці);
- аналітична (яскраво виражена в букварний період шкільного навчання: ознайомившись із буквеними позначеннями звуків, дитина виписує їх, розчленовуючи на складові графічні елементи, а під час написання кожного елемента виділяє ряд спеціальних графічних завдань, що відносяться до способу зображення цього елемента, при цьому процеси аналізу переважають над синтезом);
- аналітично-синтетична (другий та частково третій рік навчання: учень переходить до вправляння у написанні більш складних сполучень, що відповідають складовим та морфемним поєднанням звуків у словах; оскільки переключення уваги на більш складні утворення викликає часті порушення графічних норм, синтетична діяльність учня постійно поєднується з аналітичною);
- синтетична (учнем уже засвоєні необхідні графічні і технічні навички, він записує не окремі елементи, букви, склади, а слова або їхні морфемні частини у цілому, при цьому переключення основної уваги на зміст письма одночасно підвищує і його швидкість) [1].

У початківців оволодіння графо-моторною навичкою письма пов'язано з певними труднощами тому, що для дітей характерні поокремі виписування кожного елемента графеми, часті відриви ручки або олівця від паперу, паузи між елементами, нестійкість графічних форм, несталий почерк.

Як указує Е. Гур'янов [1, с. 15], якщо спостерігати за дітьми під час письма, то можна помітити, що рухи окремих частин руки – пальців, кисті, передпліччя і плечевої частини – координуються недостатньо. Положення тулуба, голови, рук часто змінюється, створюючи незручності під час письма; м'язи напружені значно більшою мірою, ніж це необхідно, увесь процес письма здійснюється з великими зусиллями і швидко втомлює дітей, наслідком всіх цих особливостей є надзвичайна уповільненість їх письма.

Якщо графо-моторна навичка засвоєна недостатньо, правила, що успішно виконувалися за найпростіших правил, під час більш складних рухів починають порушуватися.

Основними показниками сформованості графо-моторної навички є швидкість та безвідривність письма. Безвідривність письма характеризується кількістю буквених знаків, правильно написаних за один прийом, і проявляється у вмінні учня виконувати правила з'єднання суміжних букв, плавно пересувати руку вправо під час написання цілісних буквених комплексів (Н. Агаркова, Н. Боголюбов, Ф. Голованов, Е. Гур'янов, М. Феофанов, М. Щербак).

На початковому етапі навчання письма дітям досить важко опановувати графо-моторну навичку: навчатися правильно зображувати букви і їх поєднання, склади, слова; писати букви з одним нахилом, дотримуватися однієї висоти й ширини літер, рівномірно розміщувати слова у рядку.

За результатами проведеного нами анкетування вчителів початкових класів масових шкіл та перегляду учнівських зошитів 265 дітей можна відзначити, що певні утруднення в оволодінні графо-моторною навичкою спостерігаються у 45% першокласників, серед них виражені недоліки у розвитку дрібної моторики пальців рук та значні утруднення в оволодінні вказаною навичкою відмічаються у 12% дітей. Зауважимо, що і у 2–4 класах залишається в середньому 13,5% учнів з недорозвиненням моторики та зазначеної навички, що проявляється на письмі у несталому почерку, неправильному написанні елементів букв, замінах та змішуваннях схожих літер та ін. Саме ці діти, як виявляється, мають певні відхилення у стані здоров'я, переважно нервово-психічної сфери.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Анкетування вчителів початкових класів школи-інтернату для дітей з тяжкими порушеннями мовлення та перегляд учнівських робіт довели, що різні за характером та ступенем прояву недоліки моторної сфери спостерігаються майже у всіх дітей (понад 90% учнів мають резидуально-органічну патологію ЦНС), що ускладнює процес формування у них графо-моторної навички.

Проявами недорозвинення або ушкодження ЦНС, які призводять до порушень письма, можуть бути: нейродинамічні розлади, парціальна дефіцитарність вищих психічних функцій, функціональна недостатність регулятивних механізмів (О. Балашова, Ю. Дем'янов, Н. Корсакова, І. Марковська, Ю. Мікадзе, С. Мнухін, А.Семенович).

Так, під час порушення або недостатньої сформованості кінестетичного фактору дитина з певними труднощами опановує найбільш тонкі, диференційовані рухи провідної руки та пальців. Формування графо-моторної навички уповільнюється, накреслення літер тривалий час залишається несталим, з вираженими відхиленнями від графічних норм: написання букв з різним натискуванням та нахилом, неспроможність дотримуватися однієї висоти й ширини літер, пропорційно відтворювати елементи букви, правильно поєднувати літери між собою.

Під час порушення або несформованості кінетичного фактору елементи рухів виконуються ізольовано, переривчасто, неможлива швидка й плавна зміна включених у руховий акт компонентів. Недостатнє моторне забезпечення письма виявляється у застряганнях на певних фрагментах рухів, окремих операціях або діях. Дитина здійснює повторні накреслення букв або їх частин, іноді не може припинити розпочатий рух. У дитини різко уповільнене утворення цілісних рухових актів: вона окремо пише кожну букву в слові або накреслює окремо елементи однієї букви, при цьому тренувальні вправи не забезпечують формування необхідного об'єму кінетичного праксису або формування його відбувається занадто уповільнено.

За недостатності просторового фактору дитині важче навчатися письму: вона погано орієнтується на аркуші паперу, плутається, де ліво-право, повільно засвоює й диференціює графеми, кінеми за просторовим розташуванням елементів, напрямом накреслення ліній під час написання літер.

При відсутності оптимального рівня взаємодії між префронтальними, премоторними та моторними зонами порушується програмування рухів та контроль за їх виконанням.

Формування графо-моторної навички потребує свідомого, довільного та певною мірою тривалого вправляння учнів у правильному написанні букв, буквених комплексів, слів та фраз. Навіть у дітей з нормальним розвитком визначається утруднення у формуванні вказаних навичок. У дітей з психічним, мовленнєвим дизонтогенезом (під час затримки психічного розвитку, дизартричних порушень, загального недорозвинення мовлення) зазначені утруднення спостерігаються у вираженому ступені і мають більш стійкий характер. У таких випадках доречно говорити про специфічні стійкі помилки, що характерні для певних форм дисграфії.

В одній із сучасних класифікацій дисграфій, що розроблена О. Корнєвим (1997, 2003), виділена диспраксична дисграфія, яка проявляється як нездатність до оволодіння графічним образом букв. На письмі спостерігаються помилки у вигляді недописування букв, замін букв, що мають однакові елементи або схожі за накресленням. У таких дітей уповільнений темп письма, нерівний почерк, повільно формуються стабільні рухові формули букв. Характерні клінічні симптоми: порушення пальцевого праксису, утруднення динамічної організації рухів (інертність у переключенні).

Ще однією сучасною класифікацією є класифікація Т. Ахутіної (2001), за якою однією з форм є зорово-просторова дисграфія за правопівкулевим типом (труднощі у сприйманні цілісного образу, зорово-моторної координації). За такої форми помилки виявляються у труднощах орієнтації на аркуші паперу, у зошиті; є труднощі знаходження початку рядка, утримання рядка; спостерігаються постійні коливання щодо нахилу і висоти букв, невідповідність букв за розміром, роздільне написання букв у слові; затримується актуалізація графічного і рухового образів потрібної букви; замінюються оптично схожі та близькі за написанням букви, рукописні букви можуть замінюватися друкованими; може виявлятися незвичний спосіб написання букв, особливо великих літер; відзначається стійка дзеркальність під час написання букв З, Е, С, заміни букв У–Ч, Д–Б, Д–В; неможливе формування навички ідеограмного письма та ін.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Найбільш поширеною у нашій країні є класифікація дисграфій, що була розроблена співробітниками кафедри логопедії РДПУ ім. О. Герцена (Л. Волкова, Г. Волкова, В. Ковшиков, Р. Лалаєва, Л. Парамонова та ін.) у 70–80-ті роки XX ст. У цій класифікації не виділено окремої форми, для якої характерні саме графо-моторні помилки, а виділена оптична дисграфія, яка може бути зумовлена: оптико-гностичними порушеннями (дитина не впізнає графічний образ літери); оптико-мнестичними порушеннями (насилу запам'ятовує графічний образ літери); порушеннями зорово-просторових уявлень, що виявляється у труднощах засвоєння і розрізнення графічно схожих літер; змішуванні літер, які відрізняються кількістю або просторовим розташуванням елементів; пропусках, додаванні, неправильному розташуванні певних елементів букв; дзеркальному написанні букв.

Досить поширеною і зручною у користуванні є класифікація помилок на письмі І. Садовнікової (1995). Згідно з цією класифікацією виділяються змішування букв за їх кінетичною схожістю (значну роль, як вважає автор, при цьому відіграє тотожність графо-моторних рухів на початку написання кожної з тих літер, що змішуються).

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Таким чином, у значної кількості дітей спостерігаються утруднення у формуванні графо-моторної навички, що часто пов'язано з недостатньою зрілістю окремих сенсорно-моторних функцій. Але якщо у здорових дітей вони долаються на першому році навчання у школі, то у більшості учнів з розладами нервової системи резидуально-органічного генезу такі утруднення мають виражений та стійкий характер, часто перетворюються у специфічні помилки, що характерні для дисграфії. Це потребує подальшої розробки та впровадження корекційно-компенсаторних та розвивальних заходів щодо формування передумов писемного мовлення в дітей ще на дошкільному етапі їхнього виховання та навчання. Необхідним є використання ефективних засобів розвитку в них дрібної моторики, зорового гнозису, зорово-моторної координації, формування зорового аналізу та синтезу, зорово-просторових уявлень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гурьянов Е. В. Психология обучения письму / Гурьянов Е. В. – М. : Изд-во Академии педнаук РСФСР, 1959 – 264с.

2. Куинджи Н. Н. Функциональная готовность ребёнка к школе : ретроспектива и реальность / Н. Н. Куинджи // Вестник Российской АМН. – 2009. – № 5– С. 33–37.

3. Лурия А. Р. Очерки психофизиологии письма / А. Р. Лурия // Письмо и речь : нейролингвистические исследования. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – С. 12–28 с.

РЕЗЮМЕ

Н. М. Голуб. Причины, механизмы, проявления трудностей детей младшего школьного возраста в овладении графо-моторным навыком.

В статье рассмотрены причины, механизмы, проявления трудностей младших школьников в процессе формирования у них графомоторного навыка. Особенное внимание уделено категории детей со стойкими графо-моторными ошибками вследствие нарушений ЦНС резидуально-органического генеза.

***Ключевые слова**: графо-моторный навык, стойкие специфические ошибки во время письма, нарушения ЦНС резидуально-органического генеза.*

SUMMARY

N. Golub. Causes, mechanisms, manifestations of the difficulties primary school children may confront when acquiring grafo-motor skill.

The article examines causes, mechanisms, manifestations of the difficulties primary school children may confront in the process of grapho-motor skill formation. Special attention is paid to the group of children with persistent grapho-motor mistakes due to the disorders of residual organic genesis in CNS.

Key words: grapho-motor skill, specific persistent errors in writing, disorders of residual organic genesis in CNS.

УДК 371.3:613

О. П. Грошовенко
Вінницький державний педагогічний
університет ім. Михайла Коцюбинського

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

В статті розкриваються питання формування ціннісного ставлення до здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі навчальної діяльності. Акцентується увага на особливостях методики організації та проведення уроку з основ здоров'я, забезпечення розвитку когнітивно-пізнавальної, емоційно-ціннісної сфери молодшого школяра.

***Ключові слова**: здоров'я, культура здоров'я, валеологічна освіта та виховання, молодші школярі, ціннісне ставлення до здоров'я.*

Постановка проблеми. Важливою передумовою соціально-економічного розвитку суспільства є здоров'я громадян. Формування в підростаючого покоління ставлення до власного здоров'я як до найвищої людської цінності – одне з основних завдань держави.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей визначені в Державних національних програмах «Освіта» («Україна XXI століття») (1993 р.) та «Діти України» (2001 р.), «Концепції неперервної валеологічної освіти» (1994 р.), «Концепції інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні» (1996 р.), Державному стандарті початкової загальної освіти (2011 р), Законах України «Про освіту», «Про охорону дитинства» (2001 р.), «Національній доктрині розвитку освіти» (2002 р.) тощо.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема формування здоров'я підростаючого покоління знаходить своє відображення у працях філософів, соціологів, психологів і педагогів. Зокрема, дослідження Б. Ананьєва, І. Беха, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, Н. Чавчавадзе та ін. присвячені визначенню та осмисленню сутності категорії «цінність», розкриттю істотного впливу ціннісних новоутворень на розвиток і життєдіяльність особистості. Проблему ставлення особистості до базових життєвих цінностей досліджено С. Анисимовим, В. Бойком, О. Лазурським, В. М'ясищевим, Б. Ломовим, С. Рубінштейном та ін. Ученими М. Амосовим, Г. Апанасенком, І. Брехманом, В. Дімовим, Ю. Лисициним, В. Петленком, І. Муравовим та ін. досліджено феномен здоров'я: розкрито гармонійну єдність фізичної, психічної, духовної та соціальної його сфер, визначено чинники, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я.

У контексті нашого дослідження особливого значення набувають праці, які стосуються формування ціннісного ставлення до різних сфер дійсності, а також до здоров'я у дітей молодшого шкільного віку (І. Бех, Н.Бібік, Т. Бойченко, Е. Вільчковський, Н. Коваль, В. Кузь, О. Савченко, Л. Сварковська, С. Свириденко та ін.). Особливої уваги заслуговує питання формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей молодшого шкільного віку в процесі навчальної діяльності. Отже, актуальність, соціальна та педагогічна значущість проблеми, практична потреба в її вивченні та науково-методичному обґрунтуванні обумовили вибір теми статті.

Мета статті: обґрунтування необхідності курсу «Основи здоров'я» у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я – найбільше благо, одна з найвищих людських цінностей, запорука щастя, можливості

самовираження особистості. В епоху науково-технічної революції його цінність зростає ще більше, що зумовлюється дією соціальних факторів, які впливають на здоров'я.

Проблема здоров'я належить до споконвічних і глобальних. Міркування про здоров'я знаходимо у творах таких всесвітньо відомих філософів як Платон та Арістотель, Гіппократ та Ібн Сіна (Авіценна). Значення здоров'я підкреслювали в свій час ще К. А. Сен-Сімон, Ш. Фур'є, Р. Оуен та багато інших.

Проблема збереження, зміцнення і відтворення здоров'я особистості та формування здорового способу життя на сьогоднішній день є надзвичайно актуальною. Її актуальність зумовлюється екологічною та економічною кризою, що спіткала Україну.

Зміни в суспільній свідомості, у ставленні суспільства до людини, до освіти зумовили появу нової парадигми не лише освіти, а й розвитку особи. Насамперед йдеться про філософське розуміння людини, природи, пізнавальне ставлення до освіти, про її здоров'я та життя.

Виділяючи здоров'я серед універсалій життя, осмислюємо в єдності теперішнього з минулим і майбутнім. Тобто здоров'я – це феномен буття, така сукупність властивостей організму людини, яка гарантує оптимальний розвиток, розкриття всіх позитивних властивостей особистості, таланту і обдарованості, забезпечення фізичної та інтелектуальної працездатності на максимально тривалий термін життя. На думку спеціалістів, здоров'я дітей, тривалість життя є показником соціально-економічного благополуччя в країні. Аналіз стану здоров'я громадян України та традиційної системи освіти окреслює декілька взаємо-пов'язаних негативних тенденцій. Одна з них – сповільнення та дисгармонізація фізичного та психічного розвитку значної частини дітей та учнівської молоді, що становить реальну загрозу виродження і вимирання народу України. Серед об'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я – глибока соціально-економічна криза, глобальні, передусім екологічні проблеми, слабка матеріально-технічна база і недосконала структура системи охорони здоров'я в нашій країні тощо. Важливе місце серед цих причин посідають також санітарно-гігієнічне невігластво значної частини населення України, відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та можливості вести здорових спосіб життя як провідного чинника збереження здоров'я. Однією з причин

такого кризового становища є відставання існуючої в Україні системи, принципів, методів і способів охорони та зміцнення здоров'я від вимог сьогодення, розходження системи знань, якими оперує національна освіта, і реалії, які ми сьогодні маємо в результаті бурхливих соціально-економічних змін в Україні. Досить вагомою складовою виходу з вкрай несприятливої ситуації в галузі охорони здоров'я є забезпечення та оптимізація сучасної системи валеологічної освіти.

Початкова школа не може стояти осторонь від розв'язання таких нагальних завдань, як збереження генофонду нації. В той же час об'єктивна картина є невтішною. Зростають негативні тенденції психофізичного розвитку молодших школярів. Уже 80% першокласників, за даними спеціальних медичних обстежень, мають порушення здоров'я. Крім психофізичного, деформуються соціально-духовні аспекти розвитку сучасних дітей, загрозливим явищем є дитяча токсикоманія, народжена інфантильним ставленням до ціни власного життя.

Велику роль у формуванні уявлень про здоровий спосіб життя відіграє світогляд людини, фундамент якого формується уже в шкільні роки, коли діти оволодівають основами наук і досвідом суспільного життя. Починати формувати основні світоглядні поняття потрібно з початкових класів, тому що дітям з раннього віку властиве причинно-наслідкове сприймання всього того, з чим вони стикаються. Логіка природи виявляється найбільш доступною і зрозумілою учням. Тому саме природничі науки посідають чільне місце у формуванні правильних уявлень про здорову норму існування всього живого на Землі.

Знаменно, що дедалі гостріше відчувається потреба переходу від етапу поінформованості учнів про стан їхнього здоров'я до етапу формування в них стійкої мотивації здоров'я. Звичайно, мотиви збереження здоров'я є різними. Проте їх об'єднує спільна основа – правильне ціннісне ставлення до людського життя як до унікальнішого феномену природи і буття взагалі.

Завдання валеологічної освіти і виховання орієнтують на взаємодію знань і моралі, розвитку не лише когнітивно-пізнавальної, а й емоційно-ціннісної сфери молодшого школяра. Формування духовного світу гармонійно розвиненої особистості неможливе без виховання у неї ціннісного ставлення до власного здоров'я, що являє собою своєрідну

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

проекцію тих ціннісних підходів, що виробляються людством у процесі культурного розвитку.

Цінності становлять фундамент культури, і предметним полем формування цінностей є культура. Цілком очевидно, що категорія цінності є необхідною передумовою розуміння духовних вимірів, а також чинником осмислення власної поведінки в межах суспільних ціннісних орієнтирів. Ціннісна свідомість творить власний світ, світ емоційних переживань, ціннісних образів. Ціннісний світ людини складається з ціннісних образів. На відміну від пізнавального образу, спрямованого на відображення світу таким, яким він є, вихідною формою буття цінності є чуттєве переживання. У ціннісній формі людина не об'єктивує, а суб'єктивує зовнішню дійсність, привласнюючи її, наділяючи людськими смислами, стверджуючи тотожність з собою.

Цінності включають когнітивний й емоційний компоненти, знання та оцінку. Ці компоненти мають протилежні логічні властивості: знання фіксують суще, цінності – належне; в знаннях людина абстрагується від зацікавленості, в оцінці, навпаки, стверджує свій інтерес. У знаннях людина усвідомлює предметне вираження світу, в оцінці з'ясовує, чи відповідає дійсність її потребам. Цінність констатується свідомістю індивіда в акті оцінки, є підсумком встановлення значущості явища. Оцінювання дійсності – процес зворотний щодо пізнання, спрямований на оцінювача. Тому ціннісний рівень свідомості має потужний духовний потенціал самоудосконалення особистості.

Поняття «валеологічні цінності» тісно пов'язане з потребами, інтересами, ідеалами та нормами того суспільства, до якого належить суб'єкт. Тому в контексті порушеної проблеми ми розглядаємо цінності як ставлення суб'єкта до власного здоров'я. Ставлення людини до здоров'я завжди регулюється різноманітними цінностями – прагматичними, технічними, економічними, науковими, моральними, естетичними, філософськими, релігійними тощо.

Процес становлення та розвитку валеологічних потреб і ставлень обумовлений емоційними переживаннями, що базуються на наявному фонді знань, потреб, мотивів і ціннісного ставлення. В розмаїтті мотивів збереження здоров'я, що превалюють у молодших школярів, чільне місце посідають етичні, естетичні, екологічні мотиви. Відомо, що суспільство, де

розквітають підприємництво та ініціатива, формує й певні «поведінкові стереотипи», тобто такі моделі поведінки, які передбачають необхідність підтримувати здорову форму. Це потребує від особистості змінити стиль життя – займатися спортом, правильно харчуватись, вчасно відпочивати. Це значить навчитись прогнозувати себе на успіх, формувати з себе нову людину, кардинально змінити своє ставлення до життя взагалі.

У багатьох країнах до навчальних планів шкіл введені заняття, що націлюють дітей на здоровий спосіб життя. Наприклад, у США та Японії – це курс «Навчання здоровому способу життя»; в Австралії – «Навчання раціональному використанню дозвілля». В Україні валеологічна освіта та виховання покликана утверджувати в суспільстві цінність здоров'я і шляхи формування в усіх верств населення необхідності додержуватися такого способу життя, який його формує, зберігає і зміцнює.

В процесі вивчення молодшими школярами курсу «Основи здоров'я» освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура» особлива увага звертається на формування цінності здоров'я, мотивацію усіх суб'єктів виховного процесу до здорового способу життя. Програма курсу «Основи здоров'я» (авт. Т. Бойченко, Н. Коваль, Н. Бібік) орієнтує учителя на виховання у дітей ставлення до здоров'я як до особистої і соціальної цінності. Ця програма має практичний характер і націлена на досягнення якісно нових результатів – зміни ставлення дитини до свого здоров'я та виховання почуття відповідальності за нього. Навчальний предмет «Основи здоров'я» має великий інтеграційний потенціал, зумовлений його безпосередньою практичною спрямованістю. Кожен урок покликаний мотивувати дітей до уважного ставлення до свого здоров'я, заохочувати їх успіхи в опануванні умінь та навичок здорового способу життя і безпеки життєдіяльності. З цією метою рекомендується використовувати різні методики: казкотерапію, колективний розгляд творів мистецтва, моделювання робіт з різних матеріалів, малювання різними техніками, музикотерапію, що дозволить зробити процес навчання цікавим, різноманітним, ефективним.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце має посісти цінність життя та здоров'я. Особливу роль у формуванні ціннісних орієнтирів підростаючого покоління, навичок здорового способу життя відіграє

початкова школа. Одним із головних шляхів досягнення цієї мети є поєднання повноцінного викладання предметів освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура».

Основною метою курсу «Основи здоров'я» є формування та зміцнення здоров'я учнівської молоді як умови збереження генофонду нації шляхом формування валеологічного світогляду і пріоритету здоров'я, виховання мотивацій ведення здорового способу життя.

Проблема формування у дітей ціннісного ставлення до здоров'я багатоаспектна. Вона вимагає поєднання загальних та індивідуальних засобів впливу, передбачає впровадження нового змісту, форм, методів, інноваційних технологій з метою забезпечення умов для позитивного впливу на ціннісну сферу молодшого школяра. Перспективи подальших розвідок вбачаємо у обґрунтуванні необхідності використання специфічних методів формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей молодшого шкільного віку в процесі засвоєння змісту курсу «Основи здоров'я».

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриньова М. Методика викладання валеології / Марія Гриньова // Директор школи. – 2002. – № 39. – 40. – С. 8–39.

2. Корнієнко С. М. Здоров'я дитини : родинні обереги : навчально-методичний посібник / Корнієнко С. М. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 96 с.

3. Рибальченко С. Є. Формування культури здоров'я учнів засобами інноваційних технологій. Модель навчального закладу – Школа сприяння здоров'ю / Рибальченко С. Є. – Х. : «Основа», 2010. – 143 с.

4. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти : посібник для вчителів і методистів початкового навчання / Савченко О. Я. ; 2-ге вид., доп., перероб. – К. : Богданова А. М., 2009. – 229 с.

5. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час / [авт.-упоряд. Л. Мазуренко]. – К.: Шк. Світ, 2008. – 128 с.

РЕЗЮМЕ

О. П. Грошовенко. Формирование ценностного отношения к здоровью детей младшего школьного возраста в процессе изучения курса «Основы здоровья».

В статье раскрываются вопросы формирования ценностного отношения к здоровью детей младшего школьного возраста в процессе учебной деятельности. Акцентируется внимание на особенностях методики организации и проведения урока по основам здоровья, обеспечение развития когнитивно-познавательной, эмоционально-ценностной сферы младшего школьника.

***Ключевые слова**: здоровье, культура здоровья, валеологическое образование и воспитание, младшие школьники, ценностное отношение к здоровью.*

SUMMARY

O. Groshovenko. Value of attitude to health primary school children in the course study «basics of health».

The article reveals the problems of formation value attitude to the health of children of primary school age in the educational activity. Focuses on the features and methods of conducting lessons on the basics of health, ensuring the development of cognitive and cognitive, emotional and value-spheres of younger students.

Key words: health, culture, health, education and awareness valeological, younger students, value attitudes towards health.

УДК 37.165.12:37.017.4

В. В. Лях
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка
М. В. Лях
Сумський національний аграрний університет

ВИКОРИСТАННЯ КОЗАЦЬКИХ ВИГУКІВ ЯК ЧИННИКІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито витоки й сутність вигуків у процесі поліпшення здоров'я під час творчої самореалізаці козацької молоді. Висвітлюється їх значимість і використання у навчально-виховному та оздоровчому процесі просто неба, повсякденному й урочистому вживанні сучасного козака. Подається структура самореалізації у поліпшенні особистого здоров'я.

***Ключові слова**: здоров'я, самореалізація, структура самореалізації, самооцінка, самопрограмування, вигуки, оздоровлення просто неба.*

Постановка проблеми. Незаперечно, що основним шляхом оптимального розвитку особистості є забезпечення самореалізації її соціальної, духовної й біологічної сутності. Здатність до здійснення самореалізації характеризує належний рівень розвитку людини. Слід зазначити, що особливу роль у процвітанні нації має самореалізація молоді у поліпшенні особистого здоров'я, що у свою чергу сприяє залученню її до здорового способу життя, більш продуктивній життєдіяльності.

Значну роль у оздоровчому процесі молоді відіграють і козацькі вигуки, як спонукальні чинники до цілеспрямованого гартування тіла й духу. Проте науковці ще й досі не розглядали питання застосування вигуків «Гей!», «Будьмо!», в сучасному навчально-виховному та оздоровчому процесі студентської та учнівської молоді.

Аналіз актуальних досліджень. Стародавні філософи Епіку, Сократ, Платон, Піфагор та інші поряд з фізичним вихованням вчили своїх учнів грамотному ставленню до харчування, вказували на взаємозв'язок їжі та розумової працездатності Дослідженнями зцілення свого здоров'я займалися Луіза Хей, Кеннет Хейлін, Арія Гвоздикова, Василь Кучин та багато інших вчених. Проблеми самореалізації особистості розглядали Л. Виговський, К. Юнг, Л. Божович, Л. Анциферова, Д. Богоявленський, Л. Леонтьєва, А. Маслоу, В. Моляко, В. Давидович, В. Петровський, В. Романець, І. Головаха та інші.

Метою статті є висвітлення витоків і досвіду використання вигуків під час самореалізації козацької молоді з поліпшення особистого здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Homo sapiens neandertalensis населяв територію більшої частини Європи 800 – 900 тисяч років тому. Ці люди сягали 2 метрів на зріст і мали масу до 100 кг. Близько 150 тисяч років тому на Україні в басейні р. Десни, на території нинішнього Південного Донбасу з'явилися поселення неандертальців. Вони колективно полювали на бізонів, мамонтів, південних слонів, оленів та диких коней. Про досить високий рівень соціальної організації неандертальців свідчить той факт, що вони ховали своїх небіжчиків й охороняли могили. Неандертальці обмінювалися поміж собою звуковими сигналами, які не можна було називати мовленням.

Заселення українських земель Homo sapiens відбувалося в середньому палеоліті (100–40 тисяч років тому). У ці роки починає поступово зароджуватися членороздільне людське мовлення, виникає родовий устрій, з'являється щось подібне до лічби, перших ознак мистецтва [3; с. 8–11]. Але й до сьогодні ми використовуємо ті вигуки, які були для первісної людини засобами спілкування: «О!, О-о-о! А-у-у!, Ух!, Ой!, Гей!, Гар!» У сучасному мовознавстві вигук визначається як службова частина мови, яка служить для безпосереднього вираження емоцій, почуттів і волі людини («О! Гей! Ой!»).

Вигук «Гей!» може виражати волевиявлення, звернення («Гей, брати!»), оклик («Гей, Іване!»), наказ («Гей, всі на коней!»), заклик до бою («Гей, гай-гай, гур-ра-га! Рубай, коли, ріж ворога!»), спонукання до дії («Гей, всі до мене!»), урочисте ствердження козацького здоров'я, ратної слави, відважного вчинку та ін. Так, наприклад, великий тлумачний

словник сучасної української мови трактує «гей», як спонукальне слово, яким підганяли волів, корів або коней; уживається як оклик у зверненні; уживається як заклик, заохочення до дії; виражає піднесення, захоплення чим-небудь… « [1, с. 176].

Під час війни, коли коні по черево вгрузали у багнюці й не могли тягнути важкі козацькі гармати, тоді козаки випрягали їх. Самі ж на міцній мотузці зав'язували десятки, так званих, гарматних петель, «впрягалися» в них і з вигуками «Гей!» (які водночас і викликали незадіяні досі внутрішні ресурси для подолання надважкої роботи, і згуртовували до миттєвої командної дії) витягували на пагорби гармати та встановлювали їх у належному місці.

Козаки відповідально відносилися до свого здоров'я, вимагали такого ж ставлення до нього й інших своїх побратимів. Під час війни й підготовки до доленосних походів не допускали вживання спиртних напоїв, вважали це за злочин і винних карали на смерть. Здоров'я для козака було неоціненним скарбом, за який вони турбувалися все своє життя й цінували понад усе.

Про це свідчать їх заздоровні тости «Будь-мо!» Гучно й урочисто вимовлене слово «Гей!» звучить після кожної здравиці «Будьмо!».

«Будь-мо!» – для минулого й сучасного козацтва – урочисто традиційна здравиця. Здравиця – «коротка промова з побажанням здоров'я, слави, успіхів; заздоровний тост» [1, с. 362]. Термін «здоров'я» трактується як «стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи; той чи інший стан, самопочуття людини» [1, с. 362].

На нашу думку, використання козацьких вигуків при мотивації молоді до здорового способу життя, й організації її належної самореалізації є одним із шляхів втіленням в реалії життя кращих зразків козацької педагогіки.

Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року за № 347/ 2002, як найбільш важливий на сьогодні державний документ (розрахований на найближчі 25 років XXI століття) для освітян, передбачає створення необхідних умов для творчої самореалізації кожного громадянина України протягом усього життя.

Не варто доводити, що розвиток психіки людини, в тому числі її здібностей, умінь, творчого і професійного потенціалу залежить насамперед від педагогічних умов і психологічних настанов під час самореалізації.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

На думку професора Миколи Лазарєва, самореалізація – найважливіший, найтяжчий і найрадісніший процес, який випав нам у житті. І в цій нелегкій праці – побудові себе, нам ніхто не в змозі допомогти. Тільки в особистій напруженій праці ми можемо створити проект власної самореалізації, успішно здійснити його, побудувати своє життя так, щоб воно було щасливим і радісним.

Отже, самореалізація є ні що інше як самобудівництво. І це дійсно, справа занадто важка і водночас найнеобхідніша. Важка насамперед тому, що ніхто із педагогів чи батьків не в змозі без участі самої зростаючої людини зробити її потужною й впливовою особистістю. Самореалізацією ми можемо назвати не будь-які зміни у нашому житті, а тільки напружений і добре мотивований тренінг то на одній, то на іншій ланці свого життя. Самореалізація відбувається лише у випадках, коли ми, наприклад, заглиблюємось у важкі для розумового сприйняття наукові праці з фізіології людини, її оздоровлення й відчуваємо як функціонує окремо взятий орган людини та організм в цілому. Тільки там, де йде напружена робота мозку, м'язів, душі, почуттів є справжня самореалізація людини.

Самореалізація розпочинається з самоактуалізації, тобто з потужного мотиваційного поштовху. Поштовху не з зовні, а з глибини людської сутності, з самої її серцевини. Мотив – це внутрішній поштовх, це усвідомлена дія. Тобто ми маємо розуміти й водночас бути переконаними, що робота у тому чи іншому напрямку особистої самореалізації нам вкрай необхідна, що вона дуже значуща й в майбутньому принесе нам і користь, і задоволення.

Поступово самореалізація перетворюється хоч і в важку, але дуже приємну для нас справу, яку ми робимо з насолодою і з гідністю за те, що ми спроможні долати труднощі та переступати, на перший погляд, нездоланні рубежі.

Коли плине процес самореалізації (процес самоздійснення), то змінюються перш за все наші внутрішні якості: формується характер, міцніє воля, зростають здібності до виконання розумової й фізичної праці, наступає справжнє й досить відчутне оздоровлення всього організму.

Впродовж багаторічного експерименту кафедри педагогічної творчості та освітніх технологій з творчої самореалізації студентської та учнівської молоді, ми дійшли висновку, що структура належної самореалізації особистості має виглядати таким чином:

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

І етап: самоактуалізація (як потужний самоорганізаційний поштовх). Тут не просто захотіти, потрібно подолати певний рубіж внутрішнього спротиву чи усталеного способу життя, побороти свої звички. Наприклад, задля поліпшення чи реабілітації здоров'я заставити себе дотримуватися належного харчування, рано лягати спати та рано прокидатись, робити зарядку і вести активний спосіб життя. Час за часом особистість у процесі власної самореалізації просувається вперед, переборюючи свої слабкі якості, дотримується режиму дня й поліпшує, таким чином, здоров'я.

ІІ етап: самооцінка і корекція. Самооцінка – це наша думка, наша позиція. Усвідомлення того, які я маю характеристики всіх складових особистісного здоров'я: інтелектуального, фізичного, особистісного, емоційного, соціального, духовного. Самооцінка – це найбільш чесний вирок самому собі. Вирок не до страти, а задля подальшого самовдосконалення. На основі самооцінки відбувається постійна корекція (виправлення) наших дій, намірів, вчинків.

ІІІ етап: самопрограмування (відповідь на запитання: «Що?», «Коли?» «Яким чином я буду здійснювати?»).

ІV етап: інтенсивне самоздійснення з урахуванням обсягів запланованої роботи за принципом: «Краще менше, але ж – якісніше». Коли ж самореалізація стає звичкою, тоді вона стає підвалиною до інших кроків самовдосконалення. Так, наприклад, якщо нашим завданням самореалізації є поліпшення особистого здоров'я, то ми у першу чергу маємо усвідомити його сутнісні основи. У той же час здоров'я людини потрібно розглядати як багатоаспектну цілісність, яка складається з великої кількості взаємопов'язаних і взаємозалежних складових частин, де будь-яка зміна в одній частині спричинює, в обов'язковому порядку, зміни у всіх інших частинах цілісного організму людини. Отже, кожну складову частину необхідно розглядати в контексті поняття «здоров'я в цілому» як інтегративну цілісність основних аспектів здоров'я людини: фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, особистісного, духовного.

Під фізичним здоров'ям ми розуміємо чітку та злагоджену роботу всіх систем і органів нашого організму та відчуття їх здорової працездатності. В той же час, для визначення стану здоров'я чи щось з нами коїться, нам важливо знати як взагалі наш організм повинен функціонувати у певних умовах життєдіяльності.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Під інтелектуальним аспектом здоров'я ми маємо на увазі наші можливості здобувати і накопичувати інформацію із самих різних джерел, перекладати на власну мову та вміти користуватися нею для того, щоб забезпечувати гарну життєдіяльність свого організму.

Емоційний аспект здоров'я означає здатність до емоційно творчого підйому, розуміння своїх почуттів та вміння виражати чи стримувати їх. Вміння виявляти свої почуття так, щоб нас не лише розуміли, але сприймали з радістю й насолодою. А для цього необхідно навчитися упевнено володіти емоціями. Знати, де і які з них можна проявляти, а які взагалі не показувати. Емоційний аспект педагога означає насамперед здатність до демонстрації почуття доброзичливості та прихильності до учнів, студентів, соціального оточення в цілому.

Під соціальним аспектом здоров'я ми розуміємо вміння жити у суспільстві, пристосовуватися до нього. Усвідомлення себе у якості особи чоловічої чи жіночої статі з притаманними якостями, які особливо підкреслюють вашу чоловічність чи жіночу чарівність та адекватну їм взаємодію з оточуючими. Це відчуття нашої комунікабельності і відповідного розвитку комунікативних здібностей. Не слід забувати, що у соціальному оточенні чоловікоподібна жінка така ж потворна, як і жіночоподібний чоловік.

Особистісний аспект здоров'я виражається в усвідомленні значущості свого «Я», його розвитку і потреби у ньому суспільства. Це здатність і бажання до самореалізації у справі, котра приносить нам відчуття найбільшого задоволення.

Духовний аспект має велике значення для здоров'я людини в цілому. Він відображає сутність нашого буття (те, що для нас є дуже важливим, що ми найбільше цінуємо, без чого жити не можемо). Це центр нашого життя, який забезпечує цілісність нашої особистості, дозволяє нам зрозуміти інші п'ять основних аспектів здоров'я і виразити своє відношення до них.

Самореалізація у сфері здоров'я – це дуже складна й обов'язково творча робота, в результаті якої ми отримуємо більш розвинені якості, які дозволяють нам робити у подальшому впевнені кроки по сходинках самовдосконалення й самоздійснення у різних напрямках особистої життєдіяльності.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Тривала практика засвідчує, що самореалізація підростаючої молоді є більш успішною, коли поруч зі студентом (учнем) знаходиться мудрий наставник, котрий здатний помічати будь-які позитивні зміни у поліпшенні всіх складових здоров'я, давати бажані рекомендації з їх вдосконалення, радити й наставляти на подальші кроки самоздійснення.

Великі можливості для плідної роботи під час самореалізації козацької молоді з поліпшення особистого здоров'я є туристичні подорожі та оздоровлення учнів у козацьких наметових таборах. Залучення її до покращення природного оточення, від якого напряму залежить здоров'я людини; навчання бачити й сприймати красу природи; використання козацьких вигуків при створенні гучномовок, декламацій, кричалок як спонукальних чинників до певного виду діяльності – все це сприяє емоційному забарвленню будь-якого виду діяльності з власної самореалізації.

Козацька молодь вирушає в походи, щоб набратися сил і досвіду життя в екстремальних, незвичних для себе умовах. Вона залюбки виконує декламації, у яких звучить як звернення до природи, так і відчуття своєї причетності до поліпшення довкілля, та до свого щасливого майбутнього. Ось, наприклад: «Гей, Природо! Ми – брати! Краєзнавці-козаки. Будь-мо ми здорові всі! Гей! Гей! Гей! Гей! Гей! Гей! Будь-мо ми на цій Землі, мов ті велетні-дуби! Гей! Гей! Гей!».

При виконанні вищенаведеної гучної декламації на більш вагомому емоційно забарвленому рівні сприймається й відновлюється в пам'яті людській непорушна єдність козацтва з природою, загострюються відчуття того, що природа саме тут і зараз зміцнює й гартує наші дух і тіло, сприяє поліпшенню особистого здоров'я.

На сьогодні ні в кого не викликає сумніву, що виховання підростаючого покоління в дусі козацького лицарства має вестись у спорідненні з природою, здебільшого під сонячним і зоряним склепінням неба. Не випадково одним з основних завдань діяльності Приватного благодійного оздоровчо-освітнього центру «Мурашка» та Сумської паланки Міжнародної громадської організації «Козацтво Запорозьке» є залучення дорослих і дитячих козацьких об'єднань до активної участі у заходах природоохоронного характеру та пошуку їх використання ефективних форм захисту навколишнього середовища, а також його використання для належної самореалізації та оздоровлення членів громади.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Гучні звернення із закликом «Гей» створюються також для того, щоб спонукати дітей до виконання тієї чи іншої роботи, наприклад – до посадки лісу: «Гей, дівчатка і хлоп'ятка! Дружно станемо ми в ряд! Допоможемо татам, мамам ліс саджати й доглядати!».

Кричалки із зверненням «Гей» мобілізують козачат до суспільно корисної праці, коли ті розслаблені, розніжені літнім сонячним промінням, спонукають їх до подолання лінощів при особистій самореалізації. Наприклад: «Гей, хлоп'ята та дівчата! Годі вам байдикувати! Ну-мо хатки будувати для птахів, що прилетять!». Чи, наприклад: «Гей, вставайте, сонце гукає! Той, хто з нами, часу не гає! В праці будемо вивчати природу, гартуючи тіло, розум і вроду!». Така кричалка співзвучна проблемі самореалізації й цілям всього виховного процесу оздоровчих козацьких наметових таборів. Тут, у процесі самореалізації, переважає практична, точніше, трудова діяльність щодо поліпшення й вивчення довкілля. Така діяльність вимагає від дітей проявів неабиякої сили волі, значних фізичних зусиль і, звичайно ж, відповідної мотивації. Роль такого мотиваційного чинника може виконати й вище наведена кричалка, якщо її вигукуватимуть весело, бадьоро, підтримуючи відповідною заохочувальною жестикуляцією.

Цінують діти і жартівливі гучномовки, коли зовсім не хочеться сміятися й радіти: «Гей, сова, сова, сова, принеси ти нам дрова! Хочеться погрітись, трішки підсушитись!». Така гучна декламація, виголошена дорослим бувалим козаком, піднімає настрій, коли зморені, намочені під дощем діти приходять до козацького табору, не хочуть збирати мокрий хмиз, тремтять від холоду. Та стояти і мерзнути тут не дозволять, а гучна декламація у свою чергу підсилює потребу швидко діяти, щоб не застудитись, підсушитись, повернути втрачений настрій [2, с. 16–25].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Козацькі вигуки відіграють досить помітну роль у поліпшенні здоров'я особистості під час самореалізації. Впливають на свідомість молодої людини, спонукають її до здорового способу життя. Однак оптимальний процес самореалізації особистості молодого козака вимагає від наставника створення для вихованця найсприятливіших умов для досить складної й цікавої та вкрай необхідної в подальшому житті самостійної праці; більш активного залучення зростаючої особистості до творчої діяльності; навчання самотужки використовувати здобуту інформацію у практичній діяльності з власного самовдосконалення.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

ЛІТЕРАТУРА

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад.-ред. В. Т. Бусел. – К., Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.

2. Лях В. В. Творче використання «кричалок» і декламацій у роботі туристських таборів. З досвіду роботи туристсько-екологічних таборів ПБООЦ «Мурашка» : методичний посібник для організаторів туристсько-краєзнавчої роботи, вчителів, вихователів оздоровчих таборів / Лях В. В. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – 64 с.

3. Петровський В. В. Історія України : Неупереджений погляд. Факти. Міфи. Коментарі / Петровський В. В., Радченко Л. О., Семененко В. І. – [вид. 2-ге. випр. та доп.]. – Х. : ВД «ШКОЛА». – 608 с.

РЕЗЮМЕ

В. В. Лях, **М. В. Лях**. Ипользование казаческих возгласов как факторов укрепления здоровья в процессе творческой самореализации личности.

В статье раскрыто истоки и сущность возгласов в процессе улучшения здоровья во время творческой самореализации казаческой молодежи. Рассматривается их значение и использование в учебно-воспитательном и оздоровительном процессе под открытым небом, обыденном и торжественном использовании современными казаками. Представлена структура самореализации личности в укреплении здоровья.

***Ключевые слова**: здоровье, самореалазация, структура самореализации, самооценка, самопрограммирование, возглас, оздоровление под открытым небом.*

SUMMARY

V. Lyakh, M. Lyakh. Uusing of cossack exclamations as factors of health strengthen in the process of person's creative self-realization.

In the article it is determined the roots and conception of exclamations in the process of health improving during the self-realization of Cossacks youth. It is shown their meaning and using in teaching-educating and heal thing process outside, in daily and celebrating using of a modern Cossack. It is given a structure of a self-realization in improving of own health.

Key words: health, self-realization, a structure of self-realization, self-assessment, self-programming, exclamations, health improving outside.

УДК 371.71–053.6:392(477)

О. В. Погонцева
Запорізький національний університет

ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ НА ЗАСАДАХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

У статті розкриваються основні традиції українського народу, на з асадах яких будується здоров'язбережувальне середовище дітей та молоді під час їх навчання.

***Ключові слова**: діти, молодь, традиції, український народ, збереження здоров'я, необхідність, рухова активність.*

Постановка проблеми. За останнє десятиріччя в Україні відзначається складна ситуація із станом здоров'я населення та ставленням різних верств населення до фізичної культури. Різко зросла захворюваність та смертність населення, у тому числі під час занять фізичними вправами; спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок; постійно зменшується чисельність населення країни. Слід зазначити, що досвід розвинутих країн Європи свідчить про те, що органи державної влади надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду, збільшення кількості робочих місць та розв'язання інших соціальних проблем. Фахівці у галузі збереження здоров'я практично здорової людини приділяють значну увагу етнічним та національним традиціям, формам та засобам.

Наявна система фізичного виховання в Україні перебуває у кризовому стані і не може задовольнити в повному обсязі потреб населення у наданні відповідних послуг. Це зумовлено об'єктивними і суб'єктивними факторами розвитку існуючої системи фізичного виховання. Звідси випливає гостра необхідність у зміні програмних підходів та визначенні пріоритетних напрямків розвитку фізичного виховання, які б забезпечували ефективне функціонування галузі в нових соціально-економічних умовах.

Аналіз актуальних досліджень. Проведений нами аналіз свідчить про те, що педагоги дошкільних закладів приділяють дуже велику увагу та комплексно вирішують завдання щодо фізичного, інтелектуального, емоційного та особистісного розвитку дитини, підготовці її до подальшого навчання, при цьому активно застосовуються ефективні здоров'язбережувальні та здоров'яформуючі технології [1; 3; 4]. Слід зазначити, що дуже важлива роль при цьому відводиться традиціям українського народу, а саме: традиційне харчування українців, рухова активність українців протягом року, заходи загартовування в національній традиції, особливості національного фольклору, вишивки та іграшки, збереження здоров'я завдяки використанню національного одягу та ін. [2; 3; 5; 6].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Метою статті є дослідження основних традицій українського народу, на засадах яких будується здоров'язбережувальне середовище дітей та молоді під час їх навчання.

Виклад основного матеріалу. Загально відомо, що фізична культура є специфічним видом соціальної діяльності молодої людини, у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Відповідно, фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т.д.), що визначають стан здоров'я людини і рівень її загальної і спеціальної фізичної підготовки [3].

Головний лозунг сьогодення є такий: для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Ми не можемо з цим не погодитися, оскільки індивідуально підібраний рівень рухової активності (фізична культура та елементи спорту), активна праця та відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмовлення від шкідливих звичок та інші складові здорового способу життя є запорукою міцного довголіття. Безпосередньо наш практичний досвід свідчить про те, що фізичні вправи відсувають вікові межі старіння, зберігають та продовжують життя людини.

Кожна нація, кожен народ, навіть кожна соціальна група мають свої традиції, звичаї, обряди та свята, становлення яких відбувалося протягом багатьох століть. Ми вважаємо, що саме попередження захворювань та збереження міцного здоров'я особистості закладено практично у всіх традиціях українського народу.

Обрядово-звичаєва сфера – це ті прикмети й ознаки, за якими розпізнається народ в сучасному та в історичному минулому. Традиції, звичаї, обряди й свята – це ті неписані закони, якими керуються в найменших щоденних і найбільших всенаціональних справах. Святково-звичаєва спадщина, мова – це ті найміцніші елементи, що об'єднують і цементують окремих людей в один народ, в одну націю. В ході історії склалися й утвердилися форми, засоби та механізми збереження й передачі соціального досвіду, які в сукупності є традицією [5].

Автори Вікіпедії тлумачать поняття «традиція» (від лат. Traditio) як передачу від покоління до покоління загальноприйнятого, загальнообов'язкового, перевіреного минулим досвіду, визнаного

необхідним для забезпечення подальшого існування й розвитку індивіда, колективу, держави, суспільства. Її мета полягає в тому, щоб закріплювати й відтворювати в нових поколіннях усталені способи життєдіяльності, типи мислення і поведінки.

Поняття «традиції» служить загальною назвою для матеріальних і духовних цінностей, котрі сприймаються людьми як спадщина. Форми реалізації традиції різноманітні, але основними з них є звичай, свято й обряд.

Обряд може виступати елементом традиції, звичаю, свята, різновидом кожного із них. Але щоб краще зрозуміти суть та призначення обряду, необхідно порівняти його із звичаєм та святом, які є формами виявлення традиції.

Звичай – загальноприйнятий порядок, спосіб дій, загальноприйнята норма поведінки: те, що стало звичним, засвоєним, визнаним, що увійшло у вжиток; це звичка робити щось певним чином у праці, в побуті, в суспільному, духовному житті; це звичний, давно заведений, який став звичайним порядком, однотипні масові дії, які відтворюються тривалий час. Він служить засобом збереження та передачі досвіду, освячення порядків і форм життя, які встановилися, регламентації й контролю поведінки індивідів, зміцнення їх зв’язку із тією соціальною групою (нацією, суспільством), до якої вони належать [4; 6].

Зміст і роль звичаю й традиції за суттю збігаються, але відрізняються сферами дії. Традиція має місце у всіх сферах матеріального і духовного життя, а звичай існує лише в окремих його ділянках (у сферах праці, побуту, спілкування та сімейних відносин). Успадкування змісту, способу, форм діяльності (традиція) властиве для всіх ділянок суспільного життя, без цього просто не було б розвитку.

Звичай в буденному розумінні часто ототожнюється з обрядом, який є однотипною дією у подібних обставинах, що повторюються тривалий час. Від традиції звичай відрізняється сферою, а від обряду – характером дій. Звичай є практичною дією, завдання якого – дати зразок для наслідування, показати, як потрібно діяти, щоб успадкувати досвід, який є у праці, поведінці, способі життя та досягнути реального результату [4; 5; 6].

В обряді не ставиться завдання досягнення реального практичного результату. Мета обряду — за допомогою символів і символічних дій висловити, передати, закріпити традиційні для якого-небудь суспільства,

соціальної групи ідеї, ідеали, норми, цінності, зразки життєдіяльності, викликати у його учасників відповідні почуття, настрої, переживання, створити у процесі його проведення морально-психологічну атмосферу, яка сприяла б засвоєнню соціального досвіду, котрий передається за допомогою даного обряду.

Обряд – це особлива колективна символічна дія, яка призначена для того, щоб наочно-образними засобами оформити й відзначити важливі події суспільного й особистого життя. Відмінною особливістю обряду є його символічність, умовність, образність. Обряд завжди є символом тих чи інших ідей, норм, ідеалів, цінностей, стосунків, повчань, символ певної події, символічне втілення соціального досвіду. Характерним для обряду є художнє оформлення всього його комплексу. Українське поняття «обряд» походить від слова обряджати, що значить приводити в належний вигляд, упорядкувати, прикрасити, прибрати, зробити красивим [2; 3; 4].

У літературі поруч із поняттям «обряд» чи в його значенні зустрічається поняття «ритуал», «церемонія», «церемоніал». Проте в сучасній обрядовій практиці та науковій літературі ці поняття все більш набувають значення з відмінними відтінками, які характеризують дії, які належать до обрядових. Ритуалом частіше всього називають обряди особливо урочистого, демонстративного характеру, де форма виконання суворо регламентована. Він прирівнюється до офіційного торжества, дипломатичного прийому тощо. До ритуалу належать норми складних символічних дій, які спеціально установлені або склалися історично, система котрих суворо канонізована, майже не допускає змін установленого порядку, самодіяльності. Ритуал є демонстрація форми, яка уособлює не стільки зміст яких-небудь цінностей, порядків, настанов, скільки ставлення до них – визнання, повагу, шану [4; 6].

Обряд, зазвичай, представляє собою своєрідну церемонію. До неї відносять будь-яку офіційну дію, торжество, обряд, порядок проведення яких заздалегідь суворо установлений, відступати від якого вважається неприпустимим. Прикладом такої церемонії може служити прийом послів, вручення вірчих грамот. Як система правил поведінки церемонія має деякі спільні моменти з етикетом (система правил поведінки в офіційних, урочистих та у звичайних діях) – звід норм, правил, форм ввічливості,

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

поведінки, який прийнятий в певних колах якого-небудь суспільства. В позитивному розвитку етикет переростає в систему правил такту, ввічливості, поваги, добросердечності, культури, стосунків між людьми.

Практично всі обряди є радісними й святковими подіями. Свято містить у собі обряд чи обряди як необхідну складову частину, але це більш широке явище. Свято не має суворо установленої форми. Вона може значно видозмінюватися в залежності від творчості його учасників, самодіяльність яких не регламентована.

У святі головним є безпосередній вираз почуттів, настроїв, переживань у зв'язку з пам'ятними подіями в житті суспільства, колективу, сім'ї, особи. В минулому, як і зараз, свята в більшості випадків були днями, присвяченими відпочинку. За ними, у зв'язку із цим, і закріпилася назва святкових, тобто вільних, незайнятих, неробочих, на відміну від буднів. Свята й обряди були і є відносно самостійними явищами культури, засобами передачі досвіду від покоління до покоління, що виражається через певну фізичну діяльність (хороводи, обрядові дії, загартування, певні харчові звички тощо).

Протягом тисячоліть землеробство було і лишається провідною галуззю господарства слов'янських народів, зокрема українців, що забезпечує людині чудове фізичне навантаження, яке відбувається у безпосередньому єднанні з природними факторами оздоровлення – сонцем, водою, повітрям. Землеробський тип господарства, успадкований загальнослов'янською етнічною спільнотою, тривалі часи визначав характер розвитку всіх сфер фізичного, економічного, соціального життя східнослов'янських народів. Його вплив відчутно позначився й на традиційних звичаях і обрядах українського народу (рис. 1).

Аграрно-виробничий зміст мав народний календар українців, що яскраво засвідчують давньослов'янські за своїм походженням назви місяців. Вони безпосередньо пов'язані з річним колом трудових процесів селянина, природними явищами (лютий – місяць, коли найбільше лютують зимові холоди та заметілі; квітень – час весняного квітування фруктових дерев; травень – створювались сприятливі умови для випасу худоби; червень і липень пов'язані з сезоном бджільництва, городівництва, липень – пора цвітіння лип, збирали мед – литовець; серпень – час збирання

врожаю, головне знаряддя праці – серп). Провідна роль землеробства й пов'язаних з ним інших галузей сільського господарства (тваринництво, садівництво, бджільництво тощо) знайшла своє відображення в традиційному побутовому календарі, який є своєрідною енциклопедією народної мудрості, неписаним розпорядком життя хлібороба протягом року. Усний календар українського селянина XIX – початку XX ст. – це складна і багатопрофільна система фольклорної творчості, де раціональний досвід та позитивні знання, нагромаджені в результаті багатовікової трудової практики, суперечливо поєдналися з релігійними віруваннями і забобонами [3; 4].

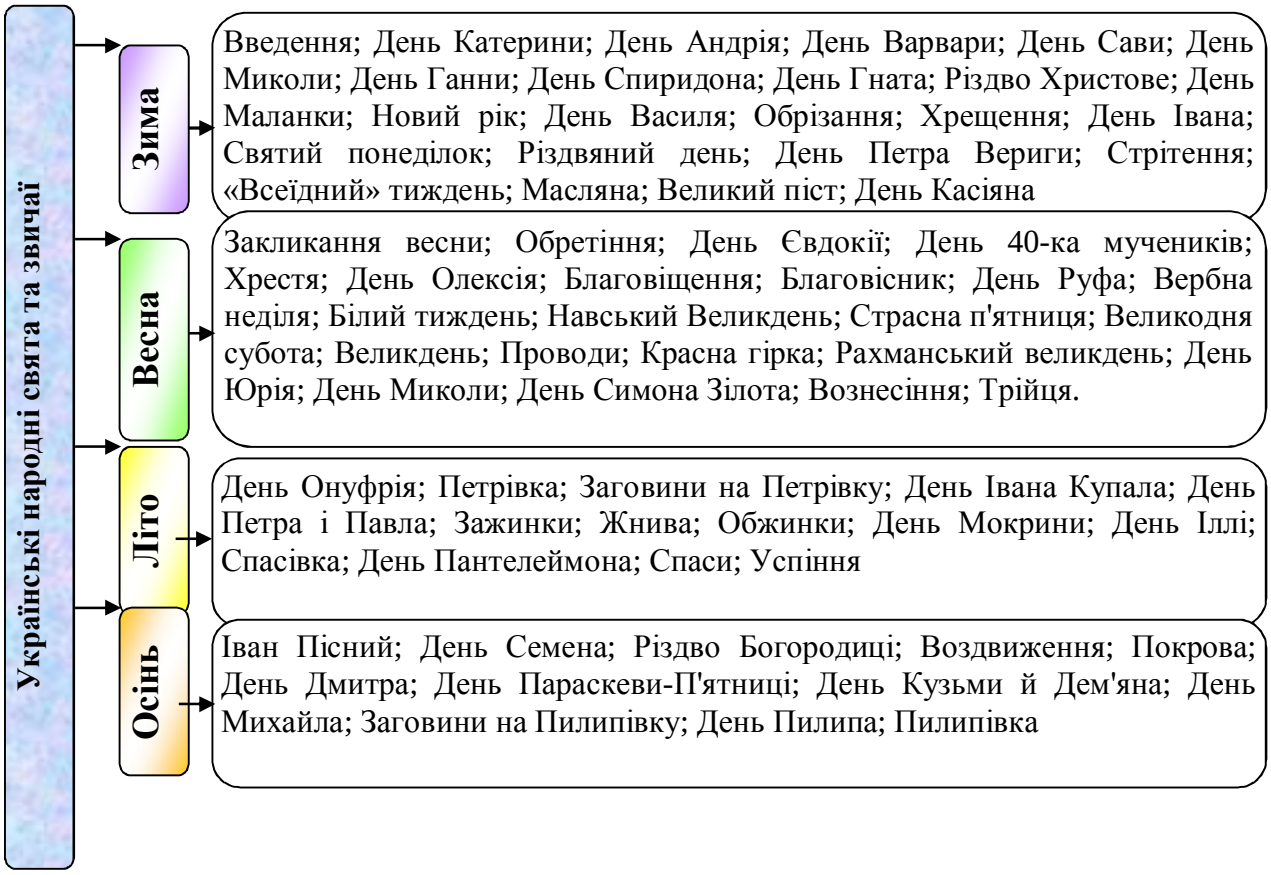

***Рис**. 1. Українські народні свята та звичаї, які відзначені у річному циклі (представлено В. К. Сапігою за сезонами)*

Стихійно-матеріалістична основа народного світогляду розкривається в приказках і прикметах, що відбивають раціональні сільськогосподарські знання землероба, його спостереження за астрономічними і метеорологічними явищами. Народний календар увібрав багато містичних елементів: різні види магії, ворожіння, забобони, релігійні звичаї та обряди, які з початку їх виникнення носили глибокий

відбиток тієї етнічної спільності, в рамках якої вони сформувалися. Із самого початку обряди та звичаї завжди виступали як невід'ємний елемент культури народу, яка завжди має національну форму.

Слід зазначити, що в аграрному календарі українців існували поняття зими, весни, літа і осені, але вони не мали чіткого розмежування і визначалися в першу чергу характером виробничої діяльності даної пори року. Поклавши в основу народного календаря трудову обумовленість, можна виділити наступні основні сезони: оранка, посів яровини, сходи, дозрівання хліба, жнива, возовиця, молотьба (яка може продовжуватися і в зимовий час), оранка під озимину, посів озимини, оранка на зяб. Після того як був зібраний урожай і завершувалися усі польові роботи, в житті селянина наступало відносне затишшя, обумовлене характером трудової доцільності в осінньо-зимовий період [4].

Робота виконана в Запорізькому національному університеті.

Для підтвердження актуальності обраної нами тематики дослідження ми провели опитування серед школярів та їх батьків у м. Запоріжжя. У цій роботі ми наведемо відповіді 452 школярів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя, які брали участь у дослідженні. Серед опитаних були учні 5–11 класів.

На питання «Чи маєте Ви ґрунтовні знання про вплив традицій українського народу на стан здоров'я людини?» школярі надали наступні відповіді, а саме: відзначили, що мають ґрунтовні знання про вплив традицій українського народу на стан здоров'я людини 10,84% опитаних школярів; вказали, що мають означені знання частково 45,58% опитаних школярів; ні, не маю означених знань – відповіли 30,31% школярів; важко відповісти на питання було 13,27% опитаним школярам. Отже, менше 11% студентів мають ґрунтовні знання про вплив українських традицій на стан здоров'я людей, що є дуже недостатнім, на наш погляд, для регіону, де історично склались сприятливі умови для дослідження історії, традицій, обрядів української народу, зокрема козацтва (табл. 1).

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Таблиця 1

Результати анкетування щодо обізнаності про традиції українського народу та їх вплив на здоров'я людини

Зміст питання	Надані відповіді							
	так, маю		частково маю		ні, не маю		важко відповісти	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Чи маєте ґрунтовні знання про традиції українського народу?	63	13,94	242	53,54	71	15,71	76	16,81
Чи маєте Ви ґрунтовні знання про вплив традицій українського народу на стан здоров'я людини?	49	10,84	206	45,58	137	30,31	60	13,27
Дотримання українських національних традицій дітьми та молоддю під час навчання дозволяє утворити здоров'язбережувальне середовище?	94	20,8	130	28,76	84	18,58	144	31,86

На питання «Чи маєте Ви ґрунтовні знання про традиції українського народу?» нами було отримано наступні відповіді: маю ґрунтовні знання відповіли 13,94% опитаних школярів; частково – відзначили 53,54% школярів; ні, не маю – зазначили 15,71% опитаних школярів; 53,54% опитаних школярів вказали на те, що їм важко було надати відповідь. Надані відповіді свідчать про те, що опитані школярі на мають ґрунтовних знань про традиції українського народу та звичаї, які існують в календарі протягом року.

Анкета також містила питання «Чи вважаєте Ви, що якщо дотримуватися українських національних традицій дітьми та молоддю під час навчання, це дозволить утворити здоров'язбережувальне середовище?». На зазначене запитання ми отримали наступні відповіді школярів: 20,8% школярів мають знання; частково мають означені знання – 28,76% осіб; вказали, що не мають знань – 18,58%; вказали, що важко відповісти на питання 31,86% школярів. Таким чином, відповіді, надані 452 школярами під час анкетування, свідчать про те, що тільки

20,8% студентів впевнені, що впровадження традицій українського народу дозволить утворити здоров'язбережувальне середовище.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Проведені нами теоретичні дослідження засвідчили, що традиції та звичаї українського народу мають важливе значення для всіх верств населення України, їх впровадження в навчально-виховний процес дітей та молоді дозволить утворити та сформувати у дітей різного віку стійку мотивацію на збереження здоров'я, яка ґрунтується на теоретичних і практичних засадах, відображених в традиціях, звичаях, святково-обрядових дійствах української нації.

Перспективи полягають у впровадженні традицій українського народу в навчально-виховний процес дітей та школярів в процесі їх навчання; утворенні здоров'яформуючого і здоров'язберігаючого середовища для дітей та підлітків на засадах традицій українського народу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 г.г.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2–6.

2. Базлов Г. Н. Казачьи танцы [Электронный ресурс]. / Базлов Г. Н. – Режим доступу до статті : http://cossackstan.ru/kazaktanzi/174-o-boevom-narodnom-tance.html

3. Українські народні рухливі ігри як засіб виховання молодших школярів [Электронный ресурс]. – Режим доступу до статті : http://ua.textreferat.com/referat-677-2.html

4. Сапіга В. К. Українські народні свята та звичаї / Сапіга В. К. – К. : Знання України. – 1993. – 112 с.

5. Батухтіна Ольга Геннадіївна. Формування елементів національної культури у дітей шостого року життя засобами української народної іграшки : дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / Батухтіна Ольга Геннадіївна. – К. : Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова, 1999. – 232 с.

6. Аліксійчук Олена Станіславівна. Морально-естетичне виховання молодших школярів засобами української народної музики : дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Аліксійчук Олена Станіславівна. – К. : Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. – 271 с.

РЕЗЮМЕ

О. В. Погонцева. Про необходимость формирования здоровьесберегающей среды во время обучения детей и молодежи на основах традиций украинского народа.

В статье раскрываются основные традиции украинского народа, на основах которых строится здоровьесохраняющая среда для детей и молодежи во время их обучения.

***Ключевые слова**: дети, молодежь, традиции, украинский народ, сохранение здоровья, необходимость, двигательная активность.*

SUMMARY

O. Pogontseva. About necessity of formation environment saving up health during training of children and youth on bases of traditions of the Ukrainian people.

In article the basic traditions of the Ukrainian people on which bases to be under construction environment saving up health for children and youth during their training reveal.

Key words: children, youth, traditions, the Ukrainian people, health preservation, necessity, impellent activity.

УДК 378. 015. 31 :796

О. М. Почтар
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т. Г. Шевченка

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ» НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті узагальнено методичні підходи до процесу формування професійної компетентності майбутніх вчителів з фізичної культури, визначено провідні напрямки їх підготовки в аспекті формування основ здоров'я дітей, його збереження та зміцнення.

***Ключові слова**: компетентність, вчитель, впровадження, здоров'я, технологія.*

Постановка проблеми. Однією з найважливіших задач нашого суспільства є формування, зміцнення, збереження та відновлення здоров'я підростаючого покоління. Разом з тим відомо, що різке погіршення екологічної ситуації, соціально-економічна напруженість, комплекс неадекватних дій нейропсихічного характеру привели до суттєвого зниження стану здоров'я населення в цілому і дітей різного віку, зокрема [2, с. 6–8; с. 6, 4–5]. За даними Міністерства охорони здоров'я України за останні роки суттєво збільшилася частота захворювань органів дихання, кровообігу, дуже поширені різні види психічних розладів, порушення процесів обміну, вроджені аномалії і т.д.

Перераховані факти вимагають розв'язання цієї загально соціальної проблеми через здійснення вчителем професійно-педагогічної діяльності, спрямованої на формування основ здоров'я дитини, його збереження й зміцнення, створення стійкої мотивації на здоровий спосіб життя, на запобігання негативним впливам навчального процесу та навколишнього середовища.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз науково-педагогічної літератури та дисертаційних досліджень з педагогіки, фізичного виховання та спорту (Л. Іванова; О. Дубогай; С. Свириденко; О. Колонькова; О. Литовченко та ін.) дає підстави вважати, що на сучасному етапі ще недостатньо обґрунтовано ефективність змісту, форм і методів фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я школярів та шляхи їх практичної реалізації в практику роботи шкіл. У зв'язку з цим виникають протиріччя між необхідністю впровадження оновлених форм роботи з фізичної культури, методів та засобів фізичного виховання щодо формування основ здоров'я школярів, його збереження та зміцнення та недостатнім рівнем професійної компетентності вчителів в цьому аспекті.

Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка за темою «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» номер держреєстрації №0110U000020.

Метою роботи є визначення методичних аспектів впровадження спеціального курсу «Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні» на факультетах фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Практична реалізація здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні в школах залежить, насамперед, від учителя (Н. Нікітіна, 2000), завдяки якому процес навчання має стати невід'ємною частиною збереження й зміцнення здоров'я дітей. Не менш важливим є й те, щоб учитель був прикладом здорового способу життя для учнів (Л. Нестерова, 2005; О. Омельченко, 2007).

Слід зауважити, що професійно-педагогічна діяльність вчителя з фізичної культури в напрямку організації здоров'язбережувального навчально-виховного процесу дозволить забезпечити його спрямованість на здоров'язбережувальну діяльність, свідоме ставлення до здоров'я дитини, особистісну зацікавленість у благополуччі своїх вихованців, сформованість емпатійного потенціалу, педагогічного такту, оволодіння системою психолого-педагогічних і спеціальних знань про основи здоров'я, способи його збереження й розвитку [1, с. 51–55];

сукупністю професійних дій, операцій, що забезпечують здоровий розвиток дитини, запобігання негативним впливам на здоров'я школярів [2, с. 9–18; 6, с. 107–109]; уміннями ефективно використовувати на практиці та створювати здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів [3, с. 489–493; 5, с. 177–180]. В педагогічній науці поняття професійна компетентність розглядається як сукупність знань і вмінь, які визначають результативність праці, об'єм навичок виконання завдання; комбінація особистісних якостей і властивостей; значущих особистісних якостей; вектор професіоналізації; єдність теоретичної і практичної готовності до праці; здібності здійснювати складні культуродоцільні види діяльності тощо [1, с. 51–55].

Таким чином, трансформація парадигми освіти у евристично-кіберакмеологічну потребує переосмислення сутності професійної компетентності педагога. Погіршення стану здоров'я підростаючого покоління ставить на перше місце в структурі професійної компетентності вчителя можливість впровадження та розробки здоров'язбережувальних технологій.

Володіючи сучасними педагогічними знаннями, за постійної взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, вчитель має змогу планувати та організовувати свою діяльність із урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я усіх суб'єктів педагогічного процесу. Формування основ здоров'я в процесі фізичного виховання – педагогічний процес засвоєння просвітницької інформації та безпосередньо адаптаційних ефектів від виконання рухової діяльності (в зазначених параметрах) та використання оздоровчих акцентів (під контролем педагога) під час реалізації певної методики, програми, різноманітних технологій.

Ефективність управління формуванням основ здоров'я в процесі фізичного виховання школярів залежить від рівня знань законів, які лежать в його основі. На факультетах фізичного виховання для ефективної підготовки фахівців в напрямку здоров'язбережувальних аспектів педагогіки та теорії і методики фізичного виховання і спорту майбутнім спеціалістам необхідно надавати знання (табл. 1).

Таблиця 1

Вимоги до професійної компетентності вчителя фізичної культури

Галузь знань	Перелік теоретичних положень	Застосування на практиці
Вікова фізіологія	особливості будови та функціонування органів та систем організму дітей молодшого шкільного віку	вміти правильно оцінити біологічний вік дитини та підбирати адекватні методи та засоби фізичного виховання для формування основ їх здоров'я
Фізіологія фізичних вправ	вплив специфічних вправ художньої гімнастики на організм дівчат молодшого шкільного віку	вміти цілеспрямовано підбирати вправи, які сприяють фізичному розвитку організму та формуванню основ здоров'я
Вікова психологія	✓ особливості функціонування та розвитку основних психічних та психофізіологічних властивостей та якостей ВНД дітей молодшого шкільного віку; ✓ управління мотиваційною сферою діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичними вправами	✓ вміти застосовувати особистісно-орієнтований підхід до навчання та виховання під час занять фізичними вправами, відповідно до психологічних та психофізіологічних якостей особистості учні; ✓ використовувати знання про мотиваційні установки учнів при залученні дітей до регулярних занять фізичними вправами, формування здорового способу життя та управління мотивацією школярів
Психологія спорту	вплив занять фізичними вправами на психофізіологічні якості та процеси ВНД учнів початкових класів	вміти підбирати засоби та методи фізичного виховання відповідно до рівня розвитку та прояву психофізіологічних властивостей ВНД учнів
Педагогіка	принципи, методи та засоби навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку	✓ використовуючи педагогічну майстерність, грамотно будувати та проводити педагогічний процес навчання руховим діям та формування основ здоров'я; ✓ здійснювати виховний процес в процесі навчання руховим діям

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Основи кіберне-тики	методологічна основа управління системами	✓ розглядати організм учня як функціональну систему; ✓ правильно будувати процес управління формуванням основ здоров'я дитини відповідно до законів кібернетики; ✓ розглядати систему формування основ здоров'я учнів як функціональну
Валеологія	знання про здоров'я дітей та умови формування його основ і збереження	вміти теоретично обґрунтовувати необхідність здорового способу життя та шляхи збереження здоров'я
Біомеханіка	біомеханічні закономірності формування рухів дітей дошкільного віку	✓ вміти об'єктивно оцінювати техніку виконання фізичних вправ та функцію статодинамічної стійкості; ✓ вміти за результатами доступних методик діагностувати раціональність техніки виконання рухових дій та функціональний стан дітей; ✓ вміти на основі одержаної інформації внести правильні корективи в процес формування основ здоров'я та навчання рухових дій
Спортивна медицина	доступні методики дослідження стану здоров'я учнів	вміти застосовувати на практиці об'єктивні методи контролю за станом здоров'я та правильно оцінювати його результати
Спортивна метрологія	основні статистичні показники та формули їх розрахунку	вміти здійснити об'єктивний кількісний аналіз отриманих даних
Теорія та методика фізичного виховання	методологічні основи теорії фізичного виховання, принципи, методи, засоби фізичного виховання	вміти адекватно будувати технологію, програму, методику формування основ здоров'я в процесі занять фізичними вправами, спираючись на методологічні основи теорії фізичного виховання

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Перераховані дисципліни, що представлені в таблиці 1, слід інтегрувати в єдиний спеціальний курс, який має за мету формування компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання в аспекті формування основ здоров'я школярів, його зміцнення та збереження. В Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка впроваджено подібний спеціальний курс – «Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів».

Актуальність введення названого спецкурсу для студентів факультету фізичного виховання зумовлена необхідністю поглиблення їхніх знань і практичних вмінь, спрямованих на ефективну реалізацію здоров'язбережувальних технологій в системі освіти та фізичного виховання як головного засобу формування основ здоров'я школярів, його збереження та зміцнення.

Визначений напрямок знаходить своє відображення у діючому законодавстві України, де ставляться акценти на зміцнення, збереження та охорону здоров'я населення («Закон України про охорону здоров'я», «Закон України про освіту», «Про охорону дитинства», Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття»), програми «Діти України», «Здоров'я нації», Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті, концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні).

Навчальна програма враховує зміни в національній системі фізичного виховання України, сучасні вимоги кваліфікаційної характеристики спеціаліста з фізичного виховання та акцентує увагу на дотриманні вимог державного кваліфікаційного екзамену на факультеті фізичного виховання.

Ґрунтовне вивчення цього предмету сприяє розвитку у студентів наукового світогляду, вихованню педагогічного мислення та засвоєнню професійних знань, вмінь, навичок в аспекті формування основ здоров'я школярів, його зміцнення та збереження в процесі фізичного виховання. Це дозволить майбутньому педагогу поєднувати фізичне виховання дітей шкільного віку з передовою практикою збереження їх здоров'я, узагальнювати досвід провідних спеціалістів в даному напрямку діяльності. Випускник педагогічного вузу факультету фізичного виховання повинен вміти: компетентно управляти формуванням основ здоров'я школярів,

його зміцненням та збереженням; користуватися розробленими та самостійно розробляти нові оздоровчі і здоров'язбережувальні технології з фізичного виховання та впроваджувати їх в практику.

Навчальна програма з даного предмету акцентує увагу студентів на тому, що здоров'язбережувальна (оздоровча) технологія фізичного виховання, як кінцевий продукт вивчення, повинна бути розрахована на дітей з різними станами здоров'я та їх діяльність в різних екологічних умовах.

Основним підходом до побудови технології формування науково-педагогічного світогляду фахівців з фізичної культури може бути евристично-кіберакмеологічний, який дозволяє створювати ключові педагогічні компетенції особистості на основі методології професійної діяльності [4, с. 398–403].

На лекційних заняттях надається інформація з таких питань: соціально-економічні передумови погіршення стану здоров'я учнівської молоді; визначення поняття здоров'я; заняття фізичними вправами як важливий фактор формування основ, збереження та зміцнення здоров'я школярів; основи управління процесом збереження та зміцнення здоров'я учнів під час занять фізичними вправами; вплив занять фізичними вправами на організм школярів; визначення понять «технологія», «освітня технологія», «здоров'язбережувальні технології», «здоров'язбережувальні освітні технології», «здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні», мета, завдання та структура здоров'язбережувальних освітніх технологій.

На практичних заняттях поглиблюються та деталізуються найбільш важливі питання курсу, перевіряються знання студентів, якість виконання домашніх завдань, вміння самостійно вирішувати навчально-дослідні і творчі завдання. Частина занять проводиться у вигляді наукового педагогічного аналізу вирішення організаційних і методичних завдань в практиці фізичного виховання та впровадження здоров'язбережувальних технологій в практику. Особлива увага звертається на вміння студента інтегрувати інформацію з інших навчальних дисциплін при обґрунтуванні та розробці здоров'язбережувальних технологій.

Важлива роль в оволодінні студентами знаннями з курсу «Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів» належить самостійній роботі, яка поступово стає однією з провідних форм

навчання. Головна мета самостійної пізнавальної діяльності студентів з даного курсу – навчитися індивідуально здобувати, оновлювати, поповнювати знання, щодо розробки та впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні, плідно використовувати їх під час навчання та в подальшій професійній діяльності.

В процесі впровадження спеціального курсу логіка побудови навчальної роботи полягає у поступовому оволодінні студентами:

- теоретичними положеннями щодо управління функціональним станом людини, здоров'я людини, освітніх та здоров'язбережувальних технологій в сучасній школі (репродуктивна мисленева діяльність);
- методикою оцінки стану здоров'я дітей, впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні (репродуктивна мисленева діяльність);
- практичними навиками розробки здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні (продуктивна, творча мисленева діяльність).

Для перевірки якості знань студентів використовуються такі форми контролю: усні опитування (оцінюється активність студента), реферати (оцінюється новизна та практична значущість викладеного матеріалу), контрольні роботи, тестові завдання, перевірка завдань для самопідготовки (конспект), творча робота (самостійне створення здоров'язбережувальної технології у фізичному вихованні за запропонованим алгоритмом).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виявлено, що професійна компетентність майбутнього вчителя з фізичної культури повинна включати сукупність знань і вмінь, які визначають результативність праці, об'єм навичок виконання завдання щодо формування основ здоров'я школярів, його зміцнення та збереження; єдність теоретичної і практичної готовності до розробки та впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес з фізичного виховання. Визначено провідні напрямки підготовки фахівців з фізичного виховання в аспекті формування основ здоров'я дітей, його збереження та зміцнення. Висвітлено методичні аспекти впровадження спеціального курсу «Здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні школярів» в практику підготовки вчителів з фізичної культури.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Перспективи подальших розвідок в даному напрямку ми вбачаємо в розробці методичних рекомендацій щодо впровадження спеціального курсу «Здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні школярів» в практику підготовки фахівців з фізичного виховання та визначенні ефективності викладання подібних дисциплін на факультетах фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В. Н. Введенський // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 51–55.

2. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей : Навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 88 с.

3. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів з позицій здоров'язберігаючої освіти / Л. І. Іванова, Л. П. Сущенко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / [за заг. ред. Лук'янченка М., Шкребтія Ю., Боляха Е., Матвєєва А.]. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 489–493.

4. Огієнко М. М. Формування науково-педагогічного світогляду особистості як основи професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту / М. М. Огієнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Вип. 86. – Т.2. – № 86. – С. 398–403. (Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт).

5. Почтар О. М. Шляхи оптимізації професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичної культури в аспекті збереження здоров'я школярів / О. М. Почтар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. 14. – С. 177–180. (Серія № 5. : Педагогічні науки: реалії та перспективи)

6. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими : Позакласна робота : 5–9 кл. / Свириденко С. – К. : Шк. світ, 2007. – 128 с.

РЕЗЮМЕ

Е. М. Почтарь. Методические аспекты внедрения спецкурса «здоровьесохраняющие технологии в физическом воспитании школьников» на факультетах физического воспитания.

В статье обобщены методические подходы к процессу формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры, определены основные направления их подготовки в аспекте формирования основ здоровья детей, его сохранения и укрепления.

***Ключевые слова**: компетентность, учитель, внедрение, здоровье, технология.*

SUMMARY

O. Pochtar. Methodical aspects introduction of the special course the «save health technology in physical education of schoolchildren» on the faculties of physical education.

In the article the methodical aspect is generalized to the process of forming the professional competence future teachers of physical culture, basic directions of their preparation are certain in the aspect of forming bases of childrens health.

Key words: competence, teacher, introduction, health, technology.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

УДК 615.851.82(07.07):378.2(063)

Н. О. Савельєва-Кулик
Національна медична академія
післядипломної освіти імені П. Л. Шупика

САНОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКЛАДАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ В ФОРМАТІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

Розкриваються питання впровадження в післядипломну медичну освіту нового циклу тематичного удосконалення для лікарів, який висвітлює сучасні методики музичної терапії. Проводиться обгрунтування вивчення деяких моделей музикотерапії та саногенетичного потенціалу звуку, як основи вказаного методу оздоровлення.

***Ключові слова**: санологія, післядипломна медична освіта, відновлювальна медицина, активаційна терапія, музична терапія.*

Постановка проблеми. За сучасними поглядами, під відновлювальною медициною (ВМ) розуміють систему наукових знань та практичної діяльності, спрямованих на відновлення функціональних резервів людини, підвищення рівня її здоров'я та якості життя, знижених внаслідок несприятливого впливу чинників довкілля, характеру діяльності чи хвороби (на етапі одужання чи ремісії), шляхом застосування переважно немедикаментозних методів. Отже, сфера компетенції цього нового напряму відзначається широкими межами: від відновлення здоров'я у здорової людини до відновлення найважливіших функцій організму на всіх етапах профілактики та медичної реабілітації [3, с. 91]. При цьому організм людини розглядається поза нозологічним підходом, концентруючи увагу фахівців на оцінці та відновленні здатності до саморегуляції та адаптації [7, с. 48].

Корекційні технології ВМ включають спектр методик, серед яких широко застосовуються природні та преформовані фізичні чинники, фізичні вправи, лікувальне та оздоровче харчування, гомеопатичні засоби, ароматерапія, традиційні методи лікування, психотерапевтичні, біоенергоінформаційні та інші немедикаментозні лікувально- профілактичні технології [3, с. 92].

Збереження потенціалу здоров'я людини на відповідному рівні значною мірою забезпечується оптимальним станом фізіологічних резервів різних її органів та систем. Тому сучасна стратегія одужання спирається на принципи, відповідно до яких зниження питомої ваги хвороби досягається за рахунок збільшення функціональних резервів організму особистості,

тобто її потенціалу здоров'я. Вказана оптимізація функцій передбачає регуляторний принцип впливу. За таких умов мають виключатись як процеси надмірної стимуляції, так і різкого пригнічення клінічно значущих симптомів хвороби [1, 6; 2, с. 54–56].

Прийнято вважати, що процес одужання – це повернення здоров'я на безпечний рівень шляхом активації різних механізмів, і його можна проводити при будь-якому початковому стані здоров'я, а вектор впливу спрямовувати в бік підвищення рівня здоров'я [2, с. 48]. Вказані положення знаходять своє практичне втілення при переосмисленні сталих принципів медикаментозного лікування з позицій сучасних лікувально-оздоровчих концепцій, серед яких особливе місце займає звукотерапія, або музична терапія (МТ).

За визначенням одного з провідних дослідників, С. Шушарджана, МТ – це система психосоматичної корекції здоров'я за допомогою музично-акустичних впливів [10, с. 32]. МТ є мультидисциплінарним фахом, який за європейськими стандартами потребує від спеціаліста ґрунтовних знань, щонайменше, з медицини, музики та психології. У вітчизняному масштабі вказані особливості, імовірно, і зумовили пріоритетність розвитку та практичного втілення безмежного оздоровчого потенціалу звуку саме в психолого-педагогічній діяльності.

Парадоксальним явищем можна вважати той факт, що, незважаючи на визнання сучасними дослідниками звуку як динамічного фактору регуляції саногенезу, МТ в українському форматі залишається прерогативою практичної діяльності психологів та педагогів, більш того, частіше як складова частина занять з арт-терапії чи терапії засобами мистецтв.

В українському вимірі застосування музики в медицині до цього часу, на жаль, обмежується лише вузько прикладним характером – епізодичне залучення музики до лікувального процесу як відволікаючого, релаксуючого чиннику у комплекс немедикаментозних заходів (спектр психотерапевтичних методик) чи (майже казуїстично) фармлікування. Таким чином, невирішеною залишається проблема інтеграції сучасних знань та можливостей МТ безпосередньо в освітньо-практичний медичний простір.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Аналіз актуальних досліджень. В 1991 році в Україні вперше в світі з ініціативи професора Г. Апанасенка була затверджена нова лікарська спеціальність – санологія (медичний розділ валеології), та визначені критерії санології як науки, її теоретико-методологічні основи, понятійний апарат. Одним з приорітетних напрямків санології виокремлено розділ, присвячений методам збереження та відновлення здоров'я. В межах післядипломної медичної освіти за фахом «Санологія» теоретико-практичний базис вказаного розділу був методично розроблений та представлений у програмах спеціалізації, передатестаційних циклів та циклів тематичного удосконалення лікарів. Прикладом може слугувати цикл тематичного удосконалення «Дитяча санологія». Метою навчання на циклі тематичного удосконалення «Дитяча санологія» є підвищення рівня знань лікарів-педіатрів з медичних аспектів валеології. Навчання здійснюється відповідно до програми підготовки лікарів-санологів, яка відображає теоретико-практичні питання формування, збереження та відновлення фізичного та психічного здоров'я дитини. При цьому один з розділів програми присвячений вивченню методів підтримки і зміцнення здоров'я дітей засобами арт-терапії, в цілому, і музичного мистецтва, зокрема. Однак, слід відзначити, що, відповідно до навчального плану та програми згаданого циклу тематичного удосконалення, вивчення лікарями методик терапії засобами мистецтв обмежено оглядовою проблемною лекцією.

Метою даної роботи стало обґрунтування впровадження в післядипломну медичну освіту та розгляд принципів організації викладання з санологічних позицій нового циклу тематичного удосконалення «Терапія мистецтвом як система психосоматичної гармонізації людини», який висвітлює, зокрема, сучасні, доступні для лікарів методики терапії музикою.

Виклад основного матеріалу. Музика є вагомим вібраційним чинником, що на основі явища резонансу синхронізує частоти музичних звуків з вібраціями біополя і клітин організму людини [4, с. 132]. Це зумовлює нерозривну єдність музики як виду мистецтва, та медицини, як галузі науки.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

В доісторичних свідченнях знаходимо твердження про лікування не лише травами та ножем, але й, перш за все, словом, звуком. Аполон в грецькій міфології вважався покровителем наук та мистецтв, богом-лікарем. Традиційна китайська музика, насамперед, призначалась для лікувального впливу. Ведичні вчені Індії та філософи школи Піфагора розглядали всі фізичні форми як прояв музики. Стародавні доктрини стверджували, що життя і здоров'я залежать від безперервного спектру відносин і гармонійних зв'язків, які об'єднують тіло і свідомість з суспільством і природним світом. Ці земні гармоніки і відносини (аналоги звуку та музики) сприймалися як відлуння або резонанс космічної музики. При цьому відображення в земних звуках божественних законів гармонії ототожнювалося з можливістю полегшення страждань (лікування), зцілення (оздоровлення) [9, с. 25–31]. За сучасними поглядами звук вважають динамічним чинником, який здатен регулювати саногенез. При цьому частота, тембр, гучність музичних тонів вказуються як біологічно активні параметри впливу, а музика, написана у відповідності до законів гармонії, виконує роль цілеспрямованого контрольованого виклику для підтримки в організмі антистресорних реакцій активації [8, с. 35–36].

Античний лікар Клавдій Гален (129–199 рр.) ідеал лікаря бачив у всебічній освіті, в рамках якої музиці відводилось особливе місце. В ранньому середньовіччі Кассіодор (487–583 рр.) дотримувався цієї концепції, і Алькуїн (730-804 р.р.) із оточення Карла Великого підняв її на належну висоту: медицина була прирівняна до музики у так званих семи «Artes liberales». Тому вже в X столітті передумовою для вивчення медицини вважалось опанування мистецтвом. Ця вимога в XIII столітті стала обов'язковою для університетського плану навчання. Так, на медичному факультеті в Парижі з 1426 р. було обов'язково наказано, що студенти-медики, отримуючи звання доктора, мають пройти атестацію з різних видів мистецтв, зокрема теорії музики [6, с. 10–14].

У XX столітті в США, в країнах Європи і в Росії МТ стала професійною спеціалізацією в сфері оздоровчих технологій ВМ [5, 11; 14]. Однак, в українському вимірі МТ лиш починає набувати розвитку (здебільшого, в межах арт-терапії) зусиллями практичних психологів та мистецтвознавців-педагогів.

Відомо, що лікувально-оздоровчі впливи музики обумовлені слуховим, вібротактильним, акупунктурно-меридіональним та біорезонансним компонентами [10, с. 65]. З позицій теорії стресу та адаптації сприятливі для організму антистресорні реакції (тренування та активації) можна викликати за допомогою різних чинників: фізичного навантаження, електромагнітних полів та інших впливів, зокрема акустичних [2, с. 43]. Тому МТ можна вважати новим перспективним методом оздоровлення людини.

З метою реалізації розглянутих принципів кафедрою спортивної медицини та санології НМАПО імені П. Л. Шупика було розроблено та впроваджено новий теоретико-практичний цикл тематичного удосконалення для лікарів «Терапія мистецтвом як система психосоматичної гармонізації людини» тривалістю один тиждень. Метою навчання на циклі є ознайомлення лікарів лікувально-профілактичних закладів будь-якого фаху з можливостями гармонізації особистості засобами мистецтва, зокрема МТ. Вказаний цикл є частиною роботи по виконанню програм Міністерства охорони здоров'я України з формування здорового способу життя населення та профілактики захворюваності.

Неможливо заперечувати те, що практичні вміння застосовувати саногенетичний потенціал звуку потребують від фахівців у галузі МТ знань, щонайменше, з медицини, музики та психології. Однак, в межах валеологічного базису післядипломної медичної освіти уявляється можливим та виправданим впровадження курсу, який висвітлює деякі технології оздоровчих можливостей музики в медицині. Серед вибраних моделей МТ, які впроваджено у навчальний процес на циклі «Терапія мистецтвом як система психосоматичної гармонізації людини», у медичній практиці застосовуються: функціональна музика (за принципами ерго- і трофотропного впливу), окремі методики рецептивної МТ (комунікативна, реактивна, регулятивна методики за принципом подібності та аналогії в регуляції функціональних станів; музично-психологічний масаж), музикоароматерапія, музикофармакотерапія, основи музикорефлексотерапії, а також інтермодальної психосоматичної гармонізації шедеврами мистецтва (афористика, живопис, музика). Перевагою зазначених форм МТ є те, що вони не потребують від лікаря умінь терапевтичної імпровізації на

музичному інструменті або вокальних навичок, але, разом з тим, невимушено та ефективно доповнюють лікувальний процес.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Отже, в такий спосіб викладання окремих практичних методик МТ в системі післядипломної медичної освіти дає можливість лікарям будь-якого фаху застосовувати прості, економічні методи, які не лише спрощують досягнення лікувального комплаєнсу, але й потенціюють механізми психосоматичної аутогармонізації, розширюють палітру можливостей діагностики та неагресивного лікування. Разом з тим, опанування моделями використання музики в практичній діяльності лікаря дозволить піднести мистецтво повсякденного лікування до належного йому рівня лікування мистецтвом.

В цілому ж, впровадження МТ в систему базисних санологічних знань лікарів на етапі післядипломного удосконалення можна вважати кроком до розширення терапевтичних можливостей фахівців-практиків в широкому спектрі активаційних методів лікування.

Перспективою подальшого педагогічного пошуку на шляху інтеграції МТ у медичний науково-практичний простір, імовірно, можна вважати розробку методичного посібника з терапії музикою для лікарів. Перспективи ж розвитку МТ в цілому вбачаються, перш за все, у розширенні та об'єднанні інформаційного простору і досягненні належного науково-практичного комплаєнсу між представниками мистецтва, психології та медицини. Подібний ефективний діалог уявляється запорукою успіху в становленні та визнанні МТ як саногенетичної технології у вітчизняному масштабі, що забезпечить нові можливості усвідомленого застосування звуку як основи розглянутого методу оздоровлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Валеология и новая парадигма здравоохранения / Г. Л. Апанасенко // Валеологія: перші досягнення та перспективи : науково-практична конференція з міжнародною участю, 22-23 листопада 2005 р. – К., 2005. – С. 5–8.

2. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Медкнига, 2011. – 108 с.

3. Апанасенко Г. Л. Восстановительная медицина: состояние проблемы / Г. Л. Апанасенко // Сучасні технології досягнення здоров'я та довголіття : науково-практична конференція з міжнародною участю, 13-14 травня 2009 р. – К., 2009. – С. 90–97.

4. Драганчук В. Музична терапія: теорія та історія / Вікторія Драганчук. –Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 225 с.

5. Клюев А. С. Музыкотерапия: эстетико-психологический и клинический аспекты / Клюев А. С. – СПб. : СПбГИПСР, 2010. – 35 с.

6. Ноймайр А. Музыка и медицина : в 2 т. / Антон Ноймайр. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – Т. 1 : На примере Венской классической школы. – 1997. – 448 с.

7. Попова Л. А. Здоровье и болезнь с позиции системного подхода к человеку / Л. А. Попова // Валеологія: перші досягнення та перспективи : науково-практична конференція з міжнародною участю, 22-23 листопада 2005 р. – К., 2005. – С. 46–51.

8. Самсонова Г. О. Звукотерапия. Музыкальные оздоровительные технологии / Г. О. Самсонова. – Тула–Москва : Дизайн-Коллегия, 2009. – 248 с.

9. Шабутін С. В. Зцілення музикою / Шабутін С. В., Шабутіна І. В., Хміль С. В. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 191 с.

10. Шушарджан С. В. Руководство по музыкальной терапии / Шушарджан С. В. – М. : Медицина, 2005. – 450 с.

11. Tüpker R. Reader musiktherapie / Rosemarie Tüpker. – Műnster : Institut für Musikwissenschaft und Musikpädagogik Westfalische Wilhelms-Universität, 2008. – 174 s.

РЕЗЮМЕ

Н. А. Савельева-Кулик. Санологические подходы к организации преподавания музыкотерапии в формате последипломного медицинского образования

Раскрываются вопросы внедрения в последипломное медицинское образование нового цикла тематического усовершенствования для врачей, освещающего современные методики музыкальной терапии как основы указанного метода оздоровления.

***Ключевые слова**: санология, последипломное медицинское образование, восстановительная медицина, активационная терапия, музыкальная терапия.*

SUMMARY

N. Savelyeva-Kulyk. Sanological approaches to the teaching of music therapy in the form of postgraduate medical education.

The article is dedicated to the evaluation of problems of a new cycle of thematic advanced training for physicians in postgraduate medical education, which illuminates the modern techniques of music therapy as the basis of this method of recovery is justified in the article.

Key words: sanology, postgraduate medical education, rehabilitative medicine, activation therapy, music therapy.

УДК 372.36

С. А. Тітаренко, **Ю. І. Крамаренко**
Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК СКЛАДОВОЇ ІМІДЖУ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розглянуто особливості організації здоров'язбережувального середовища в дошкільних навчальних закладах. Обґрунтовано основні педагогічні умови забезпечення здоров'язбережувального середовища як складової іміджу дошкільного навчального закладу.

***Ключові слова**: дошкільний навчальний заклад, здоров'язбережувальне середовище, педагогічні умови, імідж, діти дошкільного віку, фізичне виховання, здоров'язбережувальна освіта, здоров'я.*

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Постановка проблеми. На ринку освітніх послуг між дошкільними навчальними закладами України поступово виникає і посилюється конкуренція, яка є актуальною як для комерційних, так і для державних установ. Одна з найважливіших проблем, що постає перед керівництвом і колективом дошкільного навчального закладу (ДНЗ), полягає у формуванні (або істотному вдосконаленні) його іміджу.

Нині поняття «імідж» міцно ввійшло не лише у політичний, а й в освітній сленг головним чином тому, що імідж впливає на відносини людей і на ефективність їхньої спільної роботи в навчальному закладі. У маркетинговій літературі для характеристики іміджу використовують різні визначення: реальний, традиційний, позитивний, ідеалізований, новий (оновлений), найчастіше – бажаний, сприятливий імідж. Імідж – це уявлення про людину, товар чи інститут, яке цілеспрямовано формується в масовій свідомості за допомогою реклами або пропаганди [6].

Науковці Т. Живаєва, О. Кононко, К. Крутій, Н. Погрібняк у своїх дослідженнях розкривають особливості формування іміджу в ДНЗ.

Важливою складовою іміджу сучасного дошкільного навчального закладу є турбота про збереження і зміцнення здоров'я вихованців, створення умов для їхнього повноцінного фізичного й психологічного розвитку. Стратегічними завданнями дошкільної освіти, визначеними в Законі України «Про дошкільну освіту», Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, передбачено не тільки збереження і зміцнення здоров'я, а й активне формування основ здорового способу життя в дітей, починаючи з раннього віку. Реалізація цього завдання передбачає впровадження в практику сучасного дошкільного навчального закладу здоров'язбережувальних технологій, які є важливим складовим елементом здоров'язбережувального середовища і включають взаємозв'язок та взаємодію всіх чинників педагогічного процесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дитини на всіх етапах її розвитку та виховання.

Аналіз актуальних досліджень. У педагогічних дослідженнях проблема здоров'я міцно пов'язана з ефективною системою фізичного виховання (Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай,), оскільки саме від її ефективності залежатиме розвиток дітей дошкільного віку. Над вирішенням проблеми фізичного розвитку та зміцнення здоров'я

дошкільників працюють не тільки українські педагоги – О. Байер, Л. Ігнатьєва, М. Єфименко, К. Крутій, В. Сніжко, а й російські дослідники – О. Кабачек, С. Мамулов, В. Мануйлова, С. Славина, Д.Соколов, М.Сократов, європейський спеціаліст – С. Стівенсон. Реалізація стратегічних оздоровчих завдань знайшла своє відображення в основних положеннях О. Кононко, у дослідженнях О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицької та інших, де зазначається, що педагогічний процес має будуватися відповідно до реалізації завдань збереження та зміцнення здоров'я дітей [1].

Незважаючи на певні наукові напрацювання, залишається недослідженим питання створення здоров'язберігаючого середовища як складової іміджу дошкільного навчального закладу.

Мета статті – охарактеризувати особливості організації здоров'язбережувального середовища в сучасних дошкільних навчальних закладах; визначити педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища як складової іміджу дошкільного закладу.

Виклад основного матеріалу. Імідж навчального закладу – це його емоційно забарвлений образ, часто свідомо сформований, який має цілеспрямовано задані характеристики і покликаний справляти психологічний вплив певної спрямованості на конкретні групи соціуму. Це цілісний образ, що створюється завдяки дії багатьох чинників. Над його створенням можуть працювати не лише працівники навчального закладу, а й психологи, фахівці PR, рекламісти, соціологи, а в майбутньому, напевно, навіть стилісти, візажисти, продюсери [4].

Інтенсифікація сучасного суспільства висуває нові вимоги до людини та її здоров'я. Посилюється значущість і цінність здорового способу життя особистості в контексті формування культури здоров'я всієї нації. Результати медичних та соціологічних досліджень останніх років засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей. Серед причин, що зумовлюють таку ситуацію, є: несприятливі соціально-економічні, побутові умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності особистості як у сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до загартування; порушення норм фізичної та розумової працездатності; недотримання санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового режимів організації життя дитини. Однією з першопричин такого становища є суперечність між

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

потребами дітей у руховій діяльності та виховними засобами, що використовуються в педагогічному процесі. Для усунення цього протиріччя в педагогіці створюється новий напрям – здоров'язбережувальна освіта, в основу якої покладено ідею пріоритетності здоров'я суб'єктів педагогічного процесу як стрижневого компонента особистості, що дозволяє забезпечити оптимальну життєдіяльність педагога та вихованців. Одним із напрямів вирішення цієї проблеми є створення здоров'язбережувального середовища в дошкільному навчальному закладі.

В організації здоров'язбережувального середовища мають бути враховані визначені Г. Селевко концептуальні положення щодо формування здорового способу життя дитини: пріоритет здоров'я над іншими цінностями; здоров'я – найважливіша життєва цінність; валеологічний підхід; принцип здорового способу життя, дотримання режиму; педагогізація довкілля; принцип профілактики здоров'я дітей; принцип природовідповідності; різноманітність форм і методів валеологічного виховання; принцип саморегуляції; відмова від негативних впливів на здоров'я; принцип збережувальної і тренувальної технологій [7].

У контексті реалізації завдань Базового компонента дошкільної освіти складовими здоров'язбережувального середовища дошкільного навчального закладу, на нашу думку, можуть бути визначені такі складові, що впливають на здоров'я і здоровий спосіб життя людини: уміння відстежувати позитивні й негативні зміни у стані власного здоров'я і здоров'я інших; уміння складати ефективну програму збереження здоров'я; уміння створювати здоров'язбережувальне середовище; володіння способами організації діяльності з профілактики і здоров'язбереження; володіння ефективними технологіями оздоровлювального спрямування, вироблення стійких мотивів до реалізації здоров'язбережувальної поведінки.

На думку російської вченої Т. Овчинникової, «здоров'язбережувальне середовище» – це предметне, комунікативне та оздоровче середовище, до якого відноситься господарська інфраструктура, матеріальне забезпечення навчальної та оздоровчої діяльності, умови спілкування дітей між собою та педагогом, форми і принципи навчальної та оздоровчої діяльності [5].

У свою чергу, О. Богініч вважає, що здоров'язбережувальне середовище – це середовище, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання, воно передбачає використання різних засобів та методів виховного впливу на дітей з урахуванням їх потреб, інтересів, індивідуальних особливостей та потенціалу кожної дитини, з використанням особистісно орієнтованого підходу [1].

Ефективність створення здоров'язбережувального середовища залежить від багатьох чинників, які суттєво впливають на діяльність педагогічного колективу. Насамперед, організація навчально-виховного процесу має ґрунтуватися на основній закономірності його побудови – нерозривному зв'язку й тісній взаємозалежності між основними педагогічними категоріями: навчанням, вихованням, розвитком і здоров'ям [3].

Створення здоров'язбережувального середовища, спрямованого на збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, залежить не лише від формування світоглядно-оздоровчої позиції колективу ДНЗ, але й від переконаності їх у пріоритетності оздоровчої діяльності в роботі з дітьми. Через те важливою умовою створення здоров'язбережувального середовища є комплексне застосування всіх оздоровчих заходів з обов'язковим урахуванням особистісно орієнтованого підходу до кожного вихованця, оскільки несистематичне проведення традиційних нормативних заходів, що входять до складових компонентів здоров'язбережувального середовища (провітрювання та освітлення приміщень, температурний режим, прогулянки, загартування, ранкові гімнастики та фізичні заняття на вулиці, рухливі ігри, туристичні походи, дні здоров'я тощо), негативно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я вихованців тощо.

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, що реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення

до власного здоров'я і мотивації здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми [8].

Важлива умова для забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей – створення предметно-ігрового середовища. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, достатньо насиченим і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а й бути стимулом до розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом та самостійної).

У кожному груповому приміщенні бажано створити осередок фізкультурно-оздоровлювальної активності (гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, сухий басейн, «стежка здоров'я», фітоподушки, різні іграшки–автомобілі, візки тощо). Розміщення обладнання має забезпечити вільний без перешкод доступ до нього та сприяти руховій активності дітей, закріпленню у них набутих умінь та навичок [8].

Особливого значення набуває виважена організація таких гігієнічних чинників, як сон і харчування дітей. Сон дітей повинен організовуватися у належних гігієнічних умовах (окреме ліжко, не дуже м'яка постіль, чисте прохолодне повітря у приміщенні) у всі пори року. Тривалість денного сну для дітей визначається санітарними правилами і нормами. Часові межі денного сну можуть бути подовжені чи скорочені залежно від можливих індивідуальних проявів, особливостей нервової системи, емоційного чи фізичного навантаження, самопочуття дітей [8].

Правильна організація харчування передбачає надходження в організм дитини необхідних оптимально збалансованих харчових речовин у достатній кількості, відповідно до її фізіологічних потреб. Діти отримують харчування 3–4 рази на день залежно від часу перебування в дошкільному навчальному закладі. Обов'язковим є дотримання правил естетики харчування, виховання необхідних гігієнічних навичок, що відповідають віку та рівню розвитку дітей [8].

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури. До фізкультурно-оздоровчої роботи традиційно відносять

такі форми, як: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартовуючи процедури.

В умовах соціального, національного та культурного відродження України, створення національної системи освіти особливого значення набуває проблема вдосконалення матеріально-технічної бази навчальних закладів. Для успішної реалізації здоров'язбережувальних заходів дошкільний заклад повинен створити хорошу матеріальну базу. Зручно обладнані спортивні майданчики, вдало дібраний великий інвентар, спортивні комплекси в залі, тренажери в групових кімнатах сприяють ефективній організації рухливих ігор, вправ, занять на свіжому повітрі, фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я. При цьому істотне значення має фактор вільного доступу дітей до обладнання.

На підставі аналізу наукових досліджень нами визначено основні педагогічні умови для створення здоров'язбережувального середовища як складової іміджу дошкільного навчального закладу, а саме:

1) створення оптимальних можливостей для реалізації власного потенціалу кожної дитини є одним із найвагоміших кроків до створення здоров'язбережувального середовища (зникає елемент невдоволення, неуспішності). Отже, актуальним стає застосування особистісно значущих способів діяльності, використання завдань різних видів і відповідних рівнів складності та надання можливостей вибору дитині способів досягнення визначених цілей. Розвиваючи особистісно значущі види діяльності, вихователь створює сприятливі умови для ефективності навчання, виховання та розвитку дитини, тим самим надаючи їй можливість реалізувати власний потенціал в умовах здоров'язбережувального середовища;

2) забезпечення здоров'язбережувальної сутності навчально-виховного процесу. Ця умова передбачає проектування навчального процесу так, щоб основними завданнями були оздоровчі завдання, а здоров'я становило якісну передумову життєдіяльності дітей у ДНЗ. Упровадження у навчально-виховний процес особистісно орієнтованого підходу, суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин, забезпечення оптимальної реалізації особистісного потенціалу дитини, варіативності використання оздоровчо-профілактичних та освітніх технологій – це ті пріоритети в роботі дошкільного навчального закладу, що є основними засадами побудови навчально-виховного процесу;

3) готовність колективу ДНЗ працювати по-новому: особистісна налаштованість працівників ДНЗ на збереження здоров'я малюків як основного елемента загальнолюдської культури; повага до дитини і віра в її досягнення; позитивні і доброзичливі стосунки; урахування базових можливостей дитини і динаміки її власних здобутків; поєднання любові з боку дорослих з об'єктивною вимогливістю; власне почуття щастя і надання дитині можливості відчувати себе щасливою. Працювати по-новому – це щоденно займатися власною самоосвітою, підвищенням фахової компетентності та власного креативного потенціалу. Педагог має не лише орієнтуватися у сучасних досягненнях дошкільної освіти, впроваджувати провідні ідеї та освітні технології у практику роботи, а й займатися інноваційною діяльністю у сфері формування здоров'я дітей;

4) тісна взаємодія дошкільного навчального закладу та сім'ї. Лише спільні зусилля ДНЗ і родин вихованців щодо збереження, формування та зміцнення здоров'я дітей здатні забезпечити ефективний результат.

Висновки та перспективи подальших досліджень. З огляду на вище зазначене, можна зробити висновок, що обґрунтовані педагогічні умови сприяють формуванню позитивного іміджу дошкільного навчального закладу, а створення здоров'язбережувального середовища забезпечується санітарно-технічним станом матеріальної бази дошкільного закладу, організацією харчування, наявністю й облаштуванням інфраструктури групових кімнат та інших приміщень. Здоров'язбережувальне середовище має сприяти усвідомленню дітьми цінності здоров'я, формуванню в них уміння під час самостійної дослідницької та ігрової діяльності визначати доцільність виконання гігієнічних та оздоровчих процедур, закріпленню знань про назви і функції органів тіла людини, навичок моделювання поведінки в соціумі і контролю власних емоцій тощо.

Занепокоєння станом здоров'я дітей спрямовує діяльність фахівців освітньої галузі на пошук ефективних технологій, що є складовими іміджу дошкільного навчального закладу. Перспективи подальшої наукової роботи вбачаємо в необхідності здійснити детальний аналіз наповнюваності здоров'язбережувального середовища дошкільного навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богініч О. Л. Сучасні пріоритети фізичного розвитку дітей / О.Л. Богініч // Дошкільне виховання 2005. – № 7. – С. 12–14.

2. Денисенко Н. Оздоровчі технології – в освітній процес / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 11. – С. 7–8.

3. Дитина має бути здоровою / [упоряд. Н. Шашенок]. – К. : Шк. світ, 2009. – 128 с.

4. Крутій К. Формування позитивного іміджу навчального закладу / Катерина Крутій / К. Крутій // Практика управлінням дошкільним закладом – 2011. – № 1. – С. 21–26.

5. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т. С. Овчинникова. – СПб. : Кара, 2006. – 176 с.

6. Погрібняк Н. Створення іміджу сучасного дошкільного закладу / Н. Погрібняк // Дошкільне виховання. – 2004. – № 11. – С. 10–11.

7. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : [учеб. пособие] / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 255 с.

8. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу : [метод. рек. Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 № 1/9-563)] // Дошкільне виховання. – 2010. – № 9. – С. 9–14.

РЕЗЮМЕ

С. А. Титаренко, **Ю. И. Крамаренко**. Педагогические условия создания здоров ьесберегающей среды как составляющей имиджа дошкольного учреждения.

В статье рассмотрены особенности организации здоровьесберегающей среды в дошкольных учебных заведениях. Обоснованы основные педагогические условия обеспечения здоровьесберегающей среды как составляющей имиджа дошкольного учебного заведения.

***Ключевые слова**: дошкольное учебное заведение, здоровьесберегающая среда, педагогические условия, имидж, дети дошкольного возраста, физическое воспитание, здоровьесберегающее образование, здоровье.*

SUMMARY

S. **T**itarenk**o**, Y. Kramarenko. Pedagogical terms of creating the healthsaving environment as a constituent dement of image of a preschool educational establishment.

Features of healthsaving environment organizing of a preschool educational establishmenst are examined in the article. The basic pedagogical terms of providing healthsaving environment are exposed and constituent dements of a image of kindergarten are shown.

Key words: preschool educational establishment, healthsaving environment, pedagogical terms, image, preschool children, physical education, healthsaving education.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

РОЗДІЛ IV. ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ТА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ, СПРЯМОВАНОЇ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

УДК 378.016:613

І. М. Авдєєнко
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна

МОЖЛИВОСТІ ГУМАНІТАРНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ВИХОВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

У статті здійснено теоретичний аналіз понять «культура здоров'я», «професійна підготовка» та «гуманітарна підготовка». Показано роль гуманітарної підготовки та її можливості у вихованні культури здоров'я.

***Ключові слова**: культура здоров'я, професійна підготовка, гуманітарна підготовка.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день існує чимало підходів до розуміння сутності культури здоров'я студентської молоді, до пояснення можливих механізмів її виховання. З огляду на необхідність з'ясування концепту культури здоров'я студентів та окреслення можливостей їх виховання, у ході підготовки фахівця найбільш доцільним видається застосування інформаційно-семіотичної концепції культури [5; 6], згідно з якою феномен культури розглядається як інформаційно-семіотична модель існування, збереження, трансформації та передачі наступним поколінням значущої для суспільного життя інформації.

Культура здоров'я студентів – це складна інтегральна властивість, що формується на основі сукупності засвоєних знань, ідеалів та цінностей, а також норм поведінки, котрі визначають цілі, форми. Головним інститутом виховання культури здоров'я студентської молоді в умовах інформаційного суспільства є інститут освіти.

Предметом нашого обговорення є можливості виховання культури здоров'я засобами освіти через гуманітарну підготовку. Зрозуміло, що, насамперед, це відбувається завдяки реалізації освітою головної соціальної функції – передачі валеологічних знань. Проте наявність ґрунтовних валеологічних знань є необхідною, але недостатньою умовою формування та виховання культури здоров'я особистості. Особливістю виховання культури здоров'я фахівця є необхідність врахування того факту, що людина одночасно взаємодіє із природою, суспільством і культурою.

Звідси і випливає необхідність ґрунтовної гуманітарної підготовки фахівця, її роль у вихованні культури здоров'я особистості. Комплекс соціогуманітарних дисциплін – філософії, культурології, етики, соціології, психології є важливим фактором валеологізації освіти, яку не можна зводити до пропаганди валеологічних знань, її метою має стати формування культури здоров'я та відповідального ставлення фахівця до результатів своєї діяльності.

Аналіз актуальних досліджень. Нова якість освіти і професійної підготовки майбутніх фахівців безпосередньо пов'язана з проблемою формування і розвитку інтегрованих знань, вмінь і навичок на основі міждисциплінарного зв'язку гуманітарних і природничих циклів дисциплін та їх практичного використання в майбутній професійній діяльності (Н. Баженова, Л. Семенов). Проблема гуманітаризації та гуманізації вищої освіти стала предметом дослідження І. Беха, І. Зязюна, В. Кременя, В. Лозової, О. Савченко та інших вчених-педагогів. Значний внесок у розвиток валеологічної освіти та виховання зробили такі вчені, як Ю. Бойчук, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, В. Оржеховська та інші. Проте аналіз робіт вітчизняних науковців дає підстави констатувати, що проблема гуманітарної підготовки майбутніх фахівців потребує подальшого дослідження.

Мета статті – проаналізувати можливості гуманітарної підготовки студентів вищих навчальних закладів у вихованні культури здоров'я.

Виклад основного матеріалу. В наш час серед провідних проблем вищої професійної освіти є проблема виховання, формування та збереження здоров'я студентів.

Багато дослідників констатують не тільки окремі моменти незадовільного стану здоров'я студентів (навколишнє середовище, спосіб життя, спадковість), але і виділяють цілий комплекс негативних соціальних та освітніх факторів [4; 10]:

- відсутність цілеспрямованої пропаганди та просвіти в сфері формування культури здоров'я особистості у вищих навчальних закладах;
- недолік методик навчання та виховання культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів;
- недостатня увага до формування потреби, мотивації та настанов на здоровий спосіб життя молоді;

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

- недостатня розробка критеріїв та показників оцінки рівня сформованості у студентів потреби в культурі здоров'я.

На жаль, на формування та виховання культури здоров'я просто не вистачає часу. На сьогоднішній день єдина система гуманітарного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ), яка включала б і виховання культури здоров'я, фактично відсутня. Хоча в цивілізованому суспільстві доля людини, її біографія та кар'єра залежать від двох основних факторів – здоров'я та якості отриманої освіти. Культура здоров'я формується у процесі професійної підготовки. Якість підготовки у ВНЗ – одна із основних проблем освіти [1].

Найважливіша педагогічна проблема освіти – формування культури, гуманітарна підготовка студентів. В усьому цивілізованому світі ставка зроблена на університетську освіту, бо якісна гуманітарна, загальнокультурна підготовка дає можливість вести повноцінне життя [2].

Без гуманітарної підготовки майбутній спеціаліст не здатен повноцінно оцінювати значення інновацій, свідомо прагнути оволодіти ними та вирішувати різноманітні проблеми реалізації досягнутого. Головним завданням гуманітарної підготовки в системі вищої освіти є вивчення законів гармонійної взаємодії природи і суспільства [8, с. 16]. Саме тому гуманітарна освіта стає сьогодні невід'ємною складовою професійної підготовки майбутнього фахівця, яка здатна сформувати валеологічні, філософські, етичні, психологічні та інші погляди і переконання та життєву позицію майбутнього фахівця. Актуальність та своєчасність даного дослідження зумовлена соціальним замовленням суспільства на фахівців, які б мали не тільки певну професійну кваліфікацію, а й високу гуманітарну підготовку.

Проблема гуманітарної підготовки спеціалістів не нова, але інтерес до неї залишається актуальним, бо постійно зростає потреба як гуманітарних знань, так і гуманітарного знання як людинотворчого фактора в формуванні особистості майбутнього фахівця [7; 9].

Предметом гуманітарних наук є вивчення людини та її розвиток у суспільстві, бо тільки виходячи з найважливішого філософського питання «Людина – її ставлення до іншої» можливо правильно усвідомити зміст вимог до професійних характеристик фахівця [5, с. 59]. Вони продукують гуманітарні знання, але крім того, мають за мету гуманітаризувати науку

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

через насичення її принципами гуманітарного мислення, що, в свою чергу, гарантує свідоме та гуманне використання наукових і технічних досягнень. Крім того, гуманітарні дисципліни здатні максимально допомогти майбутнім фахівцям у валеологічному розвитку та інтелектуальному збагаченні особистості.

Сьогоднішні умови життя вимагають від спеціалістів все більш інтегрованих психолого-педагогічних та медико-біологічних знань для успішної організації оздоровчої та просвітницької роботи з населенням, формування культури здоров'я.

До циклу гуманітарної підготовки належать навчальні дисципліни філологічних, філософських, історичних, юридичних, соціологічних, педагогічних наук, які вивчають різні види та напрями діяльності і розвитку людського суспільства, людину як члена суспільства, її права та обов'язки [3, с. 267].

Головним завданням викладача є не тільки якісне викладання дисциплін й передача студентам необхідних знань, умінь навичок зі свого предмету, а й сприяння культу здоров'я, активне пропагування здорового способу життя; формування фізично, психічно і духовно здорових громадян держави [4, с. 23]. Викладач повинен приділяти увагу мотивації студентів на здоровий спосіб життя. Іншими словами, повинна вироблятися свідома потреба у власних поглядах та переконаннях на відсутність шкідливих звичок, життєву активність.

Тому, метою гуманітарної підготовки є формування індивідуальної та загальної культури здоров'я через реалізацію системи валеологічної освіти в вищих навчальних закладах, незалежно від спеціалізації. Дисципліни гуманітарного циклу також повинні забезпечити студентів фундаментальними знаннями про здоров'я та його фактори; сформувати у молоді валеологічний світогляд та настанову на здоров'я як головну людську цінність; допомогти студентам оволодіти методами самодіагностики здоров'я, а також прийомами його зміцнення; навчити студентів бути здоровими.

Серед гуманітарних дисциплін на особливу увагу з позиції формування та виховання культури здоров'я заслуговують й іноземні мови. Так, робота з текстами валеологічного змісту може стати посиланням для формування мотивації до збереження, покращення власного здоров'я та формування позитивного ставлення до здоров'я оточуючих.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Власне на заняттях з іноземної мови у вищій школі, поряд з формуванням мовної і мовленнєвої компетенцій, студенти можуть закріплювати або поглиблювати знання про базові валеологічні принципи і норми, які вони почали вивчати ще в школі, знайомитися зі світовими найновітнішими дослідженнями в цій галузі, запозиченими з автентичних джерел, і ділитися, здійснюючи акт комунікації, власним валеологічним досвідом.

Викладачеві у цьому процесі відводиться значна роль. Для того, щоб виховувати у своїх студентів позитивне ставлення до здоров'я, йому самому слід бути валеологічно свідомим і, в деякій мірі, обізнаним у валеологічних питаннях, демонструвати високий рівень культури здоров'я, проявляти ініціативність, бережливість і небайдужість до того, що відбувається навкруги, а також бути зразком для наслідування поведінки. Оскільки він не є валеологом за фахом, то не може навчити студентів валеологіним тонкощам або судити про їх фахову компетентність, як судив би спеціаліст. Проте він у змозі вплинути на їх світосприйняття, на їх свідомість, на їх ставлення до здоров'я. До компетенції викладача іноземної мови входить не лише правильна організація аудиторної діяльності студентів і розвиток їх комунікативної компетенції, а й знаходження різних шляхів стимуляції їх позааудиторної активності. Ми маємо на увазі залучення студентів до участі в міжнародних наукових конференціях та проектах, тобто спонукання до практичної реалізації набутих ними знань іноземною мовою. Знання іноземних мов для студента є необхідним фактором, оскільки зараз існує зростаюча потреба у полікультурному спілкуванні з метою поширення міжнародних зв'язків і співробітництва у валеологічній галузі. Для забезпечення ефективного формування валеологічної свідомості студентів, для стимуляції їх активності викладач може застосувати різні види роботи.

Результати проведеного нами дослідження виявили, що найбільш продуктивними з них стали: дискусії і дебати, рольові ігри, робота з науковими або науково-популярними автентичними джерелами, проведення мініконференцій тощо. Перевагу отримали ті види діяльності, які стимулювали творче і критичне мислення студентів, їх вміння аналізувати, узагальнювати і порівнювати різні точки зору. Знайомство з елементами культури здоров'я інших країн відкриває можливість для

студентів розширити їх етнокультурний еталон. Саме на заняттях з іноземної мови студенти можуть усвідомити, що їх власне сприйняття здоров'я обмежене, так як зумовлене соціокультурними факторами та менталітетом країни.

Методично правильне заповнення анкет та проходження тестів допомагає закріпити вже існуючі знання про культуру здоров'я, збільшує працездатність, сприяє профілактиці професійних захворювань, формує активну життєву позицію. Оволодіння на заняттях з іноземної мови вмінням критично мислити, аналізувати отриману інформацію, аргументувати і відстоювати власну точку зору може стати дуже корисним для студентів, особливо для їх майбутньої професійної діяльності.

Відомо, що вивчення іноземної мови є корисним для здоров'я робить мозок більш активним та допомагає захищати його від старіння. Дослідження в сфері нейропсихології підтверджують, що люди, які оволоділи двома чи більше іноземними мовами, рідко мають проблеми з пам'яттю у похилому віці.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Усе вищевикладене дозволяє нам зробити висновок, що, незважаючи на той факт, що в сфері гуманітарної підготовки студентів у вищих навчальних закладах накопичений значний досвід, гострою залишається потреба її активізації. Суспільству потрібні спеціалісти, які здатні до змінної творчої діяльності, володіють високим рівнем культури мислення, характеризуються емоційною стабільністю, розвиненою самосвідомістю, а також готові виховувати у собі культуру здоров'я.

У гуманітарній підготовці ми вбачаємо можливості виховання культури здоров'я студентської молоді. Це не означає, що треба збільшити кількість гуманітарних дисциплін, а треба доповнити існуючі дисципліни валеологічним змістом, впровадити інноваційні методи та технології навчання. Саме такий підхід, на нашу думку, сприятиме валеологічному мисленню студентів, формуванню високого рівня культури здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 6–9.

2. Бароненко В. А. Культура здоров'я студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / [уклад. і ред.-упоряд. В. Т. Бусел]. – К., Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 728 с.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

4. Жуланова И. В. Психологическое здоровье студента: социализация, инфантильность и представление о норме / И. В. Жуланова, А. М. Медведєв. – Волгоград, 2005. – 124 с.

5. Зязюн І. А. Філософські проблеми гуманізації та гуманітаризації освіти / І. А. Зязюн // Педагогіка толерантності. – 2000. – № 3. – С. 58–61.

6. Кармин А. С. Культурология : Культура социальных отношений / Кармин А. С. – Спб. : «Лань», 2000. – С. 5.

7. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеєва Галина Леонідівна. – Луганськ, 2001. – 228 с.

8. Лузік Е. Методологічні основи гуманітарної підготовки спеціаліста технічного університету / Е. Лузік // Вища освіта України. – 2004. – № 1. – С. 14–19.

9. Магин В. В. Формирование культуры здоровья личности будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки : дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / Магин В. А. – Ставрополь, 1999. – 185 с.

10. Скумин В. А. Культура здоров'я – фундаментальная наука о человеке / Скумин В. А. . – Новочебоксарск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.

РЕЗЮМЕ

И. Н. Авдеенко. Возможности гуманитарной подготовки студентов высших учебных заведений в воспитании культуры здоровья.

В статье осуществлено теоретический анализ понятий «культура здоровья», «профессиональная подготовка», «гуманитарная подготовка». Показана роль гуманитарной подготовки и ее возможности в воспитании культуры здоровья.

***Ключевые слова**: культура здоровья, профессиональная подготовка, гуманитарная подготовка.*

SUMMARY

I. Avdeenko. The training humanities's opportunities of students of higher educational establishments in the training of culture health.

The article deals with the theoretical analysis of the «culture of health», «professional training», «training humanities». Shown the role of training humanities and its opportunities in the training of culture of health.

Key words: culture of health, professional training, training humanities.

УДК 378.14:371.71

Л. І. Безугла
Горлівський державний педагогічний
інститут іноземних мов

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КОНТЕКСТІ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Обґрунтовано актуальність підготовки майбутніх вчителів до здоров'язбірігаюго навчання. За аналізом наукової літератури та результатами дослідження визначено етапи, методи та форми організації валеологічної освіти у вищих педагогічних навчальних закладах.

***Ключові слова**: професійна підготовка, здоров'язбірігаюче навчання, валеологізація, здоровий спосіб життя.*

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Постановка проблеми. Після завершення навчання у вищому педагогічному навчальному закладі суспільство та загальноосвітні навчальні заклади мають отримати професійно компетентних, комунікабельних вчителів, максимальною мірою практично і теоретично підготовлених до нелегкої та відповідальної професії. У національній доктрині розвитку освіти наголошується на тому, що вища освіта повинна забезпечити ефективну підготовку та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів [6]. Професія вчителя є однією з найважливіших професій у будь-якому суспільстві. У законі України «Про загальну середню освіту» вчитель визначається як «особа з високими моральними якостями, яка має відповідну педагогічну освіту, належний рівень професійної підготовки, здійснює професійну діяльність, забезпечує результативність та якість своєї роботи, фізичний та психічний стан здоров'я якої дозволяє виконувати професійні обов'язки в навчальних закладах освіти» [5]. Сьогоднішні умови життя вимагають від вчителя все більш інтегрованих знань для успішної організації навчально-виховного процесу, але слід не забувати і про здоров'я вчителя. Бо саме від його стану залежить перебіг і ефективність виробничих процесів.

Водночас, доречним буде вказати й на протиріччя між вимогами суспільства до підготовки майбутнього вчителя, покликаного формувати, зберігати та зміцнювати своє здоров'я й здоров'я майбутніх вихованців, та їх недостатньою практичною реалізацією в умовах освітнього процесу педагогічних ВНЗ. А саме, дисципліна «Валеологія», викладається лише на І курсі у першому семестрі.

Потреба проектування нового валеологічного змісту професійної підготовки майбутніх вчителів виростає як з вимог розвитку сучасної педагогічної науки, так і з рефлексії власної практики та аналізу результатів досліджень. Підготовка майбутніх вчителів до валеологічної діяльності постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й не відтворені втрати людського потенціалу.

Аналіз актуальних дослідження. Проблеми формування культури здоров'я студентів педагогічних ВНЗ присвячено численні праці вітчизняних та зарубіжних учених (Г. Апанасенко, В. Бобрицька, І. Брехман, Є. Буліч О. Вакуленко, В. Войтенко, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, О. Дубогай, Л. Жаліло, С. Кириленко, Г. Кривошеєва,

С. Лебедченко. В. Оржеховська, В. Петренко, Л. Попова, С. Страшко, А. Тимченко, А. Царенко, О. Яременко та ін.). У напрямку усвідомлення студентською молоддю цінності здоров'я як одного з головних пріоритетів зроблено досить багато. Однак, для забезпечення високого рівня культури здоров'я у майбутніх вчителів необхідно докласти значних зусиль численних науково-педагогічних працівників і організаторів освіти.

Мета статті – розкрити особливості підготовки майбутніх вчителів до професійної діяльності в контексті валеологічної освіти.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні стан здоров'я вчителів є вкрай незадовільним. Вчителям доводиться багато працювати переважно в статичному положенні, стоячи (при проведенні уроку), чи сидячи за робочим столом при підготовки до уроків (опрацювання літературних джерел, написання конспектів, перевірка зошитів тощо), що приводить до гіподинамії. А також однотипні за структурою рухові дії (сидіння за робочим столом, чи утримання статистичного положення під час викладу навчального матеріалу) сприяють напруженню м'язів спини, шиї, плечового поясу тощо.

Сьогоднішній вчитель працює в середовищі, де постійно не припиняє збільшуватися потік інформації, виникають стресові ситуації. Специфіка праці, спосіб життя вчителя є причиною емоційного вигорання. До основних чинників, що зумовлюють стреси й емоційне вигорання педагогів, відносяться: щоденне психічне перевантаження, самовіддана допомога, висока відповідальність за учнів, дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами та морально-матеріальною винагородою, рольові конфлікти, поведінка «важких» учнів. Підраховано, що при навантаженні у межах 18–24 годин на тиждень учителі в середньому працюють 10–12 годин на день. Крім проведення уроків (основне місце в структурі робочого часу вчителя) підготовка до уроків удома, перевірка письмових робіт, додаткові заняття та консультації, робота з батьками, різнопланова позакласна та позаурочна робота, професійна відповідальність за результати навчально-виховного процесу тощо. Робота вчителя з батьками, учнями, колегами передбачає не лише професіоналізм, комунікативну культуру, компетентність, але й високу емоційну стійкість, уміння володіти собою, неупередженість, стриманість, толерантність. Будь-яка критична ситуація незалежно від її специфіки

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

являється важким тягарем для педагога, негативно впливаючи на нього і призводячи, зрештою, до вигорання.

Як зазначив В. Язловецький, «багато педагогів страждають різноманітними хронічними захворюваннями, знаходяться в стані хронічного стресу, але про своє здоров'я тривожаться недостатньо. Досвід підтверджує, що ті, хто не вміє берегти своє здоров'я, не вміє оберігати його й в інших» [9, с. 4]. Практика системи навчання показує, що всяке нововведення починається саме з освіти вчителів, рівня їхньо готовності до визначеної роботи, сформованості особистісних якостей. Брати участь у формуванні здоров'я інших можуть лише викладачі, які, окрім необхідних понять і знань, мають власний відрефлектований досвід. Тільки вони у взаємодії зі своїми учнями можуть з повним правом сказати: «Роби, як я!», а не обмежуватися закликом «Роби, як я говорю!». Лише тоді, коли вчитель сам веде здоровий спосіб життя, він буде прикладом для своїх вихованців.

Л. Рябих зазначає: «Назріла необхідність у навчанні основ валеології всіх факультетів педагогічного ВНЗ. Перш ніж учити творити здоров'я своїх вихованців, учитель повинний сам усвідомити цінність здоров'я, займаючи в цьому питанні активну життєву позицію» [7, с. 131]. Сьогодні виникла гостра необхідність у підготовці вчителя не тільки як професіонала-предметника, але і як фахівця який має високий рівень культури здоров'я й здатного формувати його у школярів.

Підготовка ж фахівців у вищій школі сьогодні, як зазначив А. Рибковський, проводиться виключно відповідно до вимог економіки. Людина є придатком виробництва. При підготовці фахівців найбільша увага приділяється розвиткові тих якостей людини, що будуть необхідні в майбутній виробничій діяльності. Мало вивчається людина як особистість і індивідуальність. Сьогодні ще існує традиційна авторитарно-репродуктивна система освіти, де викладач є суб'єктом педагогічної діяльності, а студент – об'єктом його впливу, що суперечить потребам психічного й фізичного розвитку студентської молоді [4, с. 15].

С. Ахмерова відмітила, що навчально-виховна робота у ВНЗ спрямована здебільшого на формування інтелекту як такого, що складає певну суму знань, на оволодіння інформацією. Процес особистісного становлення студентської молоді, його соціальний, духовний, психічний і

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

фізичний розвиток залишається стихійним і нерегульованим. Результатом довготривалого «технократизму» в питанні освіти різних фахівців є популяризація серед деякої частини викладачів думки про нейтральність викладачів гуманітарних та технічних дисциплін до здійснення позааудиторної й оздоровчої роботи. Ці викладачі вважають, що метою їх діяльності є підвищення якості фахового навчання, а турботи щодо інших проблем студентів (куріння цигарок, лихослів'я, агресивність, уживання спиртного, деякий правовий нігілізм) не є їх проблемами. Така самозаспокоєність педагогів щодо побуту студентів явно негативно впливає на рівень здоров'я молоді. Ментальність багатьох викладачів така, що, з їхньої точки зору, головним є вивчення профільних дисциплін, тобто таких, які необхідні для набуття професії, а не те, щоб до кінця навчання студент зберіг здоров'я, щоб у нього вистачило сил та навичок мобілізуватися та впроваджувати свої знання в житті [1, с. 39]. Аналіз останніх досліджень і публікацій дає змогу зазначити, що формування культури здоров'я у навчально-виховному процесі педагогічних ВНЗ України ще не відповідає світовим і європейським стандартам та потребує подальшого осмислення з метою підвищення якості її реалізації. Зараз необхідні кроки, які давали б нове, продуктивне бачення явищ життя й здоров'я людини.

Е. Булич наголошує: «Концепція здорового способу життя в тому вигляді, у якому вона відома населенню, сьогодні виявляється недостатньо. Обґрунтована великим лікарем античності Гіппократом (460–377 рр. до н.е.), вона була ефективна більше двох тисяч років, але сьогодні повинна бути змінена сучасною, ураховуючи реалії цього часу» [3, с. 63].

Усе перераховане вище ставить нас перед необхідністю переглянути професіограму майбутнього вчителя й виділити головні компоненти, що визначають його готовність до формування власної культури здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців. У сучасних умовах підготовки майбутніх вчителів необхідно посилити увагу до озброєння їх знаннями та вміннями формувати, зберігати та зміцнювати здоров'я вихованців, що є важливою складовою професійної компетентності. Лише за умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, як майбутніх учителів, можливе повноцінне забезпечення валеологізації навчально-виховного

процесу у загальноосвітніх навчальних закладах. Вирішення цього питання потребує поетапної організації підготовки майбутніх вчителів.

З багатьох навчальних дисциплін «Валеологія» вирізняється широким спектром впливу на людину. Валеологія є цілісним комплексом профілактично-прикладних знань про структуру та функціонування організму людини і її захисних механізмів у взаємодії з біосферою та космосом, про їх розвиток і вдосконалення, а також про використання ефективних методів оздоровлення як у звичайних, так і в екстремальних умовах сучасного екологічного стану. У процесі дослідження ми зробили висновок, що сучасний процес валеологізації майбутніх вчителів набуває ефективності за наступними етапами. Перший етап (І курс) – освітній, тобто саме викладання дисципліни «Валеологія» у першому семестрі забезпечує студентів правовими знаннями з питань охорони здоров'я, розвитку науки про здоров'я в історичному ракурсі тощо. Завданням першого етапу є розширення світогляду, визначення пріоритетів, сенсу життя, що допоможе студентові при виборі способу життя.

Другий етап (ІІ курс) – діяльнісний, а саме, увагу треба звернути на практичні уміння студентів використовувати традиційні та нетрадиційні оздоровчі методики як в навчальному процесі, так і у вільний час. Ці уміння студенти повинні отримати на практичних заняттях з фізичного виховання.

Третій етап (ІІІ курс) – профілактичний, на якому студенти повинні придбати теоретичні знання та практичні вміння, щодо діагностики стану здоров'я школярів, санітарно-гігієнічні умови навчально-виховного процесу; раціональну організацію праці та відпочинку школярів; проектування здоров'язберігаючих технологій як у навчальний, так і поза навчальний час; моделювання оздоровчо-виховної роботи та проектування профілактично просвітницьких програм й проектів в боротьбі з шкідливими звичками. Критеріями оцінки рівня знань й умінь стане діяльність студентів у період проходження активної педагогічної практики у загальноосвітніх навчальних закладах, в дитячих оздоровчих таборах.

Четвертий етап (IV курс) – поведінковий, звернення уваги на спосіб життя студентів. Велике значення набуває виховання мотиваційного компонента до ведення здорового способу життя. Саме мотиви

зумовлюють спосіб життя людини, її потреби, готовність діяти в тій чи іншій ситуації. Вони є найбільш суттєвими для виявляння будь-яких вольових зусиль. За роки навчання студенти повинні оволодіти методикою самоаналізу власних вчинків, вміти самоконтролювати свої емоції та поведінку, бути самокритичними, цілеспрямованими, рішучими, наполегливими, ініціативними, енергійними, стриманими тощо. На цьому етапі передбачається активне включення студентів у процес глибокого внутрішнього аналізу своїх дій та вчинків, самопізнання та роботи над своїм внутрішнім світом. Саме на цьому етапі, завдяки попередній підготовці та здобутих в її процесі знань, вмінь та навичок, студенти можуть спланувати програму оздоровлення, самовиховання та самовдосконалення.

Цей етап також можна назвати адаптаційним до наступного нового етапу життя, що передбачало забезпечити гнучкість і стійкість особистісної поведінки в різноманітних умовах, тобто не тільки пристосованість до природного і соціального оточення, але й активне їх перетворювання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначена проблема є актуальною і потребує подальшого більш глибокого дослідження. Пошук оптимальних варіантів навчання, перехід від догматичного навчання до сприяння саморозвитку творчої особистості майбутнього вчителя, який розуміє значення здоров'я, знає оптимальні шляхи, засоби та методи його формування, має відповідальне ставлення та спрямованість на зміцнення особистого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців – одне з головних завдань на сучасному етапі розвитку педагогічної освіти.

Перспективою нашого дослідження є створення корекційно-відновлювальних та оздоровчих програм, які повинні базуватися на поглибленні індивідуального підходу при вирішенні різних питань стосовно формування, збереження та зміцнення здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахмерова С. Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С. Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001.– № 2 – С. 37–40.

2. Багнетова Е. А. Формирование профессионально-педагогической культуры здоровья студентов педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Багнетова Елена Александровна. – Сургут, 2004. – 208 с.

3. Буліч Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Є. Г. Буліч, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224с.

4. Здоров'я та освіта : проблеми та перспективи / гол. ред. А. Г. Рибаковський. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – 416 с.

5. Закон України «Про загальну середню освіту». – К.,1999. – С.31.

6. Національна доктрина розвитку освіти //Освіта України. – 2002. – №33 (від 23 квітня).

7. Рябых Л. Н. О необходимости преподавания валеологии в педагогическом вузе Л. Н. Рябых // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии : тез. докл, 28 – 31мая. – СПб., 1996. – С. 131–132.

8. Савченко О. Я. Функціональний підхід при підготовці майбутнього вчителя / О. Я. Савченко // Освіта України. – 2002. – № 44/45. – С. 7.

9. Язловецький В. С. Педагогічна валеологія – наука про формування здоров'я / В. С. Язловецький // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки і перспективи. – Кіровоград : Кіровоград. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка, 2003. – С. 3–12.

РЕЗЮМЕ

Л. И. Безуглая. Подготовка будущих учителей к профессиональной деятельности в контексте валеологического образования.

Обоснована актуальность подготовки будущих учителей к здоровьясохраняющему образованию. На основе анализа научной литературы и результатов исследования определены этапы, методы и формы организации валеологического образования в высших педагогических учебных заведениях.

***Ключевые слова**: профессиональная подготовка, здоровья сохраняющее образование, валеологизация, здоровый способ жизни.*

SUMMARY

L. Bezuglaya. Training future teachers for professional activity within the framework of valeological education.

The author gives proof for the topicality of training future teachers for health-protecting education. Analysis of scientific literature and results of the research serve a ground for defining stages, methods and forms of valeological education organization in higher pedagogical institutions.

Key words: professional training, health-protecting education, valeologisation, healthy life style.

УДК 371.134

Т. Є. Бондаренко
Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний
інститут ім. Тараса Шевченка

ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ

У статті розглядаються наукові підходи до визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології. Аналізуються показники розвитку когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісного компонентів здоров'язберігаючої компетентності педагога, що дає змогу коректувати роботу викладачів вищих педагогічних навчальних закладів з метою удосконалення процесу формування цієї компетентності у майбутніх вчителів.

***Ключові слова**: компетентнісній підхід, здоровязберігаюча компетентність, вчитель біології, викладацька діяльність.*

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Постановка проблеми. Стабільний і поступальний розвиток суспільства, його культурно-етичне, фізичне та інтелектуальне зростання зумовлені здоров'ям підростаючого покоління, яке є генофондом нації, її науковим і економічним потенціалом. Проте унаслідок політичної, економічної і духовної кризи, в якій опинилася сучасна Україна, спостерігається різке падіння рівня здоров'я її населення, особливо дітей і підлітків, фізичний і психічний стан яких викликає обґрунтовану тривогу.

Поза сумнівом, що разом з медичними, соціально-економічними, побутовими та іншими чинниками, що впливають на здоров'я учнівської молоді, важливу роль у забезпеченні фізичного, інтелектуального і етичного благополуччя підростаючого покоління відіграють навчання і виховання. Система освіти є однією з найважливіших структур, яка закладає основи здорового способу життя у школярів. У Національній доктрині розвитку освіти звертається увага на необхідність пропаганди здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до нього, забезпечення індивідуального підходу під час занять фізичними вправами, можливості набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності [5]. Сучасні стратегії освіти мають бути спрямовані на зниження рівня захворюваності і збереження здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу, що вимагає від педагогів володіння здоров'язберігаючою компетентністю.

Аналіз актуальних досліджень. Відомо, що здоров'я дорослої людини на три четвертих визначається умовами його формування в дитячому віці (М. Безруких). На думку багатьох учених (Р. Айзман, І. Брехман, Ю. Лісицин, Н. Смірнов, Л. Татарникова, Ф. Харісов), сучасний навчальний процес ставить до учнів великі фізіологічні і психологічні вимоги, які часто перевищують їх функціональні можливості.

Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей розглянуті в дослідженнях Т. Бойченко, Г. Голобородько, М. Кобринського, Т. Круцевич, С. Лапаєнко, В. Оржеховської, Ю. Похолінчука, В. Радула, С. Свириденко, М. Солопчука. Згаданій проблемі було присвячено наукові праці за такими напрямками: формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному

процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С.Страшко та ін.), у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева), у позашкільній діяльності (Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

Сьогодні можна констатувати наявність великої кількості досліджень у галузі збереження здоров'я в умовах загальноосвітніх навчальних закладів та підготовки педагогів до здійснення здоров'язберігаючої діяльності (Н. Абаскалова, О. Алексеєва, Г.Мещерякова, І. Ніколаєва, С. Чурюкіна).

Разом з тим, практика свідчить про те, що зусилля, які докладаються вищими освітніми установами у галузі здоров'язберігаючої підготовки майбутніх вчителів недостатньо ефективні. Необхідно зазначити той факт, що у вищій школі звертається недостатня увага на формування у майбутніх педагогів готовності до здоров'язберігаючої діяльності. У навчальний процес вищих навчальних закладів украй мало упроваджують сучасні педагогічні технології, спрямовані на формування у майбутніх вчителів здоров'язберігаючої компетентності.

Відсутність у педагогів мотивації до діяльності, пов'язаної із збереженням здоров'я дітей, незнання і невміння використовувати в освітньому процесі здоров'язберігаючі технології та ігнорування науковою організацією праці в педагогічному процесі – все це свідчення незадовільного стану культури здоров'я, в сучасному суспільстві, дефіциту системи знань і практичного досвіду у галузі збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Виникли суперечності між соціальним замовленням суспільства, спрямованим на пріоритет збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, і недостатнім володінням більшістю вчителів біології здоров'язберігаючою компетентністю; необхідністю упровадження компетентнісного підходу до підготовки майбутнього вчителя біології і недостатньою розробленістю технології формування здоров'язберігаючої компетентності. Звідси випливає необхідність визначення змісту та структури згаданої компетентності та розробленні ефективних шляхів її формування у майбутніх педагогів.

Мета статті: розглянути наукові підходи до визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології.

Виклад основного матеріалу. У сучасній теорії і практиці вищої педагогічної освіти накопичено значний досвід, який охоплює багато аспектів професійно-педагогічної підготовки майбутніх педагогів. Зокрема, упровадженню компетентнісного підходу до змісту професійної діяльності присвячені наукові праці В. Болотова, В. Бондаря, І. Зимньої, Я. Кодлюк, О. Овчарук, О. Олейнікової, О. Садівник, Л. Сень, А. Хуторського та ін.

Професійна компетентність педагога передбачає наявність професійних знань, умінь і навичок; забезпечення мобільності та поповнення професійних особистісних знань, гнучкості у застосуванні методів теоретичної та способів практичної діяльності, критичності мислення, саморефлексії, прагнення до безперервного професійного зростання. У її структурі важлива роль належить здоров'язберігаючій компетентності, яка вимагає від вчителя володіння відповідними теоретичними знаннями та навиками практичної діяльності.

Аналіз нормативно-правових документів і спеціальної літератури виявив відсутність одностайності у трактуванні поняття «здоров'язберігаюча компетентність», що пояснюється його поліфункціональним характером. Більшість авторів пов'язують поняття «компетентність» з професійною діяльністю людини. Компетентність розглядається як сукупність знань, умінь, навиків, способів і засобів досягнення цілей, а також уміння актуалізувати опановані знання й уміння в потрібний момент і використати їх у процесі реалізації професійних функцій [2].

Здоров'язберігаюча компетенція розглядається О. Бусигіним як здатність (готовність) мобілізувати систему знань, умінь, розумових і особистісних якостей, необхідних для формування у школярів мотивації до здоров'язбереження, а також уміння передбачати, попереджати, або компенсувати втрату здоров'я як засобу задоволення базових потреб людини [3, с. 586].

У структурі здоров'язберігаючої компетентності учителя, на нашу думку, доцільно виділити когнітивний, емоційно-ціннісний та практично-діяльнісний компоненти. Когнітивний компонент варто розглядати як сукупність теоретичних медико-біологічних, психолого-педагогічних і методичних знань; умінь педагога педагогічно мислити, що, в свою чергу, передбачає наявність аналітичних, прогностичних, проективних, а також рефлексивних умінь.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Серед показників розвитку когнітивного компоненту здоров'язберігаючої компетентності вчителя біології доцільно виділити такі показники: знання суті і змісту понять «здоров'я» і «здоровий спосіб життя», основних показників складових здоров'я людини (фізичного, психічного, психологічного, соціального і духовного); знання про соматику, фізичні властивості організму людини, санітарно-гігієнічні вимоги до організації навчально-виховного процесу; розуміння чинників, що впливають на здоров'я; знання основних характеристик здоров'язберігаючих технологій; уміння вивчати, аналізувати та оцінювати стан власного здоров'я і здоров'я учнів, прогнозувати можливі зміни стану здоров'я учнів залежно від створених умов.

Вчитель зобов'язаний володіти інформацією про особливості та засоби формування здоров'язберігаючої компетенції учнів. Її характеризують такі показники: знання правил особистої гігієни і способів безпечної життєдіяльності, турбота про власне здоров'я, статева грамотність; уміння позитивно ставитися до свого здоров'я; використовувати способи фізичного самовдосконалення, емоційної саморегуляції, самопідтримки і самоконтролю; застосовувати правила особистої гігієни, піклуватися про власне здоров'я, особисту безпеку; надавати першу медичну допомогу; використовувати руховий досвід під час організації активного відпочинку і дозвілля; підбирати індивідуальні засоби і методи для розвитку своїх фізичних якостей. Учень має володіти елементами психологічної грамотності, статевої культури і поведінки.

На думку О. Бусигіна та В. Пентюхіна, здоров'язберігаючу компетенцію учня доцільно розглядати як синтез чотирьох груп компетенцій: фізіологічних, соціально-психологічних, гносеологічних і акмеологічних. Серед фізіологічних було названо ставлення особистості до життя, харчування, алкоголю, куріння, фізичного розвитку, психоактивних засобів, знання законів збалансованого харчування, законів фізичного розвитку і «12 правил» здорового способу життя, знання норм споживання алкоголю і куріння, уміння вивчати власний спосіб життя та проводити самооцінку фізичного розвитку. До соціально-психологічних було віднесено ставлення учнів до загальнолюдських цінностей, навколишнього середовища, ноосферних норм поведінки людей Землі, ставлення до страху і власного тривожного стану, уміння «любити себе», знання

позитивних і негативних сторін страху і володіння методиками стресостійкості. У групі гносеологічних компетенцій авторами було згадано сучасне розуміння суті здоров'я, знання теорії здоров'я здорової людини на всіх трьох рівнях, знання законів розвитку пам'яті, розуму. Четверту групу становлять акмеологічні компетенції – ставлення до штучної краси, популярності і слави, досягнень у спорті і мистецтві, знання законів збереження здоров'я і ознак мудрості людини, меж втручання в будову тіла естетичної медицини [3, с. 587].

До показників, що свідчать про рівень розвитку емоційно-ціннісного здоров'язберігаючої компетентності вчителя, належать: висока мотивація на виховання здоров'язберігаючих якостей в учнів; переконаність в необхідності передачі своїх знань для здоров'язбереження учнів; виявлення пізнавального інтересу до проблем збереження здоров'я підростаючого покоління.

Діяльнісний компонент здоров'язберігаючої компетентності вчителя передбачає володіння ним тими уміннями і прийомами діяльності, які забезпечують формування в учнів переконань у необхідності дбайливого ставлення до свого здоров'я. З метою аналізу діяльнісно-практичного компоненту здоров'язберігаючої компетентності педагогів доцільно звертати увагу на сформованість у них проектувально-організаційних, адаптаційних, організаційних, комунікативних, гностичних, дослідницьких та мотиваційних умінь і навичок.

Проектувально-організаційні уміння пов'язані із плануванням педагогом своєї діяльності і дій учнів. До них доцільно віднести уміння ставити цілі і завдання здоров'язберігаючої діяльності, планувати її хід і передбачати кінцеві результати роботи, планувати процес формування відповідних понять з використанням необхідних форм, методів і засобів, встановлювати розбіжності між запланованим і досягнутим. Згадані уміння дають змогу учителеві моделювати та здійснювати організацію різних видів навчальної, позаурочної та позакласної роботи, проектної діяльності, пов'язаної із формуванням здоров'язберігаючої компетенції в учнів. До них належать також уміння відбирати необхідну інформацію, аналізувати навчальну ситуацію і вибирати правильне рішення, розподіляти і структурувати навчальний матеріал, імпровізувати в несподіваних навчальних ситуаціях.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Учитель має володіти методикою проведення як традиційних форм організації навчально-виховного процесу (лекції, практичні, лабораторні, семінарські заняття), так і інноваційних (квазіпрофесійні ігри, відеоаналіз, презентації, тренінги) з метою формування в учнів знань та умінь, необхідних для збереження їх здоров'я. Він вільно має використовувати методи навчання (словесні: бесіда, дискусія; наочні: показ, демонстрування; практичні: вправи, ситуативні задачі, дослід, експеримент) та засоби (вербальні, зображувальні, мультимедійні: презентації, відеофільми, електронні підручники та альбоми) проведення занять.

Не менш важливим показником сформованості здоров'язберігаючої компетентності у вчителя біології є наявність адаптаційних умінь – умінь створювати особистісно-орієнтоване і розвивальне середовище життєдіяльності школяра, сприятливий емоційно-психологічний клімат у процесі навчально-виховної роботи, пов'язаної із формуванням здоров'язберегаючої компетенції в учнів. Учителеві важливо враховувати особливості вікового розвитку школярів, особливості їх пам'яті, мислення, працездатності.

Оскільки проблема збереження здоров'я є особистісно важливою для кожного учня, педагог має уміти пристосовуватися до особливостей аудиторії, добирати мету і структуру заняття згідно розвитку учнів і адаптувати виклад матеріалу; варіювати методи навчально-пізнавальної діяльності, використовувати доцільні методи, форми, технології та засоби навчання, знімати психологічні бар'єри під час роботи з учнями. Під час обговорення багатьох питань вчителю потрібно гнучко перебудовувати важку педагогічну ситуацію, надавати їй позитивного емоційного тону, позитивної і конструктивної спрямованості.

З адаптаційними уміннями вчителя тісно пов'язані перцептивні, які забезпечують розуміння стану учнів, проникнення в їх внутрішній світ, дають змогу вирізняти і оцінювати позитивне і негативне в діяльності учнів, яка впливає на їх здоров'я, визначати, якої допомоги потребують вони в даний момент.

Формування в учнів переконань у необхідності збереження власного здоров'я значною мірою залежить від мотиваційних умінь вчителя, до яких належать уміння зацікавити учнів проблемами збереження індивідуального, групового та суспільного здоров'я, створити позитивний

настрій до сприйняття нової інформації про шляхи зміцнення здоров'я, підтримувати інтерес учнів до вивчення здоров'язберігаючих заходів.

Для реалізації здоров'язберігаючої діяльності вчителю необхідні комунікативні уміння, які дають змогу встановлювати ділові і неформальні особисті стосунки з учнями. На думку Р. Немова, необхідно звертати увагу на те, що і як говорять учні, як вони реагують на дії людей, визначати думки і відчуття, які супроводжують школярів, акти їх спілкування з іншими людьми, труднощі, з якими вони стикаються, вступаючи в контакти з оточуючими [6]. Ефективність формування здоров'язберігаючої компетенції в учнів значною мірою залежить від умінь вчителя застосовувати і аналізувати не лише вербальне, а й невербальне спілкування, оскільки останнє відбувається на рівні підсвідомості. Воно дає змогу вчителеві аналізувати вчинки вихованців, бачити за ними мотиви, якими вони керуються, визначати їх поведінку в різних життєвих ситуаціях. Комунікативні уміння дають педагогу змогу забезпечити ефективність взаємодії з учнями під час розгляду шляхів збереження здоров'я учнів.

Важливими характеристиками гностичних умінь вчителя є здатність вчителя аналізувати діяльність колег, вивчати передовий досвід, пов'язаний із використанням технологій, форм і методів здоров'язберігаючої діяльності; отримувати інформацію з різних джерел наукових знань та практичного досвіду шкіл у згаданому напрямку. Гностичні вміння – це уміння отримувати, аналізувати та узагальнювати інформацію. Ознакою високорозвинених гностичних умінь в межах здоров'язберігаючої компетентності вчителя є швидкість і творче оволодіння науковими методами формування в учнів переконань у необхідності вибору здорового способу життя.

Дослідницькі уміння необхідні вчителю біології для здійснення досліджень у галузі методики реалізації здоров'язбереження учнівської молоді. Для цього потрібно уміти визначати наукову проблему, тему і актуальність, об'єкт і предмет, мету, завдання дослідження, висувати гіпотези, прогнозувати розвиток педагогічного процесу, визначати логіку дослідження, проводити педагогічне спостереження і педагогічний експеримент; аналізувати, порівнювати, узагальнювати і класифікувати педагогічні факти, робити висновки, пояснювати, доводити і захищати свої ідеї [1; 8].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

На наш погляд, здоров'язберігаюча компетентність вчителя – поняття динамічне, багатогранне й багатоаспектне, його зміст змінюється згідно процесів, що відбуваються в суспільстві й освіті. Структура здоров'язберігаючої компетентності також видозмінюється, корегується згідно стрімкого розвитку педагогічної науки й практики.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, у статті ми розглянули структуру здоров'язберігаючої компетентності вчителя біології і проаналізували показники, які характеризують її когнітивний, емоційно-ціннісний та практично-діяльнісний компоненти. Визначення змісту, форм, рівнів та структури здоров'язберігаючої компетентності учителя загальноосвітнього навчального закладу потребують подальшої розробки, систематизації, аналізу й узагальнення. Вивчення потребує проблема визначення критеріальних моделей вимірювання рівня здоров'язберігаючої компетентності педагога, пошук засобів формування згаданої компетентності у майбутніх вчителів біології під час їх навчання у педагогічному вузі і, зокрема, під час педагогічної практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андарало А. И. Формирование исследовательских умений у слушателей переподготовки педагогических кадров / А. И. Андарало, В. А. Шинкаренко // Последипломное образование: достижения и актуальные направления развития: тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., 27– 28 нояб. 2008 г. В 2 ч. – Ч. 1 / ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2008. – С. 17–20.

2. Белкин А. С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство / Белкин А. С. – Челябинск : Юж.-Урал.кн.из-во., 2004. – 176 с.

3. Бусыгин А. Г. Десмоэкологический подход к формированию здоровьесберегающих компетенций студентов – будущих учителей в учебном процессе вуза / А. Г. Бусыгин, В. И. Пентюхин // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – т. 12. – №3(3). – 2010. – С. 584–590.

4. Жуков Ю. М. Коммуникативный тренинг / Жуков Ю. М. – М.: Гардарики, 2003. — 223 с.

5. Національна доктрина розвитку освіти // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – № 2. – С. 9–22.

6. Немов Р. С. Психология в 3 кн. : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1. / Немов Р. С. – М. : Владос, 2000. – 686 с.

7. Тищенко В. А. Классификация коммуникативных умений студентов / Тищенко В. А. [Электронный ресурс]. – Режим доступу : http: // www.zpu-journal.ru/zpu/e-publications/2007/Tishchenko_VA.

8. Шингирей Т. А. Формирование исследовательских умений у слушателей переподготовки педагогических кадров: содержательно-технологический аспект / Т. А. Шингирей, В. А. Шинкаренко // Информационные технологии в образовании : материалы междунар. науч.-практ. конф., 21-22 мая 2009 г. – М. : БНТУ, 2009. – С. 342–345.

РЕЗЮМЕ

Т. Е. Бондаренко. Определение структуры здоровьесберигающей компетентности будущих учителей биологии.

В статье рассматриваются научные подходы к определению структуры здоровьесберегающей компетентности будущих учителей биологии. Анализируются показатели развития когнитивного, эмоционально-ценностного и деятельностного компонентов здоровьесберегающей компетентности педагога, что делает возможным корректирование работы преподавателей высших педагогических учебных заведений с целью усовершенствования процесса формирования этой компетентности у будущих учителей.

***Ключевые слова**: компетентностный подход, здоровьесберигающая технология, преподавательская деятельность.*

SUMMARY

T. Bondarenko. The definition of health-keeping competence's structure of future biology teachers.

In the article scientific approaches to the decision of structure of health-keeping competence of future teachers of biology are examined. Indexes of development of cognitive, emotional-valued and activity components of health-keeping competence of a teacher are analyzed. The indexes does possible adjustments of teachers' work of higher pedagogical educational establishments with the target of improvement of the process of forming future teachers competence.

Key words: competence approach, health-keeping competence, biology teacher, teaching activities.

УДК 371.134

І. А. Бріжата
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

МЕТОДИКИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ДИНАМІЧНОЇ АНАТОМІЇ

У статті представлені технології здоров'язбережувальної підготовки на заняттях із динамічної анатомії в навчальному процесі студентів спеціальності «Фізична культура».

***Ключові слова**: динамічна анатомія, модульне навчання, педагогічні технології, збереження здоров'я, вчителі фізичної культури.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку педагогічної освіти актуальним є питання створення нових та модернізація традиційних здоров'язбережувальних педагогічних технологій. Ця проблема постає і перед професійною освіти, зокрема у вищих педагогічних навчальних закладах, що займаються підготовкою вчителів фізичної культури [1; 2].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Існує чітко окреслена законодавча та нормативно-правова база, яка орієнтує систему підготовки вчителя фізичної культури на її подальше реформування: Закони України «Про освіту» (1996 р.), «Про загальну середню освіту» (1999 р.), «Про вищу освіту» (2002 р.), Державна програма «Вчитель» (2002 р.), Державна програма розвитку освіти на 2006–2010 рр., Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту та ін., де відображено тенденції професіоналізації та якості підготовки педагогічних кадрів [4].

Педагогічні навчальні заклади у своїй діяльності безпосередньо використовують педагогічні технології для оптимізації навчального процесу майбутніх учителів фізичної культури [2], але практичне втілення ідей і принципів змісту освіти вимагає перебудови системи їх здоров'язбережувальної підготовки.

Незважаючи на велику кількість наукових праць, присвячених педагогічному процесу, у розробці цього актуального напрямку досліджень є чимало нерозв'язаних проблем: по-перше, це неоднозначне розуміння педагогами поняття «педагогічні здоров'язбережувальні технології». По-друге, не розроблені педагогічні умови для забезпечення відповідних технологій, шляхів та засобів навчання й виховання майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах [3; 4].

Аналіз актуальних досліджень. Практична реалізація завдань у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури, висунутих у законодавчих актах та нормативних документах, потребує модернізації змісту, форм і методів фахової підготовки (Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко), спрямованої на збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління (Л. В. Волков, Є. Н. Приступа). Необхідність оптимізації педагогічних технологій у здоров'язбережувальній освіті вчителів представлено в роботах С. В. Антощук, С. І. Болтівця, В. М. Буренко, В. І. Гончарової, Б. А. Дьяченко, В. Жидкіх, І. А. Зязюна, О. І. Камаєва та ін.

Професійні знання, функції та діяльність учителя фізичної культури в першу чергу повинні бути спрямовані на збереження здоров'я учнів (Е. С. Вільчковський, О. Д. Дубогай, А. В. Цьось), особливо коли йдеться про травмонебезпеку уроків фізичної культури, спортивно-масових заходів, організації самостійних занять спортом.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Аналізуючи впровадження педагогічних технологій у систему підготовки фахівців фізичної культури [1; 2], виявлено, що створення нових та модернізація традиційних здоров'язбережувальних педагогічних технологій оптимізує процес вдосконалення системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури в педагогічній освіті.

Саме цій проблемі, моделюванню, корекції та впровадженню здоров'язбережувальних програм, пов'язаних із безпекою занять фізичною культурою, спортом і реабілітацією, вдосконаленням методологічного підходу щодо підготовки фахівців фізичної культури, присвячені наші дослідження протягом 2002–2012 рр.

Мета статті – обґрунтувати формування знань та умінь здоров'язбережувальної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у процесі вивчення навчальної дисципліни «Динамічна анатомія».

Виклад основного матеріалу. Наші дослідження ґрунтуються на припущенні, що вдосконалення навчального процесу підготовки вчителів фізичної культури, розробка нових і модернізація традиційних здоров'язбережувальних педагогічних технологій, а також їх впровадження з врахуванням та реалізацією міжпредметних зв'язків і принципів навчання дають можливість вдосконалити як теоретичну, так і практичну готовність вчителя фізичної культури до збереження здоров'я підростаючого покоління.

Спочатку визначався стан застосування педагогічних здоров'язбережувальних технологій у підготовці вчителів фізичної культури в системі освітньо-виховної діяльності Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У результаті були виявлені основні недоліки у здоров'язбережувальній підготовці вчителя фізичної культури. Це дало змогу вносити корективи та пропозиції щодо запровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій у навчальний процес для студентів спеціальності «Фізична культура», майбутніх учителів фізичної культури.

Важливим аспектом теоретичної професійно орієнтованої підготовки студентів є методологія викладання дисципліни «Динамічна анатомія». Як наука, вона повинна підготувати майбутніх фахівців фізичної культури до детального аналізу функціонування опорно-рухового апарату людини під

час виконання фізичних вправ, обґрунтовувати методики анатомічного аналізу травмонебезпечних силових та швидкісно-силових вправ, прогнозувати можливі варіанти виключення травмонебезпечних ситуацій у навчальному процесі. Проведено аналіз навчальних і робочих програм дисциплін «Анатомія людини» та «Динамічна анатомія», зміст навчально-методичного забезпечення цих дисциплін спеціальностей «Фізична культура» в Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка, в Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка.

Виявлено, що в процесі фахової анатомічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури суттєва увага приділяється теоретичному змісту дисципліни та лабораторно-практичним роботам, які в значній мірі спрямовані на будову органів і систем людини в нерухомому стані, що, на наш погляд, створює загальне уявлення студентів про анатомію людини, але не завжди задовольняє попит на прикладне застосування вмінь і навичок у діяльності майбутнього вчителя фізичної культури.

У навчальному процесі поза увагою залишаються питання формування знань, умінь та навичок щодо впливу фізичних навантажень на адаптаційні процеси організму людини, дозування цих навантажень та питання щодо методики навчання фізичним вправам у залежності від вікових особливостей розвитку опорно-рухового апарату. Тому нами було запропоновано впровадити у навчальний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури тематичні модулі анатомічної здоров'язбережувальної підготовки студентів без зміни кількості навчальних годин, за рахунок вдосконалення змісту тематики робочої навчальної програми дисципліни «Динамічна анатомія».

Теоретичну і практичну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури починаємо з розділів програми «Анатомія вікових змін у розвитку опорно-рухового апарату» та «Анатомія опорно-рухового апарату людини у процесі виконання фізичних навантажень». Акцентується увага студентів на вікових змінах у будові опорно-рухового апарату дітей, а також на впливові фізичних навантажень на скелет, м'язи, можливість травмування локальних частин тіла при передозуванні навантажень та невірно вибраній позі.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Для закріплення знань студентів пропонується тематика індивідуальних науково-дослідницьких завдань щодо виявлення небезпечних фізичних вправ у системі фізичного виховання школярів, які можуть викликати порушення функцій опорно-рухового апарату. На лабораторних заняттях пропонується дослідження функцій скелетних м'язів під час виконання фізичних вправ. Зосереджується увага студентів на техніці виконання вправ у залежності від анатомічної будови тіла, методиці підбору підвідних вправ із анатомічною спрямованістю на основну фізичну діяльність.

Тему «Анатомія рухової діяльності людини» доповнено навчально-методичним матеріалом безпечних та небезпечних фізичних вправ. Окремо розглядаються небезпечні фізичні вправи для опорно-рухового апарату людини, аналізується структура рухів. Вказується, які фізичні чинники мають ризики втрати здоров'я учнями.

Вивчаючи тему «Анатомічний аналіз рухової діяльності людини», студенти мають змогу ознайомитися з механічними чинниками враження опорно-рухового апарату в статичних вправах і методиками попередження травматизму під час невірного розподілу динамічних зусиль і обраної пози, а також під час втрати рівноваги тіла та падіннях. Вивчається вплив гравітаційних мас тіла людини на можливість травмування у випадку падіння.

У процесі виконання анатомічного аналізу взаємодії людини з твердою опорою на основі індивідуальних антропометричних досліджень обґрунтовується необхідність застосування травмопрофілактичного спортивного екіпірування, одягу та взуття. Акцентується увага на необхідності їх підбору в залежності від індивідуальної будови тіла людини.

Практичну здоров'язбережувальну підготовку студенти отримують під час вивчення розділу програми «Анатомія людини при тривалих заняттях спортом», а саме: анатомія людини при заняттях гімнастикою, спортивними та рухливими іграми, легкою атлетикою, плаванням, одноборствами, зимовими видами спорту. Специфіка кожного виду спорту передбачає опис компенсаторних функцій опорно-рухового апарату під час виконання спеціальних вправ із методиками попередження травматизму.

Звертаємо увагу студентів на анатомічних змінах в опорно-руховому апараті юних спортсменів під час падіння, ударах, зіткненнях. На практичних заняттях студентам демонструються прийоми надання

допомоги учням у процесі виконання вправ у залежності від індивідуальних особливостей тіло будови; формуються навички для розподілу зусиль учня та вчителя під час виконання складних фізичних вправ; правильного вибору прийомів страховки; обґрунтовуються основи техніки виконання фізичних вправ із аналізом функцій скелетних м'язів. Складові здоров'язбережувальної підготовки включаються до поточного та семестрового контролю.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На підставі доступних джерел інформації проаналізовано ефективність використання педагогічних технологій у професійній підготовці вчителів, визначені шляхи вдосконалення здоров'язбережувальної компетентності вчителів фізичної культури в системі професійної педагогічної освіти.

Розроблена педагогічна технологія здоров'язбережувальної підготовки студентів спеціальності «Фізична культура» під час вивчення дисципліни «Динамічна анатомія», що дає можливість вдосконалити навчально-виховний процес у системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Впроваджено в освітньо-виховний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури здоров'язбережувальну технологію для підвищення професійної компетентності вчителя. Результати дослідження та розроблені практичні рекомендації будуть запропоновані для професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в системі педагогічної освіти, а також викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бріжата І. А. Модернізація освіти України / В. А. Цикін, І. А. Бріжата // Філософія освіти – стратегія прориву в майбутнє. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – С. 141–201.

2. Бріжата І. А. Впровадження технологій травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх учителів фізичної культури / І. А. Бріжата // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 36–40.

3. Сисоєва С. О. Педагогічні технології у професійній освіті / Сисоєва С. О. // Неперервна професійна освіта: Філософія, педагогічні парадигми, прогноз: наукове видання / В. П. Андрущенко, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень та ін.; [за ред. В. Г. Кременя]. – К. : Наукова думка, 2008. – С. 449–564.

4. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту Указ Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004.

РЕЗЮМЕ

И. А. Брижатая. Методики здоровьесберегающей подготовки будущих учителей физической культуры на занятиях по динамической анатомии.

В статье представлены технологии здоровьесберегающей подготовки студентов на занятиях по динамической анатомии в учебном процессе специальности «Физическая культура»

***Ключевые слова**: динамическая анатомия, модульное обучение, педагогические технологии, сохранение здоровья, учителя физической культуры.*

SUMMARY

I. Brizhata Methodologies of maintenance of health are in preparation future teachers of physical culture on employments from dynamic anatomy.

In the article the presented technologies of maintenance of health on employments from a dynamic anatomy in the educational process of students of specialty the «Physical culture».

Key words: dynamic anatomy, module studies, pedagogical technologies, maintenance of health, teachers of physical culture.

УДК 378.141:796

І. М. Маруненко, **Г. В. Кобеньок**
Київський університет імені Бориса Грінченка

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЕКОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У статті розглянуто проблему підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Показано значення рухливих ігор екологічного спрямування у вирішенні завдання збереження та зміцнення здоров'я дітей.

***Ключові слова**: рухова активність, екологічні ігри, оздоровча діяльність учителів.*

Постановка проблеми. Більшість показників здоров'я дітей шкільного віку України характеризується негативними тенденціями. За даними НАМН України, захворюваність дітей шкільного віку за останні десять років зросла майже на 27% [11]. Особливо гостро постає проблема втрати здоров'я в учнів початкової школи. У 6–8 років закінчується формування фізіологічних вигинів хребта. Уже в першому класі відхилення у стані опорно-рухового апарату мають 11% школярів, а 70–75% дітей шкільного віку мають порушення постави, переважно сколіотичного типу, дуже багато вегетативних дисфункцій, функціональної кардіологічної патології (відхилення від норми у серцево-судинній системі – у 30–40%) [11, с. 39]. Під час уроку школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але й тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за партою

або навчальним столом. Скелетна мускулатура дитини 6–8 років характеризується слабким розвитком сухожиль, фасцій і зв'язок. Усе це є наслідком того, що саме після вступу до школи різко скорочується обсяг рухової активності дитини, зростають навчальні навантаження та психологічна напруга [2; 4; 6; 7].

Питання пошуку нових форм та засобів збільшення рухової активності молодших школярів є одним з найголовніших завдань, що гостро стоять перед українською педагогікою.

Аналіз актуальних досліджень. Наукові дослідження Е. Вавилової, Е. Вільчковського, Т. Оськіної, Н. Денисенко, В. Шишкіної та ін. довели, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними і природними чинниками (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю та ін.) і є важливою умовою для розвитку пізнавальної (уваги, уяви, сприйняття пам'яті, мислення) й емоційної сфери дітей підліткового віку (дослідження Л. Виготського, О. Запорожця, Ж. Паже та ін.) [2, с. 152].

Для дітей молодшого шкільного віку рухливі ігри є життєвою необхідністю. Водночас, це також засіб комплексного впливу на фізичний і розумовий розвиток дитини. Рухливі ігри є універсальним засобом оздоровлення дітей, сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму дитини, формують правильну поставу, загартовують молодий організм, підвищують його працездатність і зміцнюють здоров'я [6; 8; 9]. Ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, закріплюють та вдосконалюють різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги). Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість. У віці 6–7 років активно вдосконалюється рухова функція, відбувається становлення координаційних механізмів, які забезпечують високий рівень проявів рухових якостей, інтенсивно розвивається функція рівноваг [1; 6; 8; 9]. Не менш важливим є підсвідомий вплив ігрової діяльності на формування ціннісних орієнтацій, інтересів, мотивів поведінки ставлення до навколишнього світу. Ігри з екологічною спрямованістю – відносно новий метод у педагогіці, що виник з появою проблем організації екологічного виховання і формування у школярів екологічної культури [3, с. 31]. Питання використання сюжетно-рольових екологічних ігор як засобу формування

екологічних знань про різноманіття природи розглядаються багатьма вітчизняними і зарубіжними авторами [2; 3; 12]. Рухливі екологічні ігри за комплексного підходу до реалізації своїх педагогічних можливостей (оздоровча, освітня і виховна) активно впливають на фізичний розвиток дитини, її свідомість, інтелект, почуття, поведінку і психіку в цілому.

Мета статті – обґрунтувати теоретичні засади використання ігор екологічного спрямування як засобу збільшення рухової активності молодших школярів.

Відповідно до мети визначено завдання дослідження: обґрунтувати ціннісне значення екологічних ігор у виховній діяльності учителів початкової школи та визначити особливості застосування екологічних ігор у розвитку рухової активності школярів.

Виклад основного матеріалу. Початок навчання у школі – один із найбільш складних і відповідальних моментів у житті дитини. Саме для цього періоду характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів та функцій організму. Дитина швидко зростає, набирає вагу, змінюються пропорції тіла, відбуваються істотні зміни вищої нервової діяльності. Піклування про здоров’я і нормальний фізичний розвиток дітей виступає невід’ємним компонентом виховної роботи учителів початкової школи. Державним стандартом початкової загальної освіти, що впроваджується з 1 вересня 2012 року, серед інших завдань передбачається набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров’я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури, формування та розвиток навичок базових загальнорозвивальних рухових дій. Під час навчального процесу вирішенню цього завдання учителям може допомогти застосування здоров’язберігаючих технологій.

У психології молодших школярів одне з пріоритетних місць у житті займає гра. З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дітей супроводжувалися ігровою діяльністю. Змагалися у стрільбі з луків, метанні сніжок, катанні на санчатах, лижах, ковзанах. Ігри не були випадкові, кожна з них мала свій виховний характер. У грі одночасно здійснювалося фізичне, розумове, моральне, естетичне, статеве, конфесійне та трудове виховання, виховувалася любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу [8]. Ігрові вправи активізують рухливість дитини, розвивають процеси мислення, викликають у неї позитивні емоції.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо. У наш час особливого педагогічного значення набувають рухливі ігри, які є не тільки засобом фізичного виховання, а й впливають на розвиток інтелекту, почуттів, поведінку і психіку в цілому. Активна рухова діяльність ігрового характеру завжди створює позитивний емоційний фон, за якого підсилюються всі фізіологічні і психічні процеси в організмі, поліпшується робота всіх органів і систем [6].

До позитивних ознак, що роблять рухливі ігри зручним і доступним педагогічним засобом виховання, можна віднести можливість урахування вікових, статевих, інтелектуальних, фізичних особливостей організму окремої дитини, можливість дозування фізичного навантаження і тривалості у часі. Використання рухливих ігор в оздоровчій діяльності дає можливість учителю початкових класів вирішувати певний комплекс педагогічних завдань.

При правильній організації занять рухливі ігри впливають на зростання, розвиток і зміцнення кістково-зв’язкового апарату, м’язової системи, на формування правильної постави у дітей, покращують обмін речовин, а також підвищують функціональну діяльність організму і сприяють зміцненню нервової системи. Під час проведення рухливих ігор у дитини розвиваються фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація. Активна рухова діяльність впливає на формування імунітету і дозволяє підвищити стійкість організму до хвороб.

Рухлива гра дозволяє дитині пізнати нові можливості свого тіла і визначає ціннісні орієнтації здорового способу життя. Ігрові дії сприяють оволодінню життєво необхідними руховими навичками, розвивають вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати і робити висновки. Усе це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості, кмітливості.

Рухливі ігри значною мірою виховують моральні та вольові якості учнів. У дітей, що важливо, природним шляхом виникає потреба у щоденних і систематичних заняттях фізичними вправами.

Комплексному вирішенню наведених педагогічних завдань сприятиме наповнення ігор цікавим змістом з яскраво вираженою емоційною складовою. Емоційно-чуттєве ставлення до різних

представників рослинного і тваринного світу визначає мотиваційні основи особистої поведінки дитини [5].

Коріння екологічних ігор йдуть з давнини – це танці мисливців і рибалок, обряди стародавніх релігій, землеробські свята тощо. І в наш час захоплюючий ігровий сюжет з перевтіленням в тварину або рослину викликає в учасників позитивні емоції і сприяє формуванню у дітей таких позитивних моральних рис, як співчуття, співпереживання, доброта, милосердя.

Як показують педагогічні спостереження, проведені студентами Київського університету імені Бориса Грінченка під час педагогічної практики в київських школах, у процесі організації рухливих ігор екологічного спрямування краще використовувати не окремі ігри, а заздалегідь складені організатором спеціальні ігрові блоки. При цьому повинно бути враховано місце проведення ігор; час, який відводиться на них; вік і кількість учасників; педагогічну мету. Ігри в ігровому блоці повинні бути різноманітними щодо темпу, емоційного напруження, фізичної рухливості.

Приклади використання екологічних ігор в початковій школі.

- Фізкультхвилинки під час уроків. Сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. Ураховуючи особливості розташування дітей під час гри (у просторі між партами), рухова діяльність найчастіше здійснюється у формі гімнастики і передбачає вправи для м'язів рук, спини, ніг, які здатні зменшити статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг. Ігри мають рольовий характер і діти відтворюють «живі портрети» окремих тварин. Ці веселі ігрові вправи можна проводити також з метою емоційного розслаблення і відпочинку дітей.

«Рак» – діти розставляють руки, як клешні у рака. Положення рук повинно бути фіксованим. Потім починають робити оберти верхньою частиною тулуба вправо–вліво.

«Риба» – діти повільно відкривають рота, а потім його повільно закривають (начебто позіхають). При цьому з кожним «позіхом» вони максимально розпрямляють спину і роблять невеликі оберти головою вправо-вліво (цю вправу можна робити, сидячи за партами).

- Ігри під час перерви. Час перерви незначний, а ігровий простір найчастіше обмежено розмірами невеликого майданчика. За таких умов рухливі ігри, спрямовані на відновлення координації рухів, сприяють емоційному розслабленню.

«Жаба» – ноги поставити на ширину ступні, присісти, руки покласти на коліна. Зробити 6–7 стрибків у такому положенні. Не забудьте весело поквакати.

«Лелека» – руки тримають уздовж тулуба, шию максимально витягають. Високо підіймаючи коліна, починають поважно ходити.

«Мавпочки» – грають 3–5 дітей. Учитель на місці або у русі робить різні рухи. Гравці-мавпочки стежать за ним невідступно і повторюють усе, що робить ведучий. Характер рухів, їх швидкість – все це *мавпочки* повинні зрозуміти й передати якомога точніше.

- Ігри на свіжому повітрі. Їх можна проводити як під час відпочинку на шкільному майданчику, так і під час природничої екскурсії у парку. Часто ці ігри мають достатньо складний сюжетно-рольовий характер і розвивають у дітей такі необхідні якості, як спритність, кмітливість, волю до перемоги. Ігри цієї групи характеризуються великим обсягом рухової активності, зміцнюють мускулатуру, покращують діяльність дихальної та серцево-судинної систем, збільшують рухливість суглобів. Вони спрямовані на розвиток швидкості, створюють позитивну передумову для виховання сили і витривалості, а також інших фізичних якостей. Однак необхідно пам’ятати, що діти швидко втомлюються як від фізичних, так і від емоційних навантажень, тому загальна тривалість ігрової діяльності не повинна перевищувати 30 хвилин.

«Вовки у рові» – на майданчику накреслити дві паралельні лінії на відстані 80–90 см одна від одної. Це *рів*, де живуть *вовки* (2 гравці). Інші діти – *козулі*, вони стоять на одному боці майданчика, за 5–6 кроків від рову. За умовним сигналом учителя *козулі* починають перебігати з одного боку майданчика на інший і перестрибувати через *рів*. *Вовки* намагаються їх упіймати, доторкнувшись до них рукою. Упіймані *козулі* відходять у бік. Гра повторюється кілька разів.

«Бабка» – гравці підкидають волан для бадмінтону вгору і намагаються упіймати його спочатку двома руками, а після кількох вдалих спроб – однією. Наступне завдання – підкинути волан угору правою (лівою)

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

рукою, а упіймати лівою (правою). Потім гравці перекидають волан один одному (відстань 2 м) і ловлять його обома руками, а потім однією.

- Ігри на воді і на пляжі. Участь в іграх на воді вимагає від дітей більшої віддачі сил та енергії, сприяє розвитку витривалості. Час їх проведення не повинен перевищувати 10 хвилин.

«Чаплі» – діти входять у воду по коліно, ходять по дну уздовж берега. Вони високо підіймають ноги і намагаються переступити над поверхнею води.

«Дельфіни» – діти присідають, поринаючи з головою під воду, а потім вистрибують з неї. Далі завдання ускладнюється: вистрибуючи з води, діти роблять змахи руками вгору і пірнають головою вперед.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Підвищення рухової активності, розвиток рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами. Використання рухливих ігор у перших класах допомагає адаптації організму дітей до фізичних навантажень і успішному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, сприяє збереженню і зміцненню їх здоров'я. Характерною ознакою рухливих ігор є велике різноманіття фізичних вправ і яскраво виражений емоційний характер. Зміст рухливих ігор екологічного спрямування створює для вчителів початкової школи додаткові великі можливості для використання їх під час проведення навчального процесу і в позаурочний час.

Перед вищими навчальними закладами педагогічного профілю постає завдання ґрунтовної підготовки майбутніх учителів початкової школи до оволодіння методикою проведення екологічних ігор. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у розробці навчально-методичного забезпечення для підвищення професійної компетентності майбутніх учителів початкової школи з питань організації і проведення рухливих ігор екологічного спрямування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. – Тернопіль : Підручники і посібники, 1998. – 112 с.

2. Варухо О. В. Особливості організації рухової активності дітей дошкільного віку / О. В. Варухо // Наукові записки НДУ ім. Н. Гоголя, Психолог-педагогічні науки. – 2011. – № 5. – С. 151–155.

3. Вишенська І. Г. Імітаційні екологічні ігри – ефективний метод освіти для сталого розвитку / І. Г. Вишенська, О. О. Халаїм // Наукові записки НаУКМА Педагогічні, психологічні науки і соціальна робот. – 2010. – Т. 110. – С. 30–33.

4. Ільків О. Оптимізація навчально-виховного процесу дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор у режимі навчального дня / О. Ільків, А. Соловей, М. Пазичук // Молода спортивна наука України. – 2011. – Львів. – Т. 2. – С. 70–74.

5. Кобеньок Г. В. Веселий мурашник : посіб. [з екологічного виховання для дітей шкільного віку] / Г. В. Кобеньок // Wetlands International Black Sea Programme. – Kiev, 2007. – 50 с.

6. Кругляк О. Теоретичні засади дослідження використання рухливих ігор в організації дозвілля дітей / О Кругляк // Молодь і ринок. – 2007. – № 10 (33). – С. 64–68.

7. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 1999. – 231 с.

8. Кулік І. Г. Історичне значення українських народних рухливих ігор як засіб виховання студентської молоді / І. Г. Кулік, Т. І. Кудряшова // Проблеми вищої школи. – 2008. – Ч. 2. – Вип. 5 (52). – С. 195–197.

9. Леськів А. Д. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку / А. Д. Леськів, А. Б. Дзюбановський. – Тернопіль : СМП «Астон», 2000. – 132 с.

10. Мудрик С. Б. Вплив національних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку / С. Б. Мудрик // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Х., 1999. – № 6. – С. 19–24.

11. Омельчук О. Професійна компетентність майбутніх вчителів фізичної культури в проблемі збереження та укріплення здоров'я дітей та формування її в процесі вивчення природничо-наукових дисциплін / О. Омельчук // Актуальні питання фізичного виховання спорту та здоров'я студентської молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., (15-17 червня 2011г.). – Бердянськ, 2011. – С. 38–45.

12. Рысьева Т. Г. Имитационные игры как метод экологического образования в средней школе / Т. Г. Рысьева, Н. А. Русских, Г. Ю. Жукова // Вестник Удмуртского университета, 2005. – № 10. – С. 107–114.

РЕЗЮМЕ

И. М. Маруненко, Г. В. Кобеньок. Возможности использования подвижных игор экологической направленности в оздоровительной деятельности учителей начальной школы.

В статье рассмотрена проблема увеличения двигательной активности детей младшего школьного возраста. Показано значение подвижных игр экологической направленности в решении задач сохранения и укрепления здоровья детей.

***Ключевые слова**: двигательная активность, экологические игры, оздоровительная деятельность учителей.*

SUMMARY

I. Marunenko, G. Kobenek. Possibilities of using ecologycally oriented outdoor games in enhancing children' fitness by primary school teachers.

The paper considers the issue of increasing the physical activity of elementary school children. The significance has been shown of ecologically oriented outdoor games in the maintaining and strengthening the health of children.

Key words: physical activity, environmental games, recreational activities for teachers.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

УДК 378. 22.016:5:[373.5]

В. В. Оніпко
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА МЕТОДИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН ДО РОБОТИ У ПРОФІЛЬНІЙ ШКОЛІ

Стаття присвячена проблемі формування психолого-педагогічної та методичної готовності майбутніх учителів природничих дисциплін. Розглядається сутність технології формування готовності до зазначеної діяльності. Виявлено міждисциплінарне значення загальнометодичних умінь і навичок, що формуються в процесі вивчення теоретичних дисциплін, розкрито критерії відбору змісту педагогічної освіти.

***Ключові слова**: підготовка вчителя, природничі дисципліни, профільна школа, готовність учителя до роботи у профільній школі, психологічна готовність, педагогічна готовність, методична готовність.*

Постановка проблеми. Визначальною рисою реформування освіти України на сучасному етапі є перехід до особистісно орієнтованої моделі навчання та виховання, організації психолого-педагогічних умов, які б сприяли формуванню особистості учня, розвитку його внутрішніх можливостей, прагнень, потреб, інтересів, реалізації інтелектуального, творчого та духовного потенціалу. У розв’язанні цих завдань вагоме місце належить профілізації навчання. Сучасна профільна школа може відбутися тільки за наявності необхідних кадрів, здатних чітко уявляти: зміни в змісті освіти в профільних класах; зміни в освітніх технологіях; нормативне забезпечення профільного навчання; навчально-методичне забезпечення; критерії якості профільної підготовки учнів тощо. Актуальність дослідження полягає у обґрунтуванні підготовки конкурентоспроможного фахівця природничих дисциплін в умовах сучасного освітнього середовища вишу. Виконання цього завдання забезпечується, насамперед, оновленням змісту і методів підготовки майбутнього вчителя природничих дисциплін з метою підвищення рівня його готовності до професійної діяльності в умовах профільного навчання.

Аналіз актуальних досліджень. Результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що в сучасній педагогічній теорії достатньо розробленими є проблеми: обґрунтування ідеї диференціації освіти та організації профільного навчання у ЗНЗ (Г. Балл, В. Безпалько, Н. Бібік, А. Бойко, С. Вольянська, С. Гончаренко, Т. Красікова, Ю. Мальований,

І. Осадчий, О. Савченко, А. Самодрин, Б. Федоришин, Н. Шиян та ін.); визначення теоретичних та методичних засад професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів (О. Абдулліна, В. Андрущенко, В. Бондар, О. Глузман, Ф. Гоноболін, О. Дубасенюк, В. Євдокимов, М. Євтух, І. Зязюн, Н. Кузьміна, О. Кучерявий, О. Пєхота, І. Прокопенко, В. Семиченко, Г. Троцко, Н. Хміль та ін.); формування готовності майбутніх педагогів до професійної діяльності (І. Гавриш, Л. Григоренко, О. Гура, Л. Кадченко, Л. Кондрашова, А. Ліненко, С. Максименко, Р. Нізамов, О. Пелех, Г. Троцко, Ю. Шаповал, В. Щедриков та ін.).

Загальна проблема готовності стала предметом розгляду вітчизняної педагогічної науки у другій половині ХХ ст. (М. Дьяченко, Л. Кандибович Г. Костюк, Н. Кузьміна, О. Мороз, В. Сластьонін, А. Щербаков та ін.), наукові розробки питань формування готовності вчителя до професійної діяльності провели Л. Кондрашова, Н. Кузьміна, А. Ліненко, Н. Ничкало, В. Моляко, С. Стрижак, В. Усков та ін. Водночас підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до роботи в умовах профільного навчання системно не досліджувалася.

У зв’язку з недостатньою розробленістю структури готовності вчителя природничих дисциплін до роботи в умовах профільного навчання, незадовільним рівнем диференціації предметів загальноприродничого і професійного циклу у педагогічних ВНЗ, значним обсягом природничих знань, які отримують студенти і відсутністю відповідного навчально-методичного забезпечення підготовки до професійної діяльності необхідно з’ясувати сутність і структуру готовності вчителя до професійної діяльності в контексті досліджуваної проблеми та теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування психолого-педагогічної та методичної готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до роботи у профільній школі.

Мета статті: теоретичний аналіз проблеми формування готовності вчителя до професійної діяльності, зокрема, майбутніх учителів природничих дисциплін у педагогічних ВНЗ до профільного навчання старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Сучасна профільна школа може відбутися тільки за умови наявності необхідних кадрів, здатних реалізувати програму вивчення профілюючих дисциплін і не перевантажувати

навчання зайвими матеріалами, а також надмірними вимогами до вивчення непрофілюючих курсів. Вчителі, які працюють у профільних класах, мають чітко уявляти:

- зміни в змісті освіти у профільних класах;
- зміни в освітніх технологіях;
- нормативне забезпечення профільного навчання;
- навчально-методичне забезпечення;
- критерії оцінки профільної підготовки учнів.

У вирішенні проблем підготовки педагогічних кадрів для введення профільного навчання старшокласників особлива роль належить освітнім установам вищої педагогічної освіти, які мають ураховувати те, що вчитель профільної школи зобов'язаний не просто бути фахівцем високого рівня, що відповідає профілю та спеціалізації своєї діяльності, а й мусить забезпечувати:

- варіативність та особистісну орієнтацію освітнього процесу (проектування індивідуальних освітніх траєкторій);
- практичну орієнтацію освітнього процесу з уведенням інтерактивних, діяльнісних компонентів (освоєння проектно-дослідницьких і комунікативних методів);
- завершення профільного самовизначення старшокласників, формування здібностей і компетентностей, необхідних для продовження освіти у відповідній сфері професійної освіти.

Нові завдання, поставлені перед учителем профільної школи, вимагають від нього мобілізації сил, умінь, знань, досвіду, що приходить з роками педагогічної праці. Для профільної школи потрібний учитель, здатний генерувати інноваційні ідеї, який проявляє професійний інтерес до розробки й реалізації нових навчальних програм, володіє високим інтелектуальним потенціалом та науковою компетентністю, різними методами активізації пізнавальної діяльності учнів на уроці; має ґрунтовну методичну підготовку; проводить разом з учнем пошуково-дослідницьку роботу, зміцнює й розвиває емоційно-мотиваційну сферу підлітків.

На основі наукового узагальнення державних стандартів нами визначено критерії відбору змісту вищої педагогічної та післядипломної освіти з урахуванням вимог нормативних документів, методологічних концептуальних розробок учених Н. Бібік, Л. Вовк, М. Гриньової, О. Савченко, О. Сухомлинської, Л. Хомич та інших.

Учитель профільної школи повинен знати:

- основоположні документи: закони України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Концепцію профільного навчання в старшій школі;
- національну доктрину розвитку освіти в Україні;
- регіональні програмні документи;
- концепцію і статут загальноосвітнього закладу, в якому працює;
- основи особистісно орієнтованої педагогіки, індивідуального, гуманістичного підходів та способи їх реалізації у шкільній практиці;
- наукову інформацію та зміст предметів базового й профільного рівнів;
- порядок організації факультативів та елективних курсів;
- методику організації проектної, науково-дослідницької, пошукової діяльності учнів.

Учитель профільної школи має уміти:

- проектувати навчальний процес, дослідницьку, індивідуальну пошукову діяльність учнів;
- застосовувати різні види й форми діяльності учнів (навчальні проекти, індивідуальні, групові заняття, самостійну роботу, практику, роботу в лабораторії);
- застосовувати поряд з традиційними нові форми, методи й засоби педагогічного діагностування, розробляти індивідуальні освітні програми, педагогізувати середовище;
- формувати логіку викладання профільних дисциплін, виходячи з потреб і нахилів учнів;
- діагностувати й контролювати стадії особистісного та колективного розвитку;
- розробляти заходи корекційно-педагогічного впливу;
- застосовувати методи й технології навчання, які б формували навички збору та аналітичної обробки інформації, стимулювали самодіяльність учнів, збагачувати досвід відповідальної діяльності, виробляли навички самоорганізації, розвивали ціннісні орієнтири;
- використовувати в системі профільного навчання новітні інформаційні технології, елементи модульного, дистанційного навчання;

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

- забезпечувати практичну спрямованість навчально-виховного процесу, формування універсальних компетенцій (інтелектуальної, комунікативної, пізнавальної, інформаційної, громадянсько-правової тощо);
- сприяти професійному самовизначенню старшокласників [3].

Під готовністю вчителя до роботи в умовах профільного навчання потрібно розуміти єдність *психологічного, педагогічного* та *предметного* забезпечення вимог до тих видів професійної його діяльності, які забезпечать реалізацію і якість профільного навчання [4].

Психологічна готовність є фундаментальною умовою ефективної і надійної діяльності фахівця. Вона дозволяє результативно і доцільно застосовувати свої знання, особистісні якості, зберігати емоційно-вольову стійкість при виникненні непередбачених ситуацій. Таким чином, психологічне забезпечення вимог готовності педагога до профільного навчання у загальноосвітньому навчальному закладі розглядається у контексті:

- психологічної готовності до викладання предмета в різних навчальних закладів (здатність учителя без психологічного дискомфорту переключатися на дещо інший вид діяльності, зумовлений специфікою ЗНЗ);
- психологічної готовності до викладання предмета на різних рівнях (стандарту, академічного, профільного);
- психологічної готовності до діагностики здібностей учнів до предмета;
- психологічної готовності до професійної орієнтації учнів профільних класів, що вимагає вмілого управління пізнавальною діяльністю учнів і орієнтацією на рівень майбутньої професійної діяльності (тут необхідна особлива толерантність учителя);
- психологічної готовності до мотивації вивчення предмета на різних рівнях.

Педагогічну готовність педагога до профільного навчання у загальноосвітньому навчальному закладі розглядаємо у контексті:

- готовності до профільної диференціації змісту предмета;
- готовності до забезпечення наступності між профільним навчанням та професійною підготовкою;
- готовності до реалізації різних форм організації профільного навчання;

- готовності до професійної орієнтації учнів;
- готовності до реалізації інтеграції природничонаукових знань та міжпредметних зв'язків.

Предметну готовність педагога до профільного навчання у загальноосвітньому навчальному закладі розглядається у контексті:

- готовності забезпечувати фундаментальні знання з базового предмета;
- готовності мати відповідний рівень загальної культури і професійної компетентності [3].

Одна з найважливіших особливостей експериментальної технології підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до роботи у профільній школі – багатогранна робота з координації зусиль окремих педагогів, методистів і вчителів-практиків. Низька ефективність професійного навчання частіше обумовлена саме тим, що кожен педагог працює незалежно від інших, автономно, не погоджуючи зі своїми колегами ні мети навчання, ні його змісту, ні підходів до професійної підготовки.

У сучасній традиційній системі підготовки вчителів природничих дисциплін спостерігається, з одного боку, дублювання змісту навчання з різних предметів (біології, хімії, основ сільськогосподарського виробництва, природознавства тощо). Так, практично всі методисти навчають на матеріалі свого предмета плануванню уроку, його аналізу, підбору змісту, використанню наочності і технічних засобів навчання, різним формам контролю за навчальною діяльністю учнів, тому загальнометодичним умінням і навичкам доцільно навчати, чітко визначивши міжпредметні зв'язки природничих дисциплін.

З іншого боку, практично не відпрацьовуються дуже багато професійних умінь і навичок, оскільки для цього не вистачає часу. Наприклад, якщо з біології у присутності методиста за весь період навчання в університеті студент проводить у середньому три пробні уроки, то за цей час його неможливо навчити в ситуації, коли практичне навчання методиці біології проводиться незалежно від навчання методиці хімії, природознавства, тощо. Така ситуація потребує концентрації зусиль усіх методистів у єдиній системі, на основі змістової взаємодії викладачів.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Робота з координації діяльності окремих учасників освітнього процесу має проводити у визначених напрямах. Узгодження змісту практичних занять у школі в рамках профілю. Практика у школі пов'язується з виконанням студентами певних навчально-професійних завдань. Система навчально-професійних завдань має бути побудованою так, щоб у процесі підготовки і проведення заняття з учнями студенти опановували новий аспект професійного досвіду, незалежно від предмета та теми уроку. Це можливо здійснити на основі розробки наскрізної системи навчально-професійних завдань.

Включення всіх викладачів, які займаються експериментальною роботою, у спільну діяльність з формування професійно важливих умінь і навичок майбутніх учителів природничих дисциплін.

Навчально-професійні завдання, дозволяють на конкретному занятті провести первинне освоєння професійних умінь. Але, щоб опанувати їх або закріпити на рівні навички, одного заняття недостатньо, необхідно, щоб ці уміння і навички постійно використовувалися в наступній діяльності, на інших уроках з інших предметів профілю. Кожен методист повинен бачити всю систему підготовки студента, знати, що вже відпрацьоване на інших заняттях, включати ці уміння і навички до цілісної структури складної професійної дії на уроці [1]. Досвід студента при цьому має ускладнюватися за кумулятивним принципом.

Спільна робота методистів-викладачів, учителів, що залучаються до роботи зі студентами, та викладачів теоретичних дисциплін полягає в узгодженні змісту практичних занять у школі зі змістом теоретичних дисциплін. Найбільш ефективною професійна підготовка вчителя стане тоді, якщо гармонійно поєднуватимуться загальнотеоретичні знання освітньої програми, прикладна розробка теоретичних ідей на основі вивчення відповідної методики і практичне опанування студентами відповідною навчальною технологією. Існує проблема узгодження змісту цих занять між різними педагогами, що ведуть ці дисципліни. У пропонованій нами системі підготовки вчителя природничих дисциплін до роботи у профільній школі педагогічні і психологічні завдання є засобом об'єднання можливостей методистів і педагогів для досягнення ефективного результату. Педагогіка і психологія як загальнонаукові дисципліни виявляють закономірності педагогічного процесу і розвитку

особистості, на яких ґрунтується організація навчання всіх шкільних навчальних дисциплін [2; 6]. Тому ці предмети мають міждисциплінарне значення і дозволяють формувати у студентів загальнометодичні уміння і навички. Значну кількість професійно важливих умінь і навичок можливо формувати в навчальних аудиторіях, у процесі вивчення теоретичних дисциплін.

Третій напрям роботи з координації зусиль викладачів у процесі підготовки – узгодження загальної стратегії і загальнопедагогічних підходів до підготовки фахівців. З цією метою використовуються засідання вченої ради факультету, консультаційні наради, постійно діючий семінар для викладачів, що працюють в експериментальних групах, семінар-практикум для вчителів шкіл, які ведуть практику. Семінар для викладачів, які беруть участь в експериментальній роботі, проводиться регулярно. На заняттях семінару розглядаються питання, пов’язані із загальними підходами до підготовки вчителя природничих дисциплін, координацією зусиль педагогів, розробкою технології освітнього процесу.

На консультативних нарадах розглядаються поточні питання організації навчальних занять в експериментальних групах, обговорюються результати навчання і виховання студентів, корекції освітнього процесу, дається інструктаж про порядок проведення тієї або іншої роботи й узгодження зусиль педагогів.

Багато наукових педагогічних і природничих проблем носять міждисциплінарний характер, тому їх вивчення необхідно проводити у формі інтегрованих занять, підготовлених спільно декількома викладачами. Наприклад, заняття з теми «Образне пізнання» готується і проводиться спільними зусиллями викладачів філософії, логіки, педагогіки, психології, методики викладання біології. На цьому занятті спочатку дається короткий філософський огляд методів гносеології і демонструється роль образного мислення в розвитку особистості і пізнанні навколишнього світу; проводиться порівняння вербального способу пізнання й образного, демонструється особливості логічних операцій в цих способах пізнання; проводиться психологічний аналіз структури розумового процесу і окремих етапів пізнання та умов ефективності засвоєння нової інформації.

Тематика цих занять, окрім названих вище інтегрованих занять, може бути:

- проблеми формування алгоритмів навчальної діяльності у старшокласників;
- виховання інтересу до навчання і потреби в професійно зорієнтованих знаннях;
- створення умов для творчої самореалізації особистості учня у процесі профільного навчання.

Спільні заняття з міждисциплінарних проблем варто проводити у формі модульного навчання, адже існують такі міждисциплінарні проблеми, які неможливо якісно вивчити на основі одного інтегрованого уроку. Для цього потрібно від 6 до 10 навчальних занять. При традиційному навчанні окремі аспекти цих проблем опрацьовуються в різних навчальних дисциплінах. Але оскільки таке вивчення розірване за часом і не узгоджене між викладачами в підходах, у трактуванні понять, в змісті ускладнення, то здебільшого у студентів не формується цілісне уявлення про важливі для професійної діяльності проблеми і шляхи їх вирішення.

Наприклад, наскрізний модуль може бути спрямований на вирішення проблеми готовності майбутнього вчителя до розвитку інтересів і здібностей учнів у позакласній діяльності з природничого профілю.

До тематики занять з цього модуля входять:

1. Інтереси, схильності і здібності учнів, їх характеристика і динаміка розвитку (психологія).
2. Завдання, зміст і організація позакласної роботи з учнями природничого профілю (методика виховної діяльності).
3. Методика організації позакласної виховної роботи старшокласників з біології (методика біології).
4. Методика організації позакласної роботи старшокласників з хімії (методика хімії).
5. Розвиток творчих здібностей учнів на заняттях гуртків юних біологів (шкільна навчально-дослідна ділянка та гуртки юних дослідників).
6. Організація роботи учнів на навчально-дослідних ділянках (ґрунтознавство).
7. Підготовка і проведення огляду досягнень учнів (методика викладання біології).

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

8. Методика проведення дослідів і спостережень з плодоовочівництва (методика викладання основ аграрного господарства).

9. Підготовка і проведення шкільного конкурсу знавців природи (методика викладання біології, географії).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Формування готовності майбутнього вчителя природничих дисциплін до профільного навчання старшокласників необхідно розглядати як стійкий і послідовний процес, що передбачає створення й реалізацію педагогічних умов для розвитку компонентів професійної готовності з урахуванням специфіки майбутньої фахової діяльності. Структуру готовності майбутнього вчителя природничих дисциплін до професійної діяльності в умовах профільного навчання нами представлено в єдності психолого-педагогічних та методичних компонентів. Особливості професійної підготовки сучасного вчителя профільної школи, його готовність до виконання відповідних функцій передбачають оновлення змісту підготовки фахівців з орієнтацією на профільне навчання старшокласників, розробку й реалізацію педагогічних умов, що забезпечують формування у студентів загальнометодичних умінь та навичок шляхом інтеграції загальнонаукових дисциплін, що враховують закономірності педагогічного процесу і розвитку особистості, на яких ґрунтується організація навчання всіх шкільних навчальних дисциплін. Подальшого розвитку та вдосконалення потребує теорія та методика формування кожного з визначених нами компонентів готовності майбутнього вчителя природничих дисциплін до професійної діяльності у профільній школі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузьмінський А. І. Педагогіка у запитаннях і відповідях : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання, 2006. – 311 с.

2. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 701 с.

3. Огнев'юк В. О. Профільна школа в категоріях цілей і цінностей освіти. Профільне навчання: Теорія і практика / В. О. Огнев'юк // Збірник наук. праць за матеріалами методолог. семінару АПН України. – К., 2006. – С. 15–22.

4. Пакуш М. А. Критерії готовності вчителя до профільного навчання фізики : метод. реком. / М. А. Пакуш. – Львів : Спом, 2004. – 16 с.

5. Решетников П. Е. Нетрадиционная технологическая система підготовка учителей : Рождения мастера : кн. для преподават. высш и средн. пед. учеб. заведений / П. Е. Решетников. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 304 с. – (Педагогическая мастерская).

6. Социальная психология : учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов / под ред. А. В. Петровского. – М. : Просвещение, 1987. – 224 с.

РЕЗЮМЕ

В. В. Онипко. Формирование психолого-педагогической и методической готовности будущих учителей естественных дисциплин к работе в профильной школе.

Статья посвящена проблеме формирования психолого-педагогической и методической готовности будущих учителей естественных дисциплин. Рассматривается сущность технологии формирования готовности к отмеченной деятельности. Обнаружено междисциплинарное значение общеметодических умений и навыков, которые формируются в процессе изучения теоретических дисциплин, раскрыты критерии отбора содержания педагогического образования.

***Ключевые слова**: подготовка учителя, естественные дисциплины, профильная школа, готовность учителя к работе в профильной школе, психологическая готовность, педагогическая готовность, методическая готовность.*

SUMMARY

V. Onipko. The formation of psycho-pedagogical and technical readiness of future teachers of natural sciences to work in profile school.

The article deals with the formation problems of psycho-pedagogical and technical readiness of future teachers of natural sciences. It consider the essence of technology readiness for the formation of this activity. Determined value general methodological interdisciplinary skills that are formed during the study of theoretical subjects. The study disclosed criteria content Education to ensure the effectiveness of technology of readiness to work in the future profile school teachers.

Key words: teacher training, natural sciences, school profile, teacher willingness to work in profile school, psychological readiness, educational readiness, methodical readiness.

УДК 613.6+378.145

О. В. Савонова , Г. І. Жа́ра , С. Ф. Кудін
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т. Г. Шевченка

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

У статті наводиться досвід авторів з організації роботи студентських наукових валеологічних гуртків як однієї з форм роботи по формуванню валеологічного світогляду і збереження здоров'я майбутніх учителів. Авторами визначено мету і завдання роботи гуртків «Гіппократ» і «Здоров'я та успіх», розроблено зміст та форми занять, проведено їх апробацію.

***Ключові слова**: валеологічний світогляд, здоров'я, майбутній вчитель, студентський науковий гурток.*

Постановка проблеми. Адаптування вітчизняної освіти до динамічних змін на світовому ринку праці відповідно до потреб соціально-економічного розвитку суспільства в умовах зростання конкурентоспроможності людських ресурсів, вимагає від майбутніх

фахівців, у тому числі й педагогів, усвідомлення необхідності постійного підвищення власної професійної компетентності, вироблення здатності до сприйняття та використання на практиці нових наукових ідей, формування новаторських здібностей, самоорганізованості, ініціативності.

Водночас, через стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення України, розвиток професійної компетентності педагога потрібно розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації, розуміючи, що від якості забезпечення валеологічної культури педагога значною мірою залежить ефективність формування культури здоров'я його учнів – майбутнього країни.

Одним із головних завдань підготовки кваліфікованих фахівців педагогічних ВНЗ є підготовка кваліфікованих педагогів з високим рівнем валеологічного світогляду. Провідна роль у цьому процесі відводиться реалізації системи валеологічної освіти і виховання, якості організації навчально-виховного процесу.

Аналіз актуальних досліджень. Проблемі забезпечення валеологічної освіти у вищих педагогічних навчальних закладах, що забезпечується впровадженням валеологічних дисциплін до їх навчальних планів, присвячено багато досліджень, зокрема, І. Поташнюк, Т. Книш, С. Симоненка, О. Міхеєнко, Н. П'ясецької, В. Горащука, В. Самойловича, О. Адєєвої, Г. Жа́рої, О. Савонової.

Питання валеологічної підготовки майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти представлені у дисертаційному дослідженні Т. Книш, майбутніх фахівців з фізичної реабілітації – О. Міхеєнка, майбутніх біологів – І. Поташнюк, майбутніх вчителів фізичної культури і основ здоров'я – Г. Жа́рої [1; 2], майбутніх викладачів вищих закладів освіти І–ІІ рівнів акредитації – Н. П'ясецької.

Мета статті: визначення шляхів оптимізації організації валеологічної підготовки майбутніх педагогів, які сприятимуть підвищенню ефективності формування у них валеологічного світогляду.

Виклад основного матеріалу. Маючи чіткі межі об'єкту дослідження, валеологічний світогляд проявляє ознаки системної освіти, структурно-організованої в цілісну сукупність: валеогенну свідомість, валеологічний досвід і діяльність з охорони й зміцнення здоров'я, які перебувають між собою у відносинах взаємозв'язку й взаємозумовленості [3].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Свідомість формується за допомогою діяльності, діяльність опосередкована свідомістю; мислення – процес пізнавальної діяльності, діяльність керується мисленням; практика (досвід) – праобраз свідомості й, одночасно, критерій істинності знання.

Процес формування валеологічного світогляду управляється внутрішньо (самою особистістю) і ззовні (системою освіти), виходячи із самооцінки особистості й оцінки навколишньої повноти й зрілості поглядів, уявлень і переконань молодої людини про ідеал здоров'я і засоби оздоровлення. З деякою часткою умовності світоглядну основу здорового способу життя можна уявити у вигляді компонентів-блоків: спонукальний, процесуальний, змістовий (базовий) і результативний блоки як сформованість основ валеологічного світогляду (єдність свідомості і поведінки). Сутність основних функцій світогляду проявляється за допомогою перетворення змістового компонента свідомості в реальну дію. У протилежному випадку виникає парадоксальність розповсюдженої сьогодні ситуації дефіциту використовуваної на практиці інформації про здоров'я й здоровий спосіб життя при надлишку її отримання під час валеологічного навчання впродовж всього життя.

У своєму дослідженні ми вивчали процес формування валеологічного світогляду майбутнього педагога в системі професійної підготовки у вищих педагогічних навчальних закладах. Отримані результати показали, що формування валеогічного світогляду майбутнього педагога передбачає формування таких ціннісних компетенцій, які розкривають значення й сутність:

- цілей валеологічної діяльності педагога, концепцію його особистості в усіх її різноманітних проявах, тобто концепція «Я – професіонал» як джерело і результат валеологічного вдосконалення;
- способів і засобів здійснення валеологічної діяльності, концепції педагогічного спілкування, педагогічних технологій і валеологічного моніторингу;
- відношень як основного механізму валеологічної діяльності; концепцію власної позиції як сукупності відношень до інших і до себе, до валеологічної діяльності та до об'єкту валеологічного виховання й освіти;
- наукових (фізіологічних, психологічних, педагогічних, природничо-наукових, санітарно-гігієнічних, теоретико-методологічних тощо) знань у здійсненні валеологічної діяльності;

- якостей особистості педагога-валеолога як суб'єкта валеологічної діяльності: здатність програмувати свою діяльність та передбачати її наслідки, здатність до творчої діяльності, здатність співвідносити власні цілі й діяльність з цілями і діяльністю інших, здатність до діалогового мислення й гуманістичного сприйняття виховного процесу тощо.

На сьогодні з метою забезпечення формування валеологічних цінностей майбутніх педагогів у навчальний процес вищих педагогічних навчальних закладів проводиться впровадження таких дисциплін, як: «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Анатомія і фізіологія ЦНС», «Анатомія і фізіологія з основами патології і генетики», «Психофізіологія», «Основи медичних знань», «Безпека життєдіяльності та цивільна оборона», «Основи валеології», «Психовалеологія», «Вікова фізіологія і валеологія», «Основи валеологічного моніторингу та здоров'язберігаючі технології», «Методика навчання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності», «Педіатрія», «Анатомія і фізіологія ВНД», «Актуальні проблеми збереження і зміцнення здоров'я» залежно від напрямку підготовки фахівців.

Впровадження цих дисциплін у навчальний процес педагогічних ВНЗ згідно дослідження вже існуючих навчальних програм покликано забезпечити:

- виховання розуміння важливості сучасних демографічних проблем;
- усвідомлення безперспективності утилітарного, технократичного підходу до формування змісту і мети освіти й необхідності його заміни на антропоорієнтовану філософію постіндустріальної епохи;
- формування особистої відповідальності вчителя й керівних кадрів освіти за стан здоров'я учнів;
- розвиток готовності формувати, зберігати й покращувати здоров'я дитини;
- формування відповідальності за власне здоров'я;
- формування системно-цілісних уявлень про здоров'я як ціннісну категорію;
- формування глибоких теоретичних знань з валеології;
- оволодіння валеологічними технологіями навчання;
- оволодіння методиками оцінювання стану здоров'я й валеологічного моніторингу;

- розвиток умінь приймати відповідальні рішення щодо проблем збереження здоров'я учнів;
- формування знань і вмінь дослідницького характеру, спрямованих на розвиток здатності до розв'язання валеологічних проблем;
- формування знань і вмінь, необхідних для створення валеологічних умов навчання і виховання в закладах освіти;
- відродження кращих традицій української педагогіки, зокрема родинної педагогіки, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я дитини та генофонду нації.

Однак, аналіз стану викладання валеологічних дисциплін у вищих навчальних закладах свідчить, що валеологічна підготовка майбутніх вчителів на практиці зорієнтована більше на пізнавальний бік освіти, а питання емоційно-мотиваційного підґрунтя здебільшого оминаються увагою викладачів.

Проведення занять відбувається зазвичай із застосуванням традиційних, здебільшого репродуктивних методів навчання. Мало використовуються проблемно-пошукові методи, студентами майже не проводиться науково-дослідницька робота, відчувається відсутність навичок створення наочного матеріалу та методичного забезпечення. Це, на нашу думку, знижує ефективність самого процесу формування валеологічного світогляду в цілому і може ускладнити процес професійного становлення майбутнього педагога.

Авторський досвід проведення занять з валеологічних дисциплін дозволяє констатувати, що одним із пріоритетних напрямів оптимізації підвищення ефективності формування валеологічного світогляду студентів для розкриття й реалізації їх потенційних можливостей є організація валеологічного навчання у співробітництві з використанням елементів тренінгу з формування життєвих навичок [5].

Завдяки забезпеченню комфортних умов, за яких кожен студент відчув би свої успіхи, з метою вияву та реалізації їх індивідуальних можливостей, покращується інтелектуальна робота, зростає мотивація до навчання, продуктивність навчання, збільшується кількість та об'єм завдань і вправ, що виконуються, розвиваються вміння самоконтролю та самооцінки, взаємоконтролю, вміння знаходити засоби вирішення різних життєвих ситуацій. Індивідуальні завдання переростають у групові, кожний

член групи вносить унікальний вклад у спільні зусилля, зусилля кожного члена групи потрібні та незамінні для успіху всієї групи. Таким чином, відбувається взаємовплив колективної та індивідуальної свідомості в умовах заняття та поза ним. Отже, студент не тільки засвоює необхідну інформацію, а бере активну участь у її здобутті та поширенні серед інших членів групи. Учасники таких занять стають більш відповідальними, вчаться допомагати іншим у вивченні навчального матеріалу. Це сприяє кращому розумінню матеріалу, розвитку пізнавальної активності та самостійності.

Водночас, проведення занять з використанням командоутворючих ігор (моделювання життєвих ситуацій, рольові ігри, спільне вирішення проблем на основі аналізу відповідної навчальної ситуації) дозволяє розвинутись здатності майбутнього фахівця бути успішним у сучасному світі. Здорова людина у педагогічному вимірі – це та людина, яка ефективно справляється зі стресами, вміє запобігати виникненню конфліктів та вміє їх вирішувати у разі потреби; приймає відповідальні рішення; знаходить свою соціокультурну нішу; мобільна на ринку праці, який постійно змінюється; не просто пристосовується до зовнішніх умов існування, але осмислено їх перебудовує, тим самим покращуючи соціальне здоров'я. Таким чином, поняття «здоров'я» в педагогіці асоціюється з успішністю людини в сучасному світі.

Варто наголосити, що для організації форми роботи з елементами тренінгового навчання викладачеві необхідно змінити свої особисті підходи до навчання, а у студентів в такому разі повністю змінюється життя в аудиторії. Досвід показує, що з часом заняття проходитимуть набагато легше, цікавіше, ніж за традиційної форми, а підготовка до них не забирає багато часу.

Разом із цим викладач має пам'ятати, що формування валеологічного світогляду повинно відбуватися постійно, систематично як на заняттях, так і поза ними. На факультеті фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка з цією метою організовані і працюють два валеологічні наукові гуртки – «Гіппократ» (керівники – к.п.н. Савонова О. В. і ст. викл. Кудін С. Ф.) та «Здоров'я та успіх» (керівник – к.п.н., доц. Жа́ра Г. І.).

Науковий гурток являє собою творчий колектив студентів, об'єднаних з метою якісної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема

для підвищення якості формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя. Формування останньої обумовлюється стійкою тенденцією до погіршення здоров'я молоді і досягається завдяки закріплення і розвитку у студентів систематизованих життєвих навичок, навичок науково-дослідної роботи та вмінь застосовувати у практичній діяльності досягнення науки і науково-технічного прогресу. Особистісною метою залучення студентів до гурткової роботи є формування та удосконалення практичних навичок здоров'язбережувальної діяльності як складової валеологічної культури майбутнього вчителя. Перспективною метою гуртка є здоров'язбережувальна оптимізація навчально-виховного і тренувального процесу з метою підвищення ефективності адаптаційних реакцій студентів.

Система роботи студентського наукового гуртка покликана стимулювати активну творчу працю студентів у процесі навчання і оволодіння спеціальністю, виявляти серед них найбільш обдарованих, створювати умови для їх творчого зростання. Вона базується на принципах науковості, доступності, системності і послідовності, гуманізації і толерантності, індивідуального підходу, природовідповідності, культуровідповідності, діяльнісного підходу, інтегративності і міжпредметності, наочності, біоетики.

Основними завданнями наукового гуртка є:

- забезпечення більш повного засвоєння студентами навчального програмного матеріалу базових природничих дисциплін та поглиблення знань з дисциплін валеологічного спрямування;
- оволодіння науково-пізнавальною методологією, розвиток наукового мислення та аналітичних здібностей, розширення кругозору та ерудиції спрямованих на формування у майбутніх педагогів валеологічного світогляду;
- вивчення та узагальнення передової практичної діяльності щодо формування, збереження та зміцнення як власного здоров'я, так і здоров'я учнів під час навчального процесу;
- участь студентів у науково-дослідній роботі за напрямами досліджень кафедри;
- розвиток наукових шкіл, творчих колективів, виховання у стінах університету резерву вчених та викладачів.

Основними формами роботи гуртка є: лабораторні заняття; тренінгові заняття; створення студентських проектів; групова робота; наукові доповіді; дискусійний кіноклуб; ділові та рольові ігри; групова психотерапія; індивідуальні консультації.

Тематика занять гуртка визначається актуальними проблемами стану здоров'я студентів та їх особистими побажаннями. Роль керівника у визначенні тем занять є частково дорадчою, частково пропедевтичною. Зміст занять охоплює питання, вирішення яких дозволяє забезпечити створення умов для оптимізації функціональних станів студентів з метою підвищення їх розумової працездатності; формування навичок здоров'язбережувальної діяльності; кращої адаптації до умов навчання; подолання впливу факторів ризику розвитку захворювань.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Необхідність формування у майбутніх учителів валеологічного світогляду та навичок збереження і зміцнення здоров'я вимагає комплексного підходу.

Факультативні заняття оздоровчої тематики, зокрема, наукові та науково-практичні гуртки, повинні сприяти самоусвідомленню студентів, формуванню у них культури здоров'я і валеологічної культури, внаслідок цього – покращенню їх адаптації до навчально-виховного і тренувального процесу, підвищенню успішності у навчанні і валеологічної компетентності у майбутній професійній діяльності. Перспективами у даному напрямку, на наш погляд, є аналіз впливу обраних здоров'язбережувальних технологій на ефективність адаптації студентів до умов навчання та їх успішність; а також розробка методичних рекомендацій для викладачів та студентів ВНЗ щодо формування у студентів практичних навичок здоров'язбережувальної діяльності під час навчально-виховного і тренувального процесів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління / В. П. Горащук // Проблеми освіти: [наук.-метод. зб]. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 184–189.

2. Жа́ра Г. І. Значення валеологічного мислення майбутнього вчителя у вирішенні завдань валеологічної освіти / Г. І. Жа́ра // Проблеми якості природничої педагогічної освіти : матеріали міжнародної науково-практичної конференції; ред. М. В. Гриньова. – Полтава, 2006. – С. 35–37.

3. Жа́ра Г. І. Формування культури здоров'я студентів при викладанні дисциплін медико-біологічного циклу / Г. І. Жа́ра // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – Ч. 1. – С.105–109.

4. Максимчук Б. Філософські аспекти формування валеологічного світогляду / Б. Максимчук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Fkszn/2009_8/filosofski%20aspektu.pdf.

5. Самойлович В. А. Деякі аспекти валеологічної культури і освіти сучасного вчителя / В. А. Самойлович // Проблеми освіти : [наук.-метод. зб.]. – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – 223 с. – С. 189–191.

6. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ мед. знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів / [С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречишкіна та ін. / ред. Страшко С. В.] – [2-е вид., переробл. і допов.]. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.

РЕЗЮМЕ

О. В. Савонова, **С. Ф. Кудин**, **А. И. Жа́рая**. Теоретико-методические основы повышения эффективности формирования валеологического мировоззрения будущего учителя.

В статье представлен опыт организации работы студенческих научных валеологических кружков как одной из форм работы по формированию валеологического мировоззрения и сохранения здоровья будущих учителей. Авторами определены цели и задания работы кружков «Гиппократ» и «Здоровье и успех», разработаны содержание и формы занятий, проведена их апробация.

***Ключевые слова**: валеологическое мировоззрение, здоровье, будущий учитель, студенческий научный кружок.*

SUMMARY

O. Savonova, S. Kudin, H. Zhara. The theoretic-methodical bases of the efficiency of future teacher valeological world-view forming increase.

In the article experience over of authors is brought on organization of student's scientific valeological groups working as one of the forms of future teachers' valeological world-view forming and the maintenance of their health. The aims and tasks of groups' named «Hippocrates» and «Health and success» working are definite, the maintenance and forms of employments are developed, their approbation is conducted by the authors.

Key words: valeological world-view, health, future teacher, student scientific group.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

УДК 796.01:159.9:331.101.3

Н. А. Бабурова, С. В. Севдалев
Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины

К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В работе представлены теоретико-методические аспекты повышения мотивации учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой. Разработаны и апробированы методические рекомендации. Применение предложенной программы позволило повысить исходный уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

***Ключевые слова**: физическая культура, психологические характеристики, мотивація, учащиеся среднего школьного возраста.*

Постановка проблемы. Формирование мотивации учения неразрывно связано со специфическими психологическими характеристиками. Исследованием мотивации учебного процесса в теории и методике физического воспитания, педагогике и педагогической психологии занимаются достаточно давно, и этому направлению посвящено большое количество работ как отечественных, так и зарубежных авторов. Специалисты рассматривают мотивацию, как основной фактор детерминанты поведения человека, удовлетворения социальных и познавательных потребностей, которые складываются и изменяются в процессе всей его жизнедеятельности [3, с. 35–41].

В процессе учебной деятельности одних учащихся в большей мере мотивирует сам процесс познания, других – отношения с другими людьми. Однако именно их качество определяет сущность личности школьника, а также ее направленность в учебной деятельности.

Анализ актуальных исследований. При организации воспитательной работы по развитию мотивации на занятиях по физической культуре, учителю необходимо учитывать общие тенденции возрастного развития школьников, что в первую очередь является отправной точкой в эффективности дальнейшей работы [1, с. 115].

В процессе учебной деятельности, начиная с периода среднего школьного возраста, путем дифференциации выбирается и укрепляется

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

основное ядро интересов, которые касаются также и выбора учебных предметов. Так, в средних классах, одной из особенностей мотивации учебной деятельности является возникновение у школьников стойкого интереса к определенному предмету. Этот интерес не возникает ситуативно на конкретном уроке, а формируется постепенно по мере накопления знаний. Основным мотивом учения старшеклассника является его подготовка к поступлению в профессиональное учебное заведение. Выбор профессии становится психологическим мотивом развития старших школьников, создавая у них своеобразную внутреннюю позицию. Старшеклассники в большей мере начинают интересоваться теми предметами, которые им «пригодятся» для подготовки к будущей профессии [4, с. 12–15].

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, физически развитыми.

Несмотря на многочисленность опубликованных работ в области физического воспитания школьников остается практически не освещенным важный компонент – формирование у школьников мотивации к занятиям физической культурой, хотя в работах Н. Шамаева, И. Портнягина, М. Мартыновой отражены основные мотивы, побуждающие школьников к занятиям физической культурой [1, с. 3–6].

Цель работы – разработка и внедрение в педагогическую практику методических рекомендаций по повышению мотивации учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой.

Изложение основного материала. На первом этапе нашего исследования было проведено анкетирование среди учащихся среднего школьного возраста, которое позволило выявить цели занятия физической культурой, а также основные мотивы, побуждающие к занятиям физическими упражнениями.

В качестве экспериментальной группы нами были выбраны учащиеся 7, 8, 9 классов 28 и 54 средних школ г. Гомеля, которые по состоянию здоровья могут заниматься физической культурой в количестве 90 человек. Предварительное анкетирование проводилось в начале учебного года.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Таблица 1

Результаты предварительного тестирования по определению целей занятия физической культурой

Цель занятия физической культурой	**Кол-во (чел.)**	**Кол-во** (%)
Достичь физического совершенства	9	10
Развить свои физические качества	10	11,1
Стать здоровым	12	13,3
Найти друзей товарищей	17	18,9
Отдохнуть, развлечься	20	22,2
Развить в себе чувство прекрасного	9	10
Воспитать морально-волевые качества	7	7,8
Сформировать потребность в регулярных занятиях	6	6,7

Из таблицы 1 видно, что большинство учащихся считают целью занятия физической культурой отдых, развлечение (22,2%), поиск товарищей (18,9%) и только 6 человек из 90 испытуемых выбрали для себя целью занятия физической культурой формирование потребности в регулярных занятиях (6,7%).

Одним из ключевых моментов анкетирования стало включение в анкету вопросов, способствующих выявлению мотивов, побуждающих учащихся к занятиям физической культурой.

Из таблицы 2 видно, что участники исследования считают основным мотивом занятия физической культурой желание получить хорошую оценку (21,1%). На втором месте в иерархии мотивов – улучшение фигуры (14,4%). Мотивы занятий физической культурой в данном возрасте в основном в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы).

Таблица 2

Результаты предварительного тестирования по определению мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой

Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой	**Кол-во (чел.)**	**Кол-во** (%)
Улучшение состояния здоровья	5	5,6
Желание выполнять физическое упражнение	1	1,1
Удовлетворение потребностей в движении	2	2,2
Стремление показать свои способности	7	7,8
Улучшение фигуры	13	14,4

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Улучшение физической подготовленности	1	1,1
Желание получить хорошую оценку	19	21,1
Чтобы не отставать от сверстников	9	10
Улучшение самочувствия	5	5,6
Желание хорошо выступить	3	3,3
Общение со сверстниками	15	16,7
Снизить вес	10	11,1

На данном этапе нами также проведено исследование мотивов, мешающих занятиям физической культурой (табл. 3).

Наибольшее количество респондентов выделяют следующие мотивы: «Отсутствие интереса к занятиям физической культурой» 18,9%, «Не вижу в этом пользы» – 16,7%, «Желание есть, но все как-то не до физкультуры» – 14,4%.

По результатам исследования мотивов, мешающих занятиям физической культурой, 17,8% респондентов высказались, что у них мало свободного времени. В связи с чем мы исследовали занятость учащихся во внеурочное время и выявили, что детскую музыкальную школу посещают 15,7%, ДЮСШ 9,2%, школьные кружки – 11,0% учащихся, 50,2% – нигде не занимаются.

Таблица 3

Результаты предварительного тестирования по определению мотивов, мешающих занятиям физической культурой

Мотивы, мешающие занятиям физической культурой	**Кол-во (чел.)**	**Кол-во (%)**
Нет интересов к занятиям физической культурой	17	18,9
Отсутствие спортивного инвентаря и сооружений	4	4,4
Мало свободного времени	16	17,8
Не вижу в этом пользы	15	16,7
Нет физических данных, способностей	10	11,1
Желание есть, но все как-то не до физкультуры	13	14,4
В виду большой загруженностью учебной программы	6	6,7
Не могу побороть себя, хотя понимаю, что нужно заниматься	9	10

Также нами проводилось психологическое тестирование с целью определения мотивационно-ценностной структуры личности [1, с. 19].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Наибольший интерес, на наш взгляд, представляла шкала физической активности, которая позволяла нам определить установки учащихся на занятия физической культурой, а также выявляла интерес к данной сфере жизни. В результате проведенного тестирования и последующей математической обработки результатов, нами был построен общий мотивационно-ценностный профиль экспериментальной группы.

Проведя предварительное психологическое тестирование и анкетирование среди учащихся среднего школьного возраста, было установлено, что текущий уровень мотивации к занятиям физической культурой не соответствует уровню, необходимому для нормального поддержания физического состояния учащихся, их дальнейшего развития.

По окончании эксперимента, в конце учебного года, нами было проведено повторное психологическое тестирование и анкетирование.

Из таблицы видно, что в результате применения рекомендаций изменилось отношение учащихся к физической культуре. (табл. 4).

Таблица 4

Результаты повторного тестирования по определению целей занятия физической культурой

Цель занятия физической культурой	**Кол-во (чел.)**	**Кол-во** (%)
Достичь физического совершенства	12	13,3
Развить свои физические качества	15	16,7
Стать здоровым	13	14,4
Найти друзей товарищей	10	11,1
Отдохнуть, развлечься	10	11,1
Развить в себе чувство прекрасного	10	11,1
Воспитать морально-волевые качества	10	11,1
Сформировать потребность в регулярных занятиях	10	11,1

Для решения данной проблемы нами были разработаны методические рекомендации по повышению мотивации учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой.

В качестве основных средств, стимулирующих развитие интереса и становление мотивов к занятиям физической культурой, нами использовались упражнения из арсенала современных физкультурно-оздоровительных систем, музыкальное сопровождение уроков физической культуры в школе, концепция «Детская легкая атлетика» [6, с. 20–32].

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

По результатам повторного анкетирования большинство учащихся предпочли целью занятия физической культурой развитие своих физических качеств (16,7%), на втором месте – стать здоровым (14,4%), на третьем – достичь физического совершенства (13,3%). В таблице отражены основные мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой (табл. 5).

Таблица 5

Результаты повторного тестирования мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой

Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой	**Кол-во (чел.)**	**Кол-во (%)**
Улучшение состояния здоровья	16	17,8
Желание выполнять физическое упражнение	10	11,1
Удовлетворение потребностей в движении	12	13,3
Стремление показать свои способности	9	10
Улучшение фигуры	4	4,4
Улучшение физической подготовленности	11	12,2
Желание получить хорошую оценку	2	2,2
Чтобы не отставать от сверстников	2	2,2
Улучшение самочувствия	9	10
Желание хорошо выступить	7	7,8
Общение со сверстниками	6	6,7
Снизить вес	2	2,2

Нами также проводилось повторное анкетирование среди учащихся среднего школьного возраста с целью выявления мотивов, мешающих занятиям физической культурой. По результатам повторного тестирования видно, что ведущим мотивом, мешающим занятиям физической культурой, после внедрения рекомендаций повышения мотивации в учебный процесс, по мнению учащихся, является «Лень» – 18,9%, на втором месте среди мотивов – большая загруженность учебной программы – 17,8%, на третьем – отсутствие физических данных, способностей – 13,3%.

После внедрения рекомендаций по повышению мотивации к занятиям физической культуры у учащихся среднего школьного возраста повысился общий мотивационно-ценностный уровень по всем параметрам, в сфере физической активности мотивационно-ценностный профиль личности повысился с 5 баллов до 7, что говорит о результативности внедренных рекомендаций.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

После внедрения рекомендаций по повышению мотивации к занятиям физической культурой у учащихся среднего школьного прослеживается повышение интереса к самим физическим упражнениям. Наблюдается положительная динамика в определении целей занятия физической культурой.

Если по результатам предварительного анкетирования большинство учащихся выделяли для себя целью занятия физической культурой отдых, развлечения – 22%, то после повторного анкетирования большинство респондентов выбрали развитие своих физических качеств – 17%, стать здоровым – 14% и достичь физического совершенства – 13%.

По результатам предварительного анкетирования большинство учащихся считали основным мотивом, побуждающим их к занятиям физической культурой желание получить хорошую оценку – 21,1%. После проведения повторного анкетирования большинство респондентов посчитали ведущими мотивами, побуждающими их к занятиям физической культурой улучшение состояния здоровья – 17,8 %, удовлетворение потребности в движении – 13,3 % и улучшение физической подготовленности – 12,2%. По результатам предварительного анкетирования большинство учащихся считали основным мотивом, мешающим их занятиям физической культурой отсутствие интереса к занятиям – 19%. После проведения повторного анкетирования большинство респондентов выделили основным мотивом, мешающим занятиям физической культурой следующие: не возможностьпобороть себя – 19%, большая загруженность на уроках – 18% и отсутствие инвентаря в школе – 17%.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что разработанныерекомендации являются результативными в вопросах повышения мотивации к занятиям физической культурой, в частности способствуют непосредственному повышению исходного уровня мотивации, а также формирования устойчивых мотивов и интересов к занятиям физической культурой.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев В. Г. Исследование мотивационной сферы личности : [учеб. для вузов] / В. Г. Леонтьев. – М. : Просвещение, 1984. – 325 с.

2. Мартынова М. С. Некоторые вопросы физического воспитания в эвенкийской национальной школе физического воспитания детей и молодежи : [учеб. для вузов] / М. С. Мартынова, Н. К. Шамаев. – М. : Педагогика, 1993. – 182 с.

3. Портнягин И. И. Пути и условия повышения учебно-познавательной деятельности школьников спортсменов / И. И. Портнягин // Физическая культура. – 1999. – С. 35–41.

4. Шамаев Н. К. Особенности методики физического воспитания учащихся 1–11 классах в общеобразовательных школах: учебное пособие для учителей./ Н. К. Шамаев. – Я. : Эверест, 1999. – С. 12–15.

5. Шамаев Н. К. Нравственная развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания : [учеб. пособ. для учителей] / Н. К. Шамаев. – М. : Академия, 1999. – 315 с.

6. Зеличенко В. В. IAAFKIDSATHLETICS / Программа ИААФ«Детская легкая атлетика» : командные соревнования для детей : практическое руководство для организаторов занятий. – М. : Издание, 2006. – 32 с.

РЕЗЮМЕ

Н. А. Бабурова, **С. В. Севдалев**. До питання підвищення мотивації школярів до занять фізичної культури.

Наукова стаття містить теоретико-методичні аспекти підвищення мотивації учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою. Розроблені та апробовані методичні рекомендації. Застосування розробленої програми дозволило підвищити вихідний рівень мотивації учнів до занять фізичної культури.

***Ключові слова**: фізична культура, психологічні характеристики, мотивація, учнів середнього шкільного віку.*

SUMMARY

N. Baburova, S. Sevdalev To the question on increase of motivation of schoolboys to employment by physical training.

In work theoretical and methodical aspects of increase of motivation of pupils of average school age to employment by physical training are presented. Methodical recommendations are developed and approved. Application of the offered program has allowed to raise initial level of motivation of pupils to employment by physical training.

Key words: physical training, psychological characteristics, motivation, schoolchildren's.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

УДК 796-057.87(045)

В. В. Білецька, Є. М. Петренко, І. Б. Бондаренко
Національний авіаційний університет

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК

У статті систематизовано засоби занять функціональним тренінгом, особливості їхнього розподілу в заняттях різної спрямованості, а також обґрунтовано раціональну структуру різних програм занять функціональним тренінгом в процесі фізичного виховання студенток для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

***Ключові слова**: студентки, фізичне виховання, функціональний тренінг, фізична підготовленість.*

Постановка проблеми. За останні 10 років серед студентів збільшилася кількість серцево-судинних захворювань на 22 %, інфекційних захворювань – на 13 %, хвороб органів травлення – на 12 %, онкологічних, нервових і психічних захворювань – на 6 %, хвороб органів дихання – на 5 %. Факторами ризику розвитку різних захворювань є: несприятливі екологічні умови, алкоголізм, тютюнокуріння, ожиріння, надлишкова вага, неконтрольована гіпертензія, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування [2; 5]. Настільки невтішний прогноз свідчить про те, що особливу увагу варто приділяти ранній діагностиці і профілактиці захворювань, а також поліпшенню якості життя. Тому лікарі, тренери й педагоги наполягають на реалізації здорового способу життя, відмові від шкідливих звичок, раціональному харчуванні та регулярному фізичному тренінгу, як основному фактору здорового способу життя.

Аналіз актуальних досліджень. На сьогоднішній день пропонуються різні фітнес – програми для реалізації фізкультурно-оздоровчих інтересів населення, у тому числі і студентської молоді. Все більшу популярність здобувають заняття функціональним тренінгом, що дозволяють в одному занятті задіяти велику кількість м’язових груп, усвідомлено виконувати фізичні вправи у поєднанні з дихальними [3; 8].

Особливо актуальні такі заняття для дівчат 17–20 років, які намагаються підвищити рівень фізичного стану, вдосконалити статуру, локально впливати на проблемні зони свого тіла та при цьому підвищити рівень фізичної підготовленості [6; 7]. Однак, різна спрямованість занять функціональним тренінгом, використання в заняттях додаткового обладнання вимагають наукового обґрунтування раціональної структури та

змісту програм занять функціональним тренінгом для студенток з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості [1; 2; 4]. Тому вивчення і систематизація засобів занять, особливостей їхнього розподілу в заняттях різної спрямованості, а також обґрунтування раціональної структури різних програм занять функціональним тренінгом для підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат є актуальним.

Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до науково-дослідної роботи Національного авіаційного університету № 14/12.02.07 «Структура і зміст навчальних занять з фізичного виховання вибіркової спрямованості зі студентами 1 курсу Національного авіаційного університету» (№ державної реєстрації 0110U006654, УДК 378.145:796.011.3(04731)).

Мета роботи: обґрунтування та розробка раціональної структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять функціональним тренінгом для підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат 17–20 років.

За даними спеціальної науково-методичної літератури проведено аналіз фізкультурно-оздоровчого потенціалу; охарактеризований соціально-психологічний статус, морфо-функціональний стан і фізична підготовленість студенток, які займаються функціональним тренінгом; розроблено й обґрунтовано програму занять функціональним тренінгом для дівчат 17–20 років з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості; оцінено ефективність розробленої програми занять функціональним тренінгом.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи досліджень: аналіз даних спеціальної літератури; метод анкетування; антропометричні методи; фізіологічні методи; педагогічні методи; метод оцінки рівня фізичного стану; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 28 студенток Національного авіаційного університету, які займаються функціональним тренінгом.

Виклад основного матеріалу. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що функціональний тренінг є гарним видом занять для відновлення організму після довгої відсутності рухової активності або в після реабілітаційний період. Особливо ефективні ці заняття в процесі фізичного виховання студенток.

Функціональний тренінг – це тренування, спрямоване на розвиток гнучкості, сили та координаційних здібностей. Заняття за цією програмою не вимагають попередньої підготовки й підходять для людей з низьким рівнем фізичних можливостей.

Найбільш популярними напрямками функціонального тренінгу є тренінг із використанням степ-платформ, Core-платформ, Bosu (гумових напівсфер), фітболів (гумових гімнастичних м'ячів), балансувальних подушок Airex Balance Pad (подушок, виготовлених з м'якого «пінного» матеріалу»), скакалок, гімнастичних палиць, гумових м'ячів, бодібарів.

Результати анкетного опитування свідчать про те, що більшість опитаних студенток у віці 17–20 років займаються фітнесом від 2 до 3 років (43,5%).

Пріоритетними мотивами занять є зниження маси тіла (40%), корекція пропорцій тіла – у 30% випадків, спілкування – у 20% випадків, збільшення м'язової маси – 6,6% та ін. Найбільш важливими для активного життя якостями респонденти вважають витривалість, силу та гнучкість, а одна третина опитаних дівчат вирішила віддати належне всім п'яти фізичним якостям. Найпроблемнішими зонами тіла, на думку респондентів, є стегна й сідниці. З метою їхньої корекції більшість студенток готові присвятити заняттям функціональним тренінгом 3 години на тиждень і більше.

Програма занять складалася з різних напрямів з пріоритетним розвитком одного або одночасно кількох рухових якостей. У процесі занять використовувалося спеціальне обладнання: степ-платформи, Core-платформи, Bosu (гумові напівсфери), слайд-платформи, фітбол – м'ячі, гумові м'ячі, стрибалки, гімнастичні палиці, бодібари, що дозволило урізноманітнити заняття й більш цілеспрямовано впливати на організм дівчат з метою підвищення рівня фізичної підготовленості. Тренування проводилися з мінімальним використанням обладнання, додавалися модифікації та варіації програм, спрямовані на розвиток сили, гнучкості та координаційних здібностей (рис. 1).

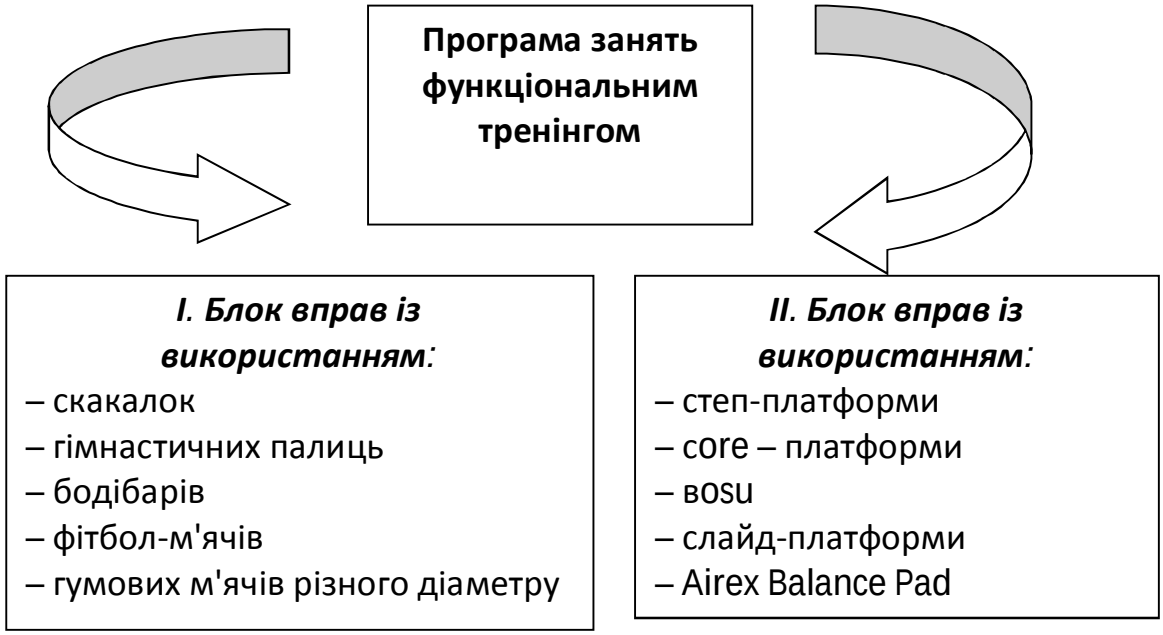

***Рис**. 1. Програма занять функціональним тренінгом*

Протягом 6-місячних занять спостерігалися статистично значимі збільшення результатів рухових тестів у студенток (табл. 1).

Таблиця 1

Результати рухових тестів обстежених студенток (n=28)*

№	Тест	На початку року	Після 6 міс. занять	$Me_1 – Me_2$ (за критерієм Манна-Уітні)
		Me_1 [н.кв.; в.кв.]	Me_2 [н.кв.; в.кв.]	
1	Нахил стоячи, см	8,3 [5,5; 13]	11,0 [7; 17]	$p<0,05$
2	Утримання рівноваги на степ-платформі, с	22,4 [18; 33,5]	28,6 [21; 37]	$p<0,05$
3	Утримання рівноваги на босу, с	7,3 [5; 11]	9,5 [6; 11]	$p<0,05$
4	Згинання-розгинання рук, к-ть разів	22,4 [17,5; 26]	28,6 [18; 28]	$p<0,05$

**Примітка:* Me – медіана; н.кв. – нижній квартиль (відмежовує 25% об'єктів із найменшими значеннями ознаки); в.кв. – верхній квартиль (відмежовує 25% об'єктів із найбільшими значеннями ознаки)

Так, у дівчат, які займалися функціональним тренінгом, покращилася гнучкість (за результатами тесту «нахил стоячи» $p<0,05$), покращилася статична рівновага (за результатами тестів «утримання рівноваги на степ –

платформі» і «утримання рівноваги на платформі босу» $p<0,05$), а також силова витривалість (за результатами тесту « згинання-розгинання рук» $p<0,05$).

За результатами проби Ромберга, після 6 місяців занять у всіх дівчат спостерігався задовільний рівень статичної координації (рис. 2).

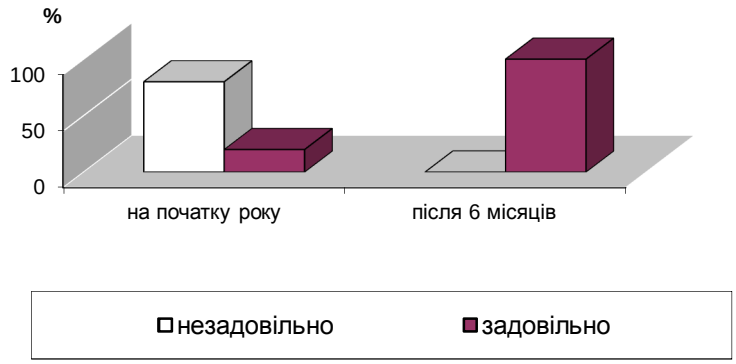

***Рис**. 2. Результати проби Ромберга у дівчат, які займаються функціональним тренінгом*

При цьому 50 % обстежених дівчат підвищили свій рівень фізичного стану із вищого за середній до високого, і по 10 % – із середнього до вищого за середній та з нижчого за середній до середнього (рис. 3).

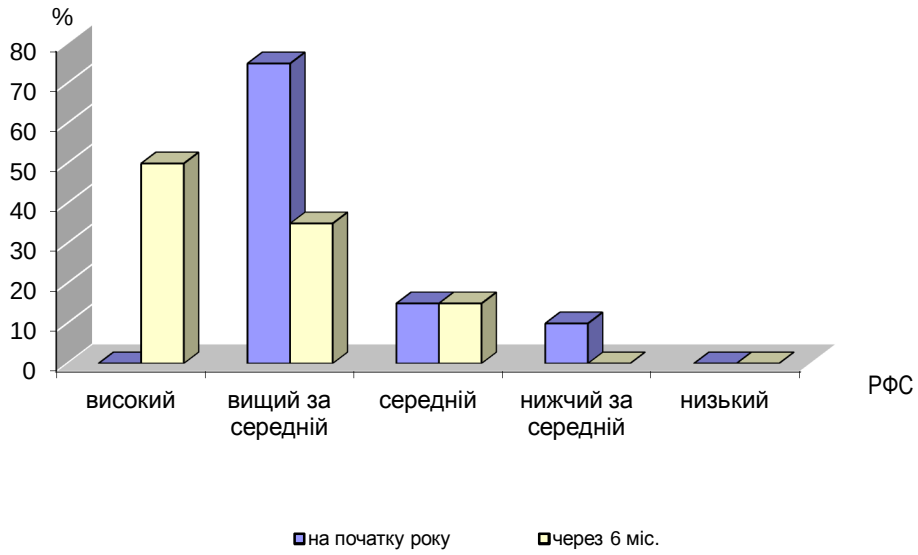

***Рис**.3. Рівень фізичного стану обстежених дівчат 17 – 20 років, які займаються функціональним тренінгом*

Таким чином, у процесі 6-місячних занять у дівчат, які займаються груповими заняттями функціональним тренінгом, спостерігалося поліпшення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. З метою реалізації фізкультурно-оздоровчих мотивів та інтересів дівчат 17–20 років були

розроблені програми занять функціональним тренінгом, спрямовані на розвиток сили, гнучкості і координаційних здібностей. У процесі занять використовувалося спеціальне обладнання: степ-платформи, Core-платформи, Bosu (гумові напівсфери), слайд-платформи тощо, що дозволило урізноманітнити заняття і більш цілеспрямовано впливати на організм студенток з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

У процесі виконання розробленої програми спостерігалися поліпшення в рівні розвитку рухових якостей: у дівчат покращилася гнучкість (за результатами тесту «нахил стоячи»), покращився рівень статичної рівноваги (за результатами тестів «утримання рівноваги на степ – платформі» і «утримання рівноваги на босу»), а також силова витривалість (за результатами тесту «згинання-розгинання рук). При цьому, половина дівчат підвищили свій рівень фізичного стану з вищого за середній до високого. Про ефективність розроблених програм функціонального тренінгу з використанням різного обладнання свідчить позитивна динаміка показників фізичної підготовленості та фізичного стану, що є підставою для їх застосування з метою розвитку таких рухових якостей, як сила, гнучкість і координаційні здібності дівчат.

Планується вивчення й систематизація засобів занять функціональним тренінгом в заняттях різної спрямованості для дівчат 17–20 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Делавье, Рипол Классик. – Москва, 2007. – 540 с.
2. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность : проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2007.– № 1. – С. 3–7.
3. Достижения в области функциональной подготовки: обучение тренеров, персональных тренеров и спортсменов / Майкл Бойл. – 2007. – 236 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 228 с.
5. Рудень В. В. Стан системи охорони здоров'я населення у країні з ринковими перетвореннями: проблеми та шляхи вирішення / В. В. Рудень, О. М. Сидорчук, Т. Г. Гутор // Новости медицины и фармации. – № 9. – 2007. – С. 26–28.
6. CORE – революция в программе тренировок. – Нью-Йорк, 2002. – 308 с.
7. Греем Кук. Спортивное тело в равновесии / Греем Кук. – Нью-Йорк, 2005. – 210 с.
8. Джеймсон С. Рэдклифф. Функциональный тренинг для спортсменов на всех уровнях / Джеймсон С. Рэдклифф. – Нью-Йорк, 2006. – 258 с.

РЕЗЮМЕ

В. В. Билецкая, **Е. Н. Петренко**, **И. Б. Бондаренко**. Функциональный тренинг в системе физического воспитания студенток.

В статье систематизированы средства занятий функциональным тренингом, особенности их распределения в занятиях различной направленности, а также обоснованно рациональную структуру различных программ занятий функциональным тренингом в процессе физического воспитания студенток для повышения уровня их физической подготовленности.

***Ключевые слова**: студентки, физическое воспитание, функциональный тренинг, физическая подготовленность.*

SUMMARY

V. Biletsk**aya**, E. Petrenko, I. Bondarenko Functional training in the system of physical education students.

In this paper a systematic means of functional training activities, their distribution in classes of various kinds, as well as reasonably rational structure of the various programs of functional training in physical education students to improve their physical fitness.

Key words: students, physical education, functional training, physical fitness.

УДК 796.071.4: 371.13 (045)

Є. А. Захаріна
Класичний приватний університет

МІСЦЕ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ» В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті зазначається, що дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» вивчається протягом семи семестрів, допомагає студентам засвоювати різновиди оздоровчих занять та їх термінологічне поле. Майбутні вчителі фізичної культури на заняттях з оздоровчого фітнесу набувають навичок проведення програм з базової і танцювальної аеробіки, фітболу, пілатесу, каланетики, стретчингу, йоги та степ-аеробіки.

***Ключові слова**: дисципліна, оздоровчий фітнес, підготовка, майбутні учителі фізичної культури.*

Постанова проблеми. Підготовка фахівців у галузі фізичної культури і спорту, призначених для роботи з населенням з оздоровлення, вимагає глибокого вивчення питань пов’язаних з теоретичними знаннями і практичними навичками, необхідними в роботі з різним контингентом тих, хто займається. Для ефективного вирішення завдань фізичного виховання й оздоровлення людей потрібно знати анатомо-фізіологічні особливості кожного вікового періоду, біомеханіку рухів у різних напрямах оздоровчого фітнесу.

На сучасному етапі фітнес дуже популярний. Інтерес населення до різновидів напрямів фітнесу останнім часом посилюється, особливо у

дітей шкільного віку. Цей факт потрібно використовувати, ураховуючи низьку рухову активність та зниження рівня здоров'я школярів. Це потребує підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які володіють сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та можуть провести на високому рівні, як обов'язкові форми занять фізичною культурою, так і організувати та залучити школярів до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи.

Аналіз актуальних досліджень. Дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» є частиною професійної підготовки висококваліфікованого учителя фізичної культури сучасного рівня. Так, Т. Круцевич вважає, що особлива увага повинна бути спрямована на рівень методичного забезпечення диференційованих програм занять з використанням різноманітних локомоцій. На думку автора, це дозволить за допомогою адекватного фізичного навантаження досягти позитивного впливу на всі фізіологічні стани, а також залучити до фізкультурно-оздоровчої роботи всіх школярів для зміцнення та збереження здоров'я [4].

На думку О. Куца, зміст професійної культури педагога з фізичного виховання входить оволодіння способами діяльності (у тому числі творчої) і їх реалізація, які втілюються разом зі знаннями у вміннях і навичках особистості. Вказаний досвід включає готовність відповідати нормативним вимогам і правилам діяльності в конкретному їх прояві, а також умінні продукувати нові, більш удосконалені засоби вирішення педагогічних завдань. [2, с. 119].

Для забезпечення високого рівня виконання навчальної діяльності майбутній учитель фізичного виховання має володіти, як вважає Г. Михайлишин, такими вміннями: «формувати в учнів мотивацію до занять фізичною культурою, використовуючи різноманітні засоби і методи фізичного виховання; викладати теоретичний матеріал, використовуючи різні словесні методи; органічно поєднувати теоретичний і практичний матеріал у межах одного заняття; реалізовувати міжпредметні зв'язки; попереджати помилки в навчанні рухових дій; виявляти причини їх прояву, вносити необхідні корективи у навчальний процес; забезпечувати дотримання правил техніки безпеки; формувати знання щодо значення і впливу занять фізичною культурою

на організм дитини та її розвиток; поєднувати процес навчання рухових дій з вихованням особистості учня» [3, с. 124].

Фізична культура та спорт мають величезний оздоровчо-виховний потенціал. М. Зубалій і С. Закопайло, досліджуючи компоненти здорового способу життя старшокласників, зазначають, що всі структурні компоненти здорового способу життя необхідно розглядати в комплексі, та віддають перевагу такому компоненту, як рухова активність, що є перевіреним засобом розвитку організму та фізичних якостей людини, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і самопочуття [1].

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи сприяє реалізації їх творчого потенціалу, особливо під час організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу.

Мета статі – проаналізувати зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури, літератури з фізичної культури і спорту та інформації з мережі Інтернет щодо різновидів та напрямів оздоровчого фітнесу.

2. Розкрити місце дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. З 2007/2008 навчального року в навчальний план підготовки бакалавра напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» введено навчальну дисципліну «Теорія та методика оздоровчого фітнесу», яка належить до варіативної частини («За вибором студента») та викладається для студентів з другого по восьмий семестри.

Дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» містить теоретичну і практичну підготовку. Метою дисципліни було надання студентам знань про різновиди напрямів фітнесу, структуру оздоровчих занять, отримання професійно-педагогічних навичок проведення занять з оздоровчого фітнесу у загальноосвітніх школах та спортивних секціях.

Завданнями дисципліни були: ознайомлення та створення уявлення студентів про різновиди напрямів та сучасні стили оздоровчого фітнесу (базова аеробіка, танцювальна аеробіка, стретчинг та каланетика, фітбол,

степ-аеробіка, пілатес, йога); здобуття знань про активний та здоровий спосіб життя, набуття стійкої мотиваційної основи для фізкультурно-оздоровчих занять; формування рухових навичок базової аеробіки у різних вихідних положеннях, застосування вправ з використанням степ-платформ, фітболами; уміння планувати заняття з використанням різних тренувальних прийомів; виховання педагогічних навичок у проведенні занять та досягненні оздоровчого ефекту.

Дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» спрямована на оволодіння студентами основами теоретичних, методичних знань та практичних навичок з оздоровчого фітнесу, забезпечення підвищення рівня педагогічної компетентності студентів; активне впровадження інноваційних засобів і методів в проведення оздоровчих занять майбутніми учителя фізичної культури.

На вивчення дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» відводилося 540 годин (15 кредитів), аудиторних – 204 години, з них – 24 години лекцій, 180 годин практичних занять, 336 годин самостійних занять. Протягом навчання студенти у другому, третьому, четвертому, шостому семестрах складають залік, у восьмому семестрі пишуть курсову роботу та підсумковий вид контролю – іспит у восьмому семестрі.

Зміст цієї дисципліни відповідає завданням підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації та проведення позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи зі школярами. У ній проаналізовано основні закономірності і принципи програм з оздоровчого фітнесу, розкрито історичні аспекти виникнення оздоровчого фітнесу, визначено позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом на організм людини, подано класифікацію основних вихідних положень і рухів руками та ногами, визначено вимоги до навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу та структуру тривалості й інтенсивності етапів заняття, охарактеризовано музичний супровід на заняттях з оздоровчого фітнесу, указано побудову структури розминки, основної та заключної частин оздоровчих занять, наведено модифікації та формулу дизайну вправ, зазначено особливості використання різних методів на заняттях з оздоровчого фітнесу.

У змісті навчальної дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» нами виокремлено чотирнадцять навчальних модулів; структуру залікових кредитів дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» подано у табл 1.

Таблиця 1

Структура залікових кредитів дисципліни
«Теорія та методика оздоровчого фітнесу»

№ з/п	Назва модулів	Обсяг			
		Усього	Лекцій	Практ.	Сам. робота
1.	Значення і місце базової аеробіки в системі фізичного виховання	28	2	14	12
2.	Структура тренувального базового заняття базової аеробіки	26	2	14	10
3.	Значення і місце танцювальної аеробіки у сфері оздоровчого фітнесу та в системі фізичного виховання	37	2	10	25
4.	Структура тренувального заняття танцювальної аеробіки	44	–	12	32
5.	Навчання техніки виконання основних вправ на розтягування (стретчинг)	37	2	10	25
6.	Каланетика на заняттях з оздоровчого фітнесу	44	–	12	32
7.	Педагогічні основи навчання техніки виконання методики проведення занять з фітболу	40	2	14	24
8.	Навчання техніки виконання методики проведення занять зі слайд-аеробіки	41	2	14	25
9.	Зміст та методика проведення занять різної спрямованості занять з пілатесу	40	2	14	24
10.	Особливості та проведення занять і використання новітніх технологій з пілатесу	41	2	14	25
11.	Особливості занять зі степ-аеробіки як виду фізкультурно-спортивної діяльності	40	2	14	24
12.	Структура тренувального заняття зі степаеробіки	41	2	14	25
13.	Фітнес-йога як оздоровча система фізичної культури	40	2	12	26
14.	Специфіка навчання вправам фітнес-йоги	41	2	12	27
	Всього	540	24	180	336

У результаті вивчення дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» студент повинен *знати*: понятійний апарат з предмету; значення, завдання та зміст оздоровчого фітнесу; правила і форми запису основних комплексів для проведення занять з оздоровчого фітнесу; зміст окремих частин занять, їх структуру та організацію проведення заняття з оздоровчого фітнесу; техніку виконання основних кроків та їх різновидності; складання різних програм занять з оздоровчого фітнесу; про вплив на організм фізичних вправ; забезпечення техніки безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу.

У результаті вивчення дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» студент повинен *вміти*: аналізувати техніку основних базових кроків, виявити помилки техніки та засоби їх усунення; провести розминку на місці та розминку з оздоровчого фітнесу; провести основну частину уроку з оздоровчого фітнесу; рецензувати проведення окремих частин заняття і заняття в цілому, що проводить один зі студентів; самостійно проводити оздоровчі заняття як у цілому, так і вроздріб; розкладати базові кроки в уроці оздоровчого фітнесу згідно з музичним супроводом; складати й конспектувати план проведення заняття з оздоровчого фітнесу.

Основними формами проведення занять з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» були: лекції, практичні заняття, індивідуальна та самостійна робота. На заняттях використовувалися методи створення з'єднань і комбінацій: лінійний; комбінований; метод «складання»; блок-метод.

Для організації самостійної діяльності при вивченні дисципліни «Теорія та методики оздоровчого фітнесу» студентам було запропоновано:

- робота з літературними джерелами за цією тематикою та ведення картотеки;
- відвідування оздоровчих занять у клубах міста та аналіз методики проведення занять з оздоровчого фітнесу; пошук інформації щодо характеристики видів оздоровчого фітнесу;
- підбір та описання вправ з оздоровчого фітнесу; складання окремих частин та комплексів занять з оздоровчого фітнесу;
- перегляд наочних навчальних посібників, кінофільмів, телепередач та аналіз побаченого;

- складання програми розвитку рухових якостей з використанням засобів оздоровчого фітнесу;
- визначення рівня фізичної працездатності та підготовленості, описання та порівняння цих показників.

Необхідно зауважити, що для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» та засвоєння техніки і методики проведення оздоровчих занять формувалися навчальні групи не більш, ніж 10 студентів у підгрупі.

У процесі вивчення модуля «Структура тренувального базової заняття базової аеробіки» дисципліни студентки вивчали базові кроки, такі, як: крок (March), приставний крок (Step-Touch), базовий крок (Basic Step), різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім – разом (V-Step), згинання гомілки назад (Leg Curl).

Студентам також було запропоновано вивчати такі елементи базової аеробіки, як: підйом коліна (Knee Lift, Knee up), мах (Kick), стрибок ноги нарізно – ноги разом (JumpingJack), випад (Lunge), біг (Jog), скіп-підскок (Skip, Flick Kick), напівприсід (Squat), виставляння ноги на п'яту (Heel Dig, Heel Touch); варіация танцювального кроку (Mambo), варіант приставного кроку (Scoop), стрибки на двох ногах з поворотами стегон (Twist Jump), поворот навколо опорної ноги (Pivot Turn), стрибком зміна положення ніг («Маятник») (Pendulum), почергові кроки вперед і назад (Pone), поєднання кроків з підскоком на одній нозі (Scottisch).

Якісне проведення оздоровчих занять неможливе без вивчення рухів руками. Отже, студенти виконували:

- плески долонями перед тулубом над головою, справа, зліва або внизу (Clap Hands);
- з вихідного положення руки на поясі, згинання, розгинання рук, кисті в кулак (Triseps Kick Back);
- згинання рук для біцепса (Biceps Curl), згинання рук для трицепсу (Triseps Curl);
- звичайний рух під час ходьби (Walking arms), «поштовхи, удари руками» (Punching Arms);
- «півколо» (Semicircle Arm), оберти кисті (Triseps Kick Side);
- «веслування» (Rowing Arms), «діагональний удар» (Diagonal Punch);

- піднімання рук вперед (Front Laterals), піднімання рук у сторони (Side Laterals).

Студенти демонстрували як окремі елементи, частини заняття так і уроки в цілому, пояснювали вправи перед групою на заняттях з оздоровчого фітнесу.

Студенти всіх курсів, які вивчали дисципліну на практичних заняттях, розучували програму для показових виступів з метою виступу на конкурсі «Сучасного танцю» на кубок ректора Класичного приватного університету. Студенти також брали участь з показовими виступами в оздоровчо-виховних заходах у загальноосвітніх школах для популяризації здорового способу життя, активізації пропаганди регулярних занять з фізичної культури і спорту серед учнів, залучення їх до систематичних занять у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, формування стійкої мотивації до занять різними видами рухової активності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» посідає важливе місце у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури та розширює уявлення студентів про різновиди оздоровчих занять, які можна застосовувати як на уроках фізичної культури, так і в позакласній та позашкільній оздоровчо-виховній роботі. Перспективи подальших розвідок полягають у розробці навчально-методичного комплексу з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» для майбутніх учителів фізичного виховання до позакласної та позашкільної оздоровчої роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зубалій М. Д. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників / М. Д. Зубалій, С. А. Закопайло // Молодежь третьего тысячелетия : сб. научн. ст. в 3-х т. –Одесса : ИСУ, 2000. – Т. II. – С. 394–399.

2. Куц О. С. Інтеграція цінностей фізичної культури у професійній підготовці педагога з фізичного виховання (повідомлення третє) / О. С. Куц, І. Лапичак, М. О. Третьяков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 119–124.

3. Михайлишин Г. Й. Формування професійних умінь майбутніх учителів у системі виховної роботи вищих навчальних закладів фізичного виховання / Г. Й. Михайлишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічних проблем фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 121–126.

4. Теория и методика физического воспитания / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 2. – С. 365–373.

РЕЗЮМЕ

Е. А. Захарина. Место дисциплины «теория и методика оздоровительного фитнеса» в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры.

В статье отмечается, что дисциплина «Теория и методика оздоровительного фитнеса», изучается в течение семи семестров, помогает студентам усваивать разновидности оздоровительных занятий и их терминологическое поле. Будущие учителя физической культуры на занятиях по оздоровительному фитнесу приобретают навыки проведения программ по базовой и танцевальной аэробике, фитболу, пилатесу, калланетики, стретчингу, йоге и степ-аэробике.

***Ключевые слова**: дисциплина, оздоровительный фитнес, подготовка, будущие учителя физической культуры.*

SUMMARY

E. Zaharin**a**. Location discipline «theory and methodology of wellness and fitness» in training future teachers of physical culture.

The article states that discipline «Theory and methods of improving fitness», is studied for seven semesters and helps students to learn variations of improving employment and terminological field. Future teachers of physical culture in the classroom of wellness and fitness programs, acquire skills to conduct basic and dance aerobics, fitbol, Pilates, kalanetyky, stretching, yoga and step aerobics.

Key words: discipline, wellness and fitness, education, future teachers of physical culture.

УДК 796.032:796.015:378-057.875(476.2)

С. А. Иванов
Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК МЕТАПРЕДМЕТ

В статье рассматривается проблема олимпийского образования, как метапредмета. Раскрыта значимость олимпийского образования во всех видах учебно-воспитательной работы на всех уровнях образования, начиная с дошкольного, и заканчивая высшим образованием, что является неотъемлемым компонентом повышения квалификации педагогических кадров.

***Ключевые слова**: метапредмет, олимпийское образование, физическая культура, олимпийское движение, формы физкультурной работы.*

Постановка проблемы. В настоящее время образование подрастающей молодежи претерпевает серьезное изменение. Появляются новые направления в образовании. Одним из которых является олимпийское образование.

Впервые понятие об олимпийском образовании было сформулировано в 1968 году на VIII-ой сессии Международной олимпийской академии [5, с. 93] и с тех пор рассматривается как один из видов гуманитарного образования.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Олимпийское образование – это педагогический процесс приобщения к идеям, идеалам и ценностям олимпийского движения, формирования олимпийского мировоззрения, олимпийской ментальности и олимпийской культуры человека. Данный вид образования является составной частью физкультурного образования.

Проблематикой олимпийского образования занимается Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь, представительства НОК в областях, а также общественная организация «Белорусская олимпийская академия», которая является своеобразным координационным центром системы олимпийского образования и участников образовательного процесса. Академия выполняет организационную, координирующую, трансляционную, коммуникативную и другие функции [6].

Создана и активно функционирует комиссия по олимпийскому образованию, возглавляемая председателем Президиума общественной организации «Белорусская олимпийская академия», профессором М. Кобринским. Одним из результатов деятельности данной комиссии является изданный в 2005 г. «Белорусский олимпийский учебник» – первое полномасштабное издание по истории олимпийского движения и олимпийскому образованию в Республике Беларусь [8].

Анализ актуальных исследований. Активно разрабатываются методологические, концептуальные, идейно-теоретические и ценностно-мотивационные основы олимпийского образования [3; 4; 6; 7]. Технологические основы внедрения олимпийского образования раскрываются в работах М. Кобринского и И. Гуслистовой [2].

Однако проблема метапредметности олимпийского образования остается малоизученной. Рассматривались отдельные вопросы олимпийского образования в процессе изучения общеобразовательных предметов в школе [2].

Цель статьи – определить и описать метапредметное содержание олимпийского образования на разных ступенях образования.

Изложение основного материала. Современное олимпийское образование следует рассматривать не как отдельный предмет, группу предметов, учебную дисциплину или спецкурс, а как метапредмет.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Знакомство ребенка с олимпийским движением начинается с детского сада. Могут использоваться самые разнообразные формы работы, включенные в игровую деятельность ребенка, поскольку она в этом возрасте является основной. В первую очередь олимпийским содержанием должны быть наполнены обязательные занятия физической культурой. Это могут быть тематические и сюжетные занятия по олимпийским видам спорта. Возможно включение в игровую деятельность детей элементов таких олимпийских видов спорта, как футбол, волейбол с воздушными шарами, хоккей с мячом, легкая атлетика, плавание, гимнастика и др. Элементы этих видов спорта могут быть включены в программу «Малых Олимпийских игр» – одной из самых популярных форм олимпийского образования в дошкольном учреждении. «Малые Олимпийские игры» проводятся по заранее разработанному сценарию с использованием олимпийской атрибутики (флаг, огонь, олимпийские кольца и т. д.) и ритуала Олимпийских игр. Олимпийским содержанием могут быть наполнены и другие формы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду – «Дни здоровья», спортивные праздники и т. п.

Методическое и информационное сопровождение форм физкультурно-оздоровительной работы может включать: сценарии спортивных мероприятий и театрализованных представлений, подвижные и спортивные игры, наглядный и иллюстративный материал, загадки, сказки, легенды и мифы об Олимпийских играх, мультфильмы.

В детских садах можно создавать олимпийские уголки и спортивные стенды, где бы отражалась спортивная жизнь учреждения.

Также с детьми можно проводить конкурсы, викторины и диспуты о спорте, олимпийском движении.

В процессе изучения букв и цифр возможно использование «Олимпишкиного алфавита», где дети параллельно могут узнать, какие виды спорта являются олимпийскими.

На занятиях рисования, лепки и в процессе других форм художественно-эстетической деятельности дети также могут познакомиться с увлекательным миром спорта и Олимпийских игр, рисуя спорт, исполняя песни о спорте, участвуя в спортивно-театрализованных мероприятиях.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

В системе общего среднего образования олимпийское образование школьников продолжается. В основном приобщение школьников к ценностям и идеалам олимпизма происходит на уроках физической культуры и здоровья. В учебной программе 2008 года по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1–11 классов общеобразовательных учреждений раздел «знания» представлен различным учебным материалом, в том числе и олимпийским.

Как и в дошкольных учреждениях проводятся Малые Олимпийские игры в учреждениях общего среднего образования.

Однако олимпийское образование может транслироваться и в процессе изучения общеобразовательных предметов.

В начальной школе на уроках предмета «Мая Радзіма – Беларусь» дети знакомятся с достижениями страны в мировом олимпийском движении. Изучая предмет «Человек и мир», дети могут узнать об Олимпийских играх как мероприятии, которое объединяет все страны, а также в каких странах и на каких континентах проходили игры. Часть уроков изобразительного искусства можно посвятить созданию рисунков, поделок на олимпийскую тематику. На уроках счета и математики – решение задач с олимпийским содержанием (например, на общее количество медалей, на соотношение медалей и т. п.). Можно знакомиться с олимпийским движением и на уроках чтения и языков, изучая отдельные рассказы и произведения о выдающихся белорусских спортсменах, их воле, мужестве и благородстве.

В средней и старшей школе на уроках истории знакомство с историей Древней Греции – это в частности и знакомство с этой цивилизацией как колыбелью олимпийского движения. А изучение истории суверенной Беларуси без изучения ее спортивных и олимпийских достижений просто невозможно. На уроках математики, изучая теорему Пифагора, ученикам можно сказать о том, что великий математик также был и олимпийским чемпионом, подчеркивая тем самым единство и взаимосвязь интеллектуального и физического в человеке. Учителя физики, изучая закон Архимеда, также могут указать на тот факт, что великий ученый был победителем Древних Олимпийских игр в кулачном бою. Также возможно решение задач на предмет использования законов движения в спорте. На уроках биологии и химии дети могут изучить

простейшую биомеханику спортивных упражнений, особенности анатомии, физиологии и биохимии организма спортсменов в различных видах спорта, фармакологическое обеспечение современного спорта и допинг. На уроках географии – изучение олимпийских традиций стран, городов, которые принимали Олимпийские игры, стран и городов, которые приветствовали эстафету олимпийского огня. На уроках труда и черчения – изготовление поделок и готовых изделий на олимпийскую тематику, проектов талисманов Олимпийских игр, медалей, спортивных сооружений. На уроках предмета «Человек – Общество – Государство»– изучение спортивных общественных организаций (НОК Республики Беларусь, спортивные федерации), рассмотрение спорта и олимпийского движения как неотъемлемых составляющих современного общества и любого государства.

В системе высшего образования также возможно олимпийское образование студентов в процессе преподавания учебных дисциплин, не связанных со спортом. Например, студенты-биологи могут провести физиологический, анатомический и биохимический анализ упражнений олимпийских видов спорта. Студенты физико-математического профиля могут попытаться провести математические расчеты оптимальной кинематической и динамической структур соревновательных упражнений олимпиоников своего вуза с учетом их антропометрических данных и физической подготовленности. Студентам-психологам специализации «Спортивная психология» знание олимпийских видов спорта, их специфики поможет в дальнейшем профессиональном становлении. Знакомство студентов-филологов с литературными произведениями о спорте («Ода спорту» Пьера де Кубертена), написание сочинений, рассказов, эссе и других литературных произведений на олимпийскую тематику существенно расширит их кругозор о спорте, достижениях нашей страны в олимпийском движении.

Олимпийская хартия является основополагающим юридическим документом для современного олимпийского движения. Студенты-правоведы могли бы провести критериальную и содержательную экспертизу данного документа.

Студенты культурно-художественного профиля могут выступать сценаристами и режиссерами массовых спортивных мероприятий,

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

снимать мультфильмы и фильмы на олимпийскую тематику, создавать другие художественные культурные ценности, прославляющие спортивные и олимпийские традиции страны.

Для осуществления данной идеи для учителей и преподавателей, административного аппарата учреждений образования должны проводиться семинары, конференции, «круглые столы», совещания по внедрению олимпийского образования. Так, в рамках республиканской акции «Беларусь – спортивная страна», организованной Министерством спорта и туризма и НОК Республики Беларусь, в каждом областном центре и в наиболее крупных районных центрах были проведены семинары по внедрению олимпийского образования в Республике Беларусь. Такие же семинары для руководителей учреждений образования и их заместителей проводятся в рамках республиканской акции «Олимпизм и молодежь».

Метапредметность олимпийского образования также предполагает его включение во все виды учебно-воспитательной работы, в творческую деятельность детей.

Важная роль в программе олимпийского образования отведена не только физической, но и духовной, и творческой составляющей. Представительствами НОК в областях разработаны долгосрочные программы (на 5 лет) по развитию олимпийского образования в регионах. Программа включает перечень мероприятий по олимпийскому образованию по следующим направлениям: физкультурно-оздоровительное, художественно-эстетическое, информационно-просветительское и культурологическое. Мероприятия по обозначенным направлением, исходя из специфики учебного заведения, включены в планы учебно-воспитательной работы во всех учебных заведениях той или иной области.

Международным олимпийским комитетом (МОК), НОК Республики Беларусь и общественной организацией «Белорусская олимпийская академия» организуются различные конкурсы. Так, в Беларуси проводится национальный этап конкурса МОК «Спорт и литература». Целью таких конкурсов является воплощение одного из основополагающих принципов Олимпийской хартии, в котором говорится, что Олимпизм есть единение спорта, культуры и образования [9, с. 4]. Такие конкурсы также решают определенные задачи – дать возможность Национальным олимпийским комитетам организовать активную совместную деятельность между

миром литературы и спорта как на национальном уровне, так и на международном, усилить восприятие связи между ними.

Представительствами НОК в областях организуются и проводятся конкурсы в различных номинациях:

- литературная (сочинения, рассказы, рефераты, стихи и т. д.);
- изобразительное искусство (рисунки, живопись, графика и т. д.);
- декоративно-прикладное творчество (резьба по дереву, выжигание и т. д.).

В состав жюри таких конкурсов приглашаются именитые спортсмены.

Победители конкурсов в различных возрастных категориях награждаются призами и ценными подарками НОК Республики Беларусь в торжественной обстановке.

В системе общего среднего, среднего специального и высшего образования с успехом могут реализовываться и другие многочисленные формы трансляции принципов и идеалов олимпизма. Это прежде всего оформление тематических информационных стендов и олимпийских уголков «Беларусь олимпийская», «Все об олимпийских играх».

Могут создаваться музеи спортивной славы учреждений, экспозиции по истории олимпийского движения, введение в школьной стенной печати олимпийской рубрики.

Посещение музея олимпийской славы НОК, региональных музеев (например, музея-лаборатории спортивной славы Гомельщины, г. Гомель, УО «ГГУ им. Ф. Скорины»), галереи олимпийской славы БГУФК, аллей олимпийских чемпионов (созданы во всех областных центрах), знаковых спортивных объектов столицы и областей – все эти мероприятия включены в перечень мероприятий идеологической и воспитательной работы с молодежью заместителей директоров и проректоров по воспитательной работе.

Информационные часы и единые дни информирования являются обязательной составляющей идеологической и воспитательной работы со студентами. Олимпийским содержанием, рассмотрением достижений и успехов спортсменов Беларуси на международной арене может быть заполнена часть этих мероприятий.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Физкультурно-спортивные мероприятия обязательно должны проводиться на основе олимпийского ритуала с использованием олимпийской атрибутики. Это прежде всего наличие церемониала открытия и закрытия соревнований с выносом и поднятием национального флага и флага НОК Республики Беларусь, наличие церемонии зажжения олимпийского огня. В конце соревнований награждение победителей приглашенными спортсменами. выдающимися олимпиониками.

Такая форма организации физкультурно-оздоровительной работы с успехом может быть реализована в детских оздоровительных лагерях в процессе прохождения педагогических практик студентами педагогических специальностей. Заранее разрабатывается сценарий церемонии открытия Олимпийских игр. Данная церемония должна являться составной частью открытия лагерной смены.

Составной частью олимпийского образования является посещение учащимися и студентами спортивных соревнований, в частности по олимпийским видам спорта.

Одной из интереснейших форм олимпийского образования молодежи являются спортивно-театрализованные представления и акции. Например, в рамках той же республиканской акции «Беларусь – спортивная страна», о которой говорилось выше, прошли спортивно-театрализованные представления. Зрители, а это в основном подрастающая молодежь, узнали и увидели многое о спортивных и олимпийских достижениях Беларуси. Очень интересной и познавательной является также уже упоминавшаяся выше республиканская акция «Олимпизм и молодежь». Программа и содержание этой акции рассчитаны на разновозрастной контингент зрителей. Для дошкольников и школьников младших классов одна программа с увлекательным и зажигательным Мишкой-олимпишкой, для старшеклассников, учащихся и студентов – другая, более серьезная, информационно-содержательная, но не менее интересная и увлекательная.

На факультетах физической культуры, помимо изучения специальных спецкурсов по олимпийскому образованию (в УО «ГГУ им. Ф. Скорины», г. Гомель – это спецкурс «Цивилизация и олимпизм» с проведением занятий в кабинете олимпийского образования) и

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

реализации других вышеобозначенных форм, знакомство студентов с олимпийским движением происходит в процессе изучения цикла спортивных дисциплин. Изучая методические и теоретические аспекты легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и других обязательных видов спорта, студенты узнают олимпийскую историю вида (когда стал олимпийским, сколько медалей разыгрывается и т. д.), олимпийские традиции Беларуси в этих видах спорта.

Немаловажную роль в олимпийском просвещении играют и тренеры студентов-спортсменов. Знание олимпийских традиций, достижений спортсменов Беларуси и региона в своем виде спорта – важнейший компонент теоретической подготовки студента-спортсмена.

Метапредметность олимпийского образования предусматривает включение его в систему повышения квалификации педагогических кадров. И это логично, поскольку реализация его содержания в процессе изучения общеобразовательных дисциплин в школе, учебных дисциплин в вузе требует соответствующих знаний, умений и навыков учителей и преподавателей, ведущих эти предметы и дисциплины. Также в процессе повышения квалификации руководители физического воспитания, учителя-предметники знакомятся с методиками, программами и проектами внедрения олимпийского образования на различных его ступенях.

Олимпийское образование должно быть включено и в систему повышения квалификации административных и управленческих кадров учреждений образования, поскольку, как говорилось выше, оно включается во все виды учебно-воспитательной работы и является составляющим компонентом формирования здорового образа жизни, идеологической и воспитательной работы с молодежью.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Подводя черту, следует отметить, что современное олимпийское образование рассматривается как метапредмет. Метапредметность олимпийского образования заключается в том, что оно реализуется на всех ступенях образования (дошкольное учреждение – школа – ссуз – вуз) как в процессе изучения общеобразовательных и учебных дисциплин, так и в процессе реализации других форм, включенных в учебно-воспитательный процесс школы, ссузов, вузов. Система повышения квалификации педагогических кадров также должна играть одну из определяющих ролей в системе образования и идеологического воспитания учителей, преподавателей и

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

управленческо-административного аппарата учреждений образования в деле компетентной и профессиональной популяризации идеалов, принципов и ценностей олимпизма, тем самым способствуя становлению личности – полноценных граждан страны.

Данная проблема остается малоизученной. Требуют дальнейших исследований теоретические, методологические, концептуальные и технологические основания внедрения олимпийского образования как метапредмета в целостный педагогический процесс системы образования. Следует также изучать проблему подготовки, переподготовки и повышения квалификации руководящих и педагогических кадров, которые могли бы выстроить систему олимпийского образования, а в дальнейшем компетентно транслировать ценности, идеалы и принципы олимпизма в учреждениях образования, тем самым формируя ценностное отношение к здоровью у подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуслистова И. И. Олимпийское образование и технологии его внедрения / И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 82–87.

2. Васілеуская А. С. Алімпійская адукацыя на уроках беларускай мовы / А. С. Васілеуская М. М. Круталевіч // Мир спорта. – 2005. – № 1 (18). – С. 79–81.

3. Кобринский М. Е. Ценностно-мотивационный аспект олимпийского образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2005. – № 3. – С. 82–87.

4. Кобринский М. Е. Методологические основы олимпийского образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2006. – № 2. – С. 94–97.

5. Кобринский М. Е. Институты олимпийского образования: деятельность / М. Е. Кобринский // Мир спорта. – 2008. – № 1 (30). – С. 93–98.

6. Концептуальные подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Беларуси / М. Е. Кобринский // Мир спорта. – 2002. – № 1. – С. 3–9.

7. Муха-Шайек Е. Олимпизм: вчера, сегодня, завтра / Е. Муха-Шайек. – Мн. : ООО «ФУАинформ», 2003. – 103 с.

8. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь «THE NATIONAL OLYMPIC COMMITTE OF THE REPUBLIC OF BELARUS» / [сост. П. П. Рябухин ; пер. на англ. Ю. А. Верещагина, В. А. Юрчик]. – Мн. : Парадокс, 2007. – 72 с.

9. Олимпийская хартия 1992 г. Международного олимпийского комитета: правила и официальные разъяснения : Приняты 96-й сессии МОК в Токио, 1990 г. [пер. с англ. : И. Г. Ткач, Н. А. Котлярова]. – Мн. – 1992. – 72 с.

АНОТАЦІЯ

С. А. Іванов. Олімпійська освіта як метапредмет.

У статті разглядається проблема олімпійської освіти як метапредмету. Показано важливість олімпійської освіти у всіх видах навчально-виховної роботи на усіх рівнях освіти, починаючи з дошкільної, і закінчуючи вищою освітою, що є невід'ємним компонентом підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

***Ключові слова**: метапредмет, олимпийское образование, физическая культура, олимпийское движение, формы физкультурной работы.*

SUMMARY

S. Ivanov. Olympic education as metasubject.

In article the problem of Olympic education as is considered. The supersubjectiveness of the Olympic education is as follows: it is presented on all educational levels, beginning from preschool and finishing the higher education; the Olympic education is an integral component of improvement of professional skill of the pedagogical personnel.

Key words: metasubject, olympic education, physical culture, olympic motion, forms of athletic work.

УДК 376.32-053.8: 371.382

В. І. Кемкіна
Запорізький національний технічний університет

КОРЕКЦІЯ СТАНУ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОРОСЛИХ СЛІПИХ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто проблему корекції рухової сфери дорослих сліпих засобами ігрової діяльності. У дослідженні використані обґрунтування педагогічних умов корекції рухової сфери дорослих з набутою сліпотою. З метою вивчення практики корекційної роботи з дорослими сліпими та її ефективності було використано методи спостереження та тестування.

***Ключові слова**: корекція, компенсація, дорослі сліпі, корекційно-педагогічний процес, ігрова діяльність, рухова сфера, голбол, психофізичні можливості.*

Постановка проблеми. Важливим завданням України як європейської і демократичної держави є створення умов для повноцінної самореалізації й життєдіяльності своїх громадян. Люди з особливими потребами, через обмежені можливості, потребують особливої уваги і підтримки з боку суспільства. Ставлення до найменш соціально захищених верств населення завжди було свідоцтвом цивілізованості суспільства і держави. Зважаючи на це, Конституція та закони України, ратифіковані міжнародні нормативно-правові акти, що визначають права людини, спрямовані на створення правових, соціально-економічних та освітніх умов для інтеграції у суспільство дорослих і дітей з особливостями фізичного та розумового розвитку. Практична реалізація зазначених завдань визначена у концепції «Спеціальна освіта осіб з фізичними та психічними вадами в Україні на найближчі роки та на перспективу».

Доведено, що систематичне використання засобів рухової діяльності розширює рухові можливості тих, хто нею займається, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів, розвиток рухових здібностей і здатність до орієнтування у просторі. Поряд з цим рухова активність сприяє формуванню в осіб з особливими потребами цілого

комплексу морально-вольових якостей, зокрема дисциплінованості, організованості, ініціативності, рішучості, сміливості, наполегливості, витримки, стійкості, цілеспрямованості, суперництва [1, с. 86].

Корекція рухових порушень сприяє ігрова діяльність, яка є важливим напрямом корекційно-виховної роботи [4, с. 38]. Однак наукові розробки вчених зосереджені переважно на корекційно-педагогічній роботі з особами дошкільного і шкільного віку, які мають вади зору. Особливості корекції порушень рухової сфери у дорослих з набутою сліпотою не були предметом спеціальних наукових досліджень, не визначено також роль у цьому процесі ігрової діяльності.

Автор досліджував корекцію рухової сфери дорослих з набутою сліпотою засобами ігрової діяльності.

З метою визначення функціональних особливостей стану організму дорослих сліпих і рівень розвитку їх рухових якостей та характеру організаційно-педагогічних та дидактичних особливостей колекційної роботи з розвитку рухової сфери дорослих з набутою сліпотою, тобто вихідних положень дослідження, його науково-термінологічного апарату, обґрунтування педагогічних умов корекції рухової сфери дорослих з набутою сліпотою використовувався метод аналізу й узагальнення літературних джерел, навчально-методичних і нормативних матеріалів. Визначення ефективності розроблених педагогічних умов корекції рухової сфери дорослих з набутою сліпотою засобами ігрової діяльності забезпечувалось методом педагогічного експерименту. Кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних було здійснено методами математичної статистики.

Мета статті – визначити та обґрунтувати педагогічні умови корекції рухової сфери дорослих осіб з набутою сліпотою засобами ігрової діяльності, перевірити їх ефективність.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема ставлення до людей з особливими потребами в суспільстві має значення для цілого комплексу соціальних рішень. Забезпечення для інвалідів зору повноцінної інтеграції в сучасне суспільство є важливою умовою гуманізації суспільства, його розвитку і функціонування на демократичних засадах. Інтеграція в суспільство для осліплих в дорослому віці зумовлена реорганізацією їх всієї життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що будь-яке відхилення, дефект у розвитку і поведінці мають особи з вадами розвитку. У зв'язку з цим на даному етапі для розробки доцільної та ефективної методики корекційної роботи з таким контингентом необхідно було виявити специфічні особливості досліджуваного контингенту: етіопатогенез, структура дефекту, діагностичні методики, диференціально-діагностичні критерії.

Під час побудови педагогічного процесу мають бути визначені не тільки численні принципи і напрями, завдання освітньої діяльності інвалідів, але й стан здоров'я, фізичні, психічні, особистісні особливості людей цієї категорії, адже характеристика об'єкта педагогічних впливів є умовою ефективності корекційного процесу.

Ураження зору в дорослих сліпих за віком, ступенем тяжкості, часом його виникнення, причиною і характером перебігу захворювання, медичним прогнозом, наявністю супутніх захворювань і вторинних порушень, станом збережених функцій, соціальним статусом надзвичайно різноманітне. Будь-яка патологія, яка призвела людину до втрати зору, супроводжується її гіподинамією як вимушеною формою поведінки. Тривале перебування у стані зниженого об'єму рухової діяльності (малих витрат енергії на м'язову роботу, локального характеру зусиль, вимушених статичних поз і станів, спрощених координацій) призводить до зниження всіх проявів життєдіяльності, неекономічності функціонування різних систем організму, а в подальшому до виснаження компенсаторних можливостей і функціональних резервів.

Кумулятивний ефект гіподинамії і гіпокінезії виражається в порушенні регуляторних механізмів, атрофічних і дегенеративних змінах опорно-рухового апарату, особливо нервово-м'язового і кісткового компонентів, у зниженні стійкості і надійності координації рухових актів, порушенні обмінних процесів, зменшенні об'єкту циркулюючої крові і сили скорочення серцевого м'яза, зниженні функції дихання, розладах травлення.

Органічна рухова активність дорослих сліпих має й інші негативні наслідки: порушення соціальних зв'язків та умов самореалізації, втрата економічної та побутової незалежності, що викликає стійкий емоційний стрес.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Як уже зазначалося, раптова втрата зору супроводжується комплексом психічної неповноцінності, характеризується тривогою, втратою впевненості в собі, пасивністю, само ізольованістю та антисоціальними установками. Для цієї категорії людей характерні прояви дизонтогенезу і ретардації в біологічному і в психофізичному розвитку, що призводить до дефіциту їх природних потреб у русі, грі, емоціях, спілкуванні, ускладнює процес навчання.

Аномальний розвиток завжди супроводжується порушеннями моторних функцій, відставанням і дефіцитом рухової сфери. Втрата зору супроводжується супутніми захворюваннями і вторинними відхиленнями: порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість, слабкість дихальної мускулатури, порушення просторових образів, самоконтролю, саморегуляції, координації рухів, хвороби органів дихання, серцево-судинної системи, обміну речовин, неврози, захворювання органів слуху, мінімальна мозкова дисфункція [4, с. 34].

Втрата зору викликає зниження рухової активності, порушення фізичного розвитку, дисплазії, деформації стопи і хребта, ослаблення м’язового корсета, зниження вегетативних функцій, які забезпечують рухи, порушення координаційних здібностей, швидкості реакції, точності, темпу, ритму рухів, узгодженості мікро- і макромоторики, диференціювання зусиль, часу і простору, стійкості до вестибулярних подразників, орієнтування в просторі, розслаблення, зниження рівня всіх життєво важливих фізичних здібностей: силових, швидкісних, витривалості, гнучкості, порушення локомоторної діяльності: ходьби, бігу, а також лазіння, повзання, стрибків, метання вправ з предметами, тобто рухів, які становлять основу життєдіяльності.

Порушення зору супроводжується не тільки розладами моторики і координації, але й своєрідними розладами вищих психічних функцій: мовлення, уваги, пам’яті, які обмежують пізнавальну, комунікативну, навчальну, трудову, рухову діяльність сліпих. Ці діагностичні показники стали орієнтирами під час розробки корекційних програм для дорослих сліпих.

Порушення зору призводить до виникнення вторинних відхилень у психічному і фізичному розвитку цієї категорії людей [3, с. 261]; орієнтації у просторі [4, с. 24; 5, с. 20]; вихованні почуття ритму; рухових якостей; взаємовідносин.

Сліпота є причиною виникнення недоліків у формуванні особистісних якостей: сміливості, почуття колективізму, замкнутості. Усі ці особливості значно знижують їх рухові можливості, що мають значення для трудової діяльності. Разом з тим фізичні навантаження впливають на організм сліпих, які займаються, і певним чином позначаються на кардіореспіраторній системі.

У проведених дослідженнях було встановлено, що втрата зору значною мірою змінює діяльність різних функціональних систем організму [1; 4]. Разом з тим, більшість цих робіт були присвячені визначенню функціонального стану організму дітей, особливості функціонування органів дихання і кровообігу у дорослих сліпих майже не розглядалися. Маловивченість цієї проблеми, її актуальність, суттєва теоретична і практична значущість, а також суперечливість результатів, одержаних різними авторами, послужили підставою для проведення власного дослідження.

На початку і після завершення педагогічного експерименту були обстежені дорослі сліпи, які займалися в експериментальних групах. Дані лікарсько-педагогічного контролю враховували під час комплектування експериментальних і контрольних груп. Контрольні тести проводили з метою виявлення впливу експериментальної методики занять із голболу на зміни у дорослих сліпих у результаті педагогічного експерименту. Вони включали контроль:

1) рівня оволодіння ігровими діями:
   - ведення баскетбольного м’яча 2х15 м у супроводі зрячого спортсмена;
   - кількість катань у положенні напівприсіду за 30 с (за правилами гри в голбол);
   - катання голбольного м’яча з кидком у ворота;
2) рівня розвитку рухових якостей:
   - біг на 20 метрів, стрибок у довжину, у висоту, перемінний біг на 75 м;
3) рівня функціонального стану організму:
   - електрокардіограма;
   - оксигемограма;
   - фізична працездатність за Карпманом.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

У проведених нами дослідженнях узяли участь дорослі сліпі і зрячі чоловіки і жінки у віці 22–35 років: дорослих сліпих чоловіків було 74, жінок – 28, зрячих відповідно 24. Було записано електрокардіограми, оксигемограми. Дослідження проводилися у лютому 2003 року. Аналогічні показники були взяті у тих, хто займаються, після завершення навчального експерименту. Одержані результати дослідження були оброблені за допомогою методів математичної статистики.

Статистична обробка отриманих даних проводилася з такими значеннями: M – середня арифметична величина; G – середнє квадратичне відхилення; m – середня помилка середнього арифметичного; V – коефіцієнт варіації; r – ранговий коефіцієнт кореляції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Корекційно-розвиваюче навчання рухових дій дорослих сліпих необхідно передбачити диференційований індивідуальний підхід залежно від рівня їхнього розвитку. Розробка корекційно-педагогічних основ фізичного виховання дорослих сліпих вимагає, з одного боку, орієнтації на принципове положення спеціальної педагогіки і психології, теорії і методики адаптивного фізичного виховання, з другого – аналізу загального розвитку цих людей, вивчення рівня постановки корекційної роботи з попередження, ослаблення чи подолання рухових недоліків виявлення їхніх потенційних та актуальних рухових можливостей. Проведення корекційної роботи передбачає створення комплексу спеціальних педагогічних умов, спрямованих на корекцію та розвиток рухових якостей та ігрових дій у дорослих сліпих: врахування первинних, вторинних і подальших відхилень у розвитку осіб із вадами зору; застосування спеціального цілеспрямованого педагогічного впливу на осіб із вадами зору, зміст і спрямованість якого визначається віковими та специфічними психофізичними особливостями розвитку дорослих сліпих; широке використання модифікованих засобів ігрової діяльності (елементів спортивних і рухливих ігор, гри в голбол, естафет тощо) з урахуванням первинної вади – відсутності зору; впровадження в практику методів і методичних прийомів, що дозволяють активізувати роботу збережених аналізаторів (слухового, дотикового, нюхового); розробка спеціального мовленнєвого забезпечення задля супроводження процесу корекції рухової сфери дорослих сліпих засобами ігрової діяльності.

Результати роботи можуть служити підставою для розробки психолого-педагогічних рекомендацій та стандартів спеціальної освіти, для вдосконалення нині діючих програм спеціальної освіти та навчання, а також для отримання спеціальностей особами з втратою зору, дозволять доповнити і розширити зміст корекційної педагогіки з проблеми корекції рухової сфери дорослих сліпих, допоможуть в успішному здійсненні трудової діяльності та їх інтеграції в сучасне суспільство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байкина Н. Г. Методика начальной спортивной тренировки по плаванию со слабовидящими детьми младшего школьного возраста / Н. Г. Байкина, Д. О. Силантьев. – Запорожье : ЗГУ, 2001. – 97 с.

2. Вавіна Л. С. Науково-теоретичні засади удосконалення змісту початкової освіти сліпих і слабозорих учнів / Л. С. Вавіна // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі : наук. метод. зб. Вип. 5. – К. : Наук. світ, 2004. – С. 8–11.

3. Силантьев Д.О. Коррекция физического развития слабовидящих детей средствами плавания : дис. канд. пед. наук / Д. О. Силантьев. – К., 2000. – 272 с.

4. Солнцева Л. И. Мотивация педагогической деятельности учителей и особенности мотивов учебной деятельности старшеклассников школы для слепых и слабовидящих / Л. И. Солнцева ; Ин-т коррекционной педагогики РАО. – М., 1999. – 38 с.

5. Шеремет Б. Г. Інтеграція школярів з глибокими порушеннями зору в соціальні відносини на основі рухливих ігор пре фесійно-побутового змісту / Б. Г. Шеремет, Т. А. Евтухова // Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин. – Київ, 1997. – С. 13–22.

РЕЗЮМЕ

В. И. Кемкина. Коррекция состояния психофизического развития взрослых слепых средствами игровой деятельности.

В статье рассмотрена проблема коррекции двигательной сферы взрослых слепых средствами игровой деятельности. В исследовании использованы обоснования педагогических условий коррекции двигательной сферы взрослых с приобретенной слепотой. С целью изучения практики коррекционной работы с взрослыми слепыми и ее эффективности были использованы методы наблюдения и тестирования.

***Ключевые слова**: коррекция, компенсация, взрослые слепые, коррекционно-педагогический процесс, игровая деятельность, двигательная сфера, голбол, социальная адаптация, интеграция, психофизические возможности, речевое обеспечение.*

SUMMARY

V. Kemkina Correction of psychophysical development adult blind game means deytelnosti.

The problem of correction of the motor areas of adults blind tools of the game. The study used grounds teaching conditions correct motor areas of adults with acquired blindness. To study the practice of correctional work with adult blind and its effectiveness has been used methods of observation and testing.

Key words: correction, compensation, adult blinds, correctional-pedagogical process, game activity, motor sphere, goalball, social adaptation, integration, psycho-physical abilities, speech support.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

УДК 378.12.037

Г. Д. Кондрацька
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті розглядаємо особливості комунікативної діяльності вчителя фізичної культури. Розкрито підходи вчителя фізичної культури під час формування інтересу до занять фізичними вправами. Запропоновано модель комунікативної діяльності вчителя фізичної культури.

***Ключові слова**: комунікативність, підхід, цінності, критерії, вчитель, фізична культура, функції, діяльність.*

Постановка проблеми. Теоретичною основою дослідження процесу розвитку комунікативної діяльності вчителя в нашій роботі постає ціннісно-діяльнісний підхід. Пошук підходів удосконалення рівня професіоналізму майбутнього вчителя в умовах освіти потребує глибокого аналізу мовленнєвої діяльності як результату мовленнєвої підготовки. Причому, ми вважаємо за потрібне наголосити на індивідуально-особистісних підходах навчання цій діяльності: усвідомлення вчителем значущості слова і його впливу на учня, збагачення особистого словникового запасу, термінологічної бази, мовотворчих засобів, удосконалення техніки мовлення, вибір методики й активність застосування мовленнєвого інструментарію у педагогічній діяльності.

Аналіз актуальних досліджень. На основі теоретичного аналізу наукових досліджень нами визначено, що одним з видів функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури є комунікативна підготовка. Комунікативну компетентність учителя достатньо досліджено в педагогічній теорії (В. Введенський [2], В. Полторацька [5], Н. Самсутіна [6]), але не знайдено належного відображення цієї проблеми в процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, не дістали ґрунтовного розкриття сутність та структура комунікативної компетентності учителів фізичної культури. Дослідники А. Забора [3] та Н. Самсутіна [2] визначили складові компетентностей учителя: соціальні – пов’язані з готовністю брати на себе відповідальність, бути активним в суспільному житті; полікультурні – стосуються взаємоповаги до мови, релігії, культури інших людей; комунікативні – передбачають опанування усним і писемним

спілкуванням, оволодіння кількома мовами; інформаційні – передбачають оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти, оволодіння учнями інформаційними технологіями, вміннями здобувати, критично осмислювати і використовувати різноманітну інформацію; саморозвиток і самоосвіта, що пов'язані з потребою і готовністю постійно навчатися як у професійному відношенні, так і в особистому і суспільному житті.

На думку науковців, педагогічна компетентність об'єднує знання, уміння, навички, а також способи й прийоми їхньої реалізації в діяльності, спілкуванні, розвитку особистості, або це гармонійне сполучення знань предмета, методики й дидактики викладання, а також умінь і навичок (культури) педагогічного спілкування. Таке визначення дозволяє виділити науковцям в структурі педагогічної компетентності дві підструктури: діяльнісну (знання, уміння, навички й способи здійснення педагогічної діяльності) і комунікативну (знання, уміння, навички й способи здійснення педагогічного спілкування) [1, с. 45].

Необхідно зазначити, що комунікативна компетентність в сучасній теорії розглядається як здібність людини встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, сукупність знань, умінь і навичок у галузі вербальних і невербальних засобів для адекватного сприйняття і відбиття дійсності в різних ситуаціях спілкування, конгломерат знань, мовних і немовних умінь і навичок спілкування, які передбачаються в ході природної соціалізації, навчання і виховання [2, с. 14]. Так, В.М. Введенський до невербальних засобів відносить:

- паралінгвістичні (культура голосу, тембр, регістр інтонації, темп, гучність, ритміка, тональність, мелодика, паузація);
- кінетичні (жести, міміка, пантоміма, рухи тіла, погляди);
- екстралінгвістичні (сміх, плач, підстукування, подихи, дотики);
- проксемічні (педагогіка, психологія) та медико-біологічні (просторові пересування, відстань між тими) [2, с. 15].

Аргументуючи зазначене, В. Введенський уточнює, що комунікативна компетентність – це особистісна якість учителя, яка визначається його дорученням в педагогічну діяльність і формується в процесі розвитку і саморозвитку особистості в цілому, включаючи пізнавальну, емоційно-вольову і мотиваційну сфери, системи відношень

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

і ціннісних орієнтацій [2, с. 17]. Його думки поділяє Ю. Васьков [1], він вважає, що комунікативна компетентність означає інформованість про цілі, сутність, структуру, засоби й особливості педагогічного спілкування (комунікативні знання); володіння технологією цієї діяльності (комунікативні уміння і навички); індивідуально-психологічні якості спеціаліста, які забезпечують усвідомлення вчителем важливості ефективності педагогічного спілкування, намагання постійно удосконалювати комунікативні сторони педагогічної діяльності (комунікативна спрямованість), орієнтація на особистість людини, як на головну цінність (здоров'я людини), а також здібність до нестандартного, творчого вирішення комунікативних завдань, які виникають у процесі педагогічного спілкування (комунікативна креативність) [1, с. 45].

Роботу виконано за планом науково-дослідної роботи Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Метою статті є виявлення сучасного стану та особливостей комунікативної діяльності учителя фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. На основі проведеного дослідження виокремлено сутність поняття «педагогічна комунікація», також педагогічне значення підходів до комунікації у професійному становленні учителя фізичної культури: інформаційна, пізнавальна, експресивна, управлінська. Компонентами професійно-педагогічної комунікативності сучасного вчителя є наявність стійкої потреби в систематичному спілкуванні з дітьми в найрізноманітніших сферах; взаємодія загальнолюдських та професійних показників комунікативності; емоційне задоволення на всіх етапах спілкування; наявність здібностей до педагогічної комунікації, набуття комунікативних навичок та вмінь у формуванні інтересу до занять фізичними вправами. Виділено спеціальні якості комунікативності вчителя фізичної культури: знання, навички, вміння, комунікативний характер, а також складові невербальної та вербальної комунікацій, їх характеристика. Пропонується враховувати в педагогічно-професійній діяльності учителів фізичної культури співвідношення вербальних і невербальних засобів. Також слід зазначити, що мовленнєва діяльність учителя фізичної культури – це об'єктивний процес, оскільки він стосується носіїв мови і водночас – це суб'єктивний

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

процес, який реалізується завдяки мовленню суб'єкта, має свою мисленнєву базу, особистісні голосові та емоційні прояви, особистий інструментарій впливу на учня залежно від конкретної мети. Окрім того, це одна із умов особистісного самовираження, самореалізації вчителя на уроці фізичної культури. А звідси ми можемо говорити про мовленнєву діяльність як про процес і результат дії, як про структурний елемент будь-якої діяльності, як про складову професійної діяльності [4, с. 60].

Беручи до уваги в процесі мовлення елемент культура зазначимо, що це не самостійне соціальне середовище, а наскрізна характеристика всієї соціальної системи, і в будь-якому суспільному явищі існує його специфічний культурний аспект, сутність фізичної культури виявляється перш за все в діяльності учителя, в сукупності спортивних досягнень і виховних цінностей, нагромаджуваних у процесі багаторічної навчально-тренувальної роботи.

Таким чином, ціннісно-діяльнісний підхід дає змогу зробити предметом експериментального виявлення й вивчення комунікативну діяльність вчителя фізичної культури. Разом із застосуванням даного підходу, який враховує, що культура мовлення є цінністю і формується лише в діяльності, ми вважаємо за необхідне також врахування в діяльності учителів фізичної культури наступних підходів: гуманістично-аксіологічного підходу, що відображає важливі взаємостосунки, цінні для розвитку суб'єктів спілкування; соціокультурного підходу, який вимагає покласти в основу вивчення та засвоєння техніки фізичної вправи комунікативну культуру вчителя фізичної культури; системного підходу, що вимагає процес фізичного розвитку дитини засобами комунікативної діяльності, враховуючи взаємодію підсистем процесу спілкування для формування інтересу до занять фізичними вправами.

Майбутнє сучасної загальноосвітньої школи визначається особистістю компетентного учителя фізичної культури, спроможного виконувати багатофункціональну професійну діяльність на високому рівні. Саме тому з позицій сьогодення набуває особливої уваги й потребує вирішення проблема якісного формування функціонально-професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. З метою з'ясування доцільності використання запропонованих складових в комунікативній діяльності учителів фізичної культури нами було проведено анкетування учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, у якому брало участь 45 осіб (рис.1).

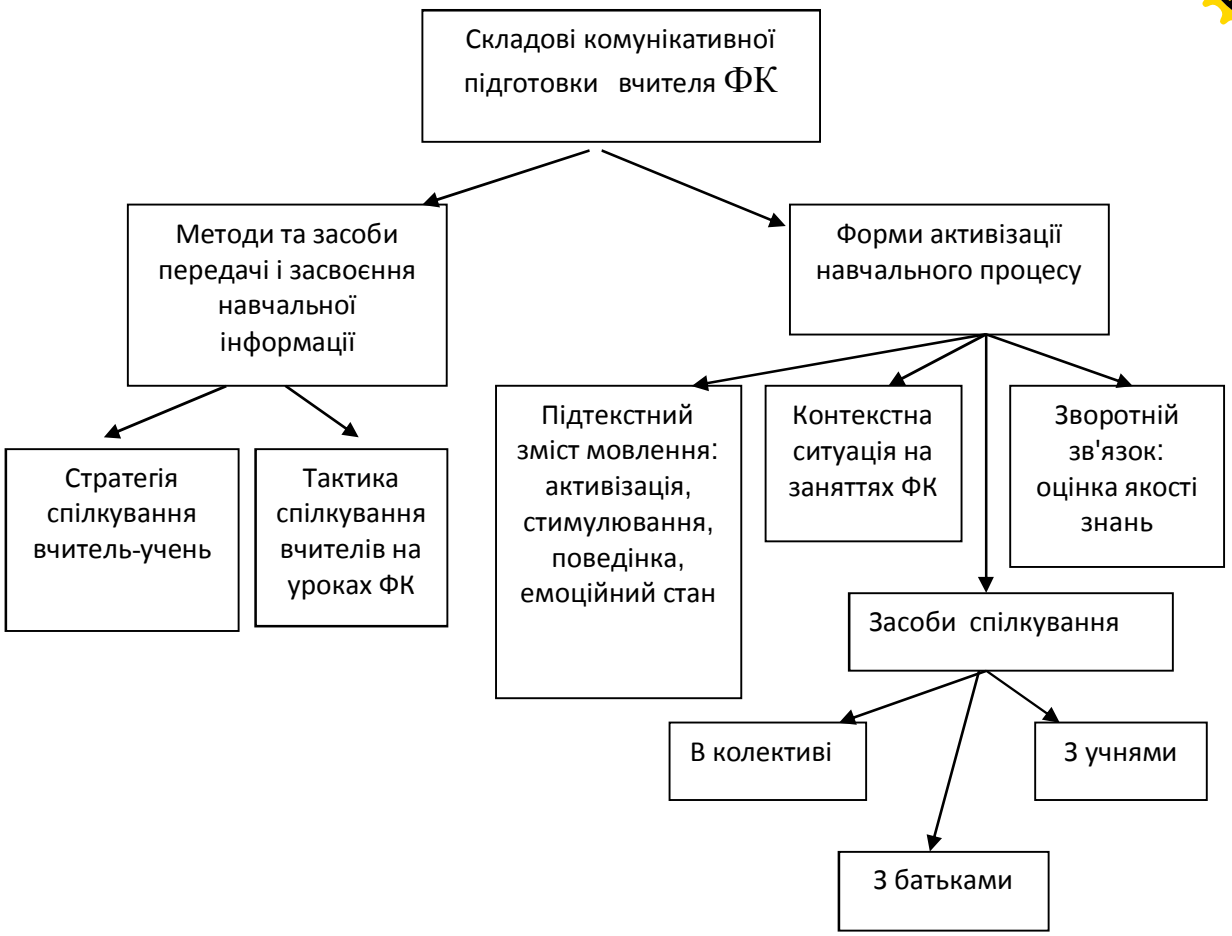

***Рис**.1. Модель комунікативної діяльності вчителя фізичної культури*

Необхідним методологічним регулятивом, що нормує реалізацію стратегічних і тактичних завдань нашого дослідження є використання необхідних форм активізації навчального процесу на заняттях фізичними вправами (підтекстний зміст мовлення: активізація, стимулювання, поведінка, емоційний стан, контекстна ситуація на заняттях фізичної культури, зворотній зв’язок: оцінка якості знань), методів та засобів передачі і засвоєння навчальної інформації (стратегія спілкування вчитель-учень, тактика спілкування вчителів на уроках фізичної культури) (рис. 1).

Результати опитування свідчать, що 60% учителів фізичної культури вважають, що слово це найважливіший показник в діяльності підготовки учителя, 30% займає звуковий показ, 10% займає мова рухів тіла учителя (рис 2.).

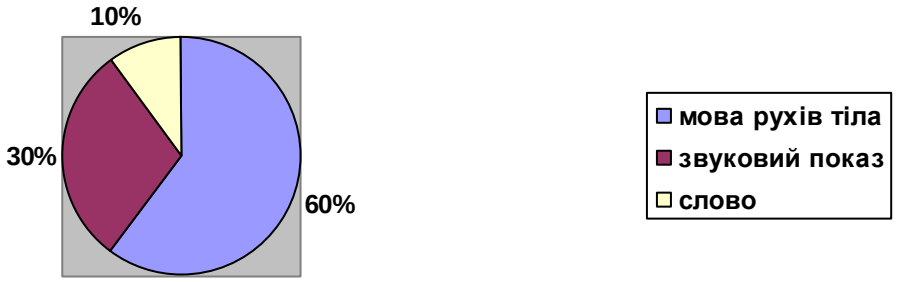

***Рис**. 2. Діаграма розділу мовних складових в діяльності учителя фізичної культури*

В ході аналізу роботи учителя фізичної культури нами визначено, що комунікативна діяльність залежить від знань методів та засобів спілкування, в тому числі вербальних і невербальних.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Аналізуючи сучасну теорію і практику мовленнєвої складової у діяльності учителів фізичної культури, можна стверджувати, що недостатньо вивчено та виділено теоретичні підходи формування у студентів мовленнєвої компетентності. Існує нагальна потреба опрацювання і поширення результатів відповідних досліджень і досвіду з цього напряму в університетській освіті, об'єктивної оцінки пропонованих технологій навчання і вивчення можливих шляхів удосконалення якості професійної мовленнєвої підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Пропонуємо розробити навчально-методичний комплекс для студентів вищих навчальних закладів щодо формування комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васьков Ю.В. Комунікативна компетентність учителя / Юрій Васьков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 1. – С. 45.

2. Введенский В.Н. Коммуникативная компетентность педагога: характеристика, способы совершенствования / Володимир Введенський. – СПб.: ИОВ РАО, 2003. – 52 с.

3. Забора А.В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання»: дис. …канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Забора Андрій Володимирович. – Х., 2004. – 197 с.

4. Пасинок В.Г. Мовна підготовка студентів як загальнопедагогічна проблема / Володимир Пасинок: Монографія. – Харків: Лівий берег, 1999. – 154 с.

5. Полторацька В.В. Формування комунікативної культури майбутнього вчителя в процесі його професійно-педагогічної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Валентина Полторацька. – Х., 1997. – 23 с.

6. Самсутіна Н. М. Формування комунікативної компетентності як умова фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Наталія Самсутіна. – Харків, 2010.

РЕЗЮМЕ

Г. Кондрацька. Особенности коммуникативной деятельности учителя физической культуры.

В статье рассматриваем особенности коммуникативной деятельности учителя физической культуры. Раскрыты подходы учителя физической культуры во время формирования интереса к занятиям физическими упражнениями. Предложена модель коммуникативной деятельности учителя физической культуры.

***Ключевые слова**: коммуникативность, подход, ценности, критерии, учитель, физическая культура, функции, деятельность.*

SUMMARY

G. Kondratska. Features of communicative activity of teacher of physical culture.

In the article we examine the features of communicative activity of teacher of physical culture. Approaches of teacher of physical culture are exposed during forming of interest in engaging in physical exercises. The model of communicative activity of teacher of physical culture is offered.

Key words: communicativeness, approach, values, criteria, teacher, physical culture, functions, activity.

УДК 37.013+79.011

В. І. Мудрік
Інститут проблем виховання
НАПН України

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

У статті запропоновано педагогічні визначення силових, швидкісних та інших рухових можливостей особистості. Проаналізовано термінологічні суперечності, що стосуються фізичних якостей. Встановлено, що доцільно використовувати поняття здатностей і можливостей, оскільки вони сприяють розвитку особистості.

***Ключові слова**: якості особистості, рухові можливості особистості.*

Постановка проблеми. Поняття «фізичні якості» виникло у дослідників різних європейських країн у 20–30-ті роки XX ст. у зв'язку з необхідністю класифікувати тренувальні засоби. Визначення фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість) було здійснено на основі уявлень російських (В. Заціорський, М. Зімкін, О. Новіков, М. Озолінь) та закордонних (H. Clark, A. Ruchen, M. Choutka

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

та ін.) учених. Фізичні якості були визначені як базові. Наукова ідея визначення базових якостей зводилася до визнання самостійного й незалежного існування окремих якостей або до визначення головної якості, або комбінації інших якостей і створення нових якостей (комплексних, інтеграційних, синтетичних тощо). Але з часом стало зрозуміло, що не всі якості підпадають під визначення фізичних. Поняття «фізичні якості» дуже часто розглядають як біомеханічні, фізіологічні, морфологічні або інші якості організму людини. З огляду на це, поширена упевненість у тому, що фізичні якості не виховуються, а тільки формуються й тренуються. Таке розуміння поняття фізичних якостей виводить цю категорію за межі педагогіки виховання, що ускладнює педагогічне розуміння формування гармонійності між фізичними, духовними, моральними, інтелектуальними якостями людини.

У літературі з теорії і методики фізичного виховання і спорту використовують такі терміни: «фізичні якості» (В. Заціорський, 1966), «швидкісно-силові можливості» (В. Платонов, 1980), «фізичні здібності» (Л. Волков, 1981), «швидкісні здібності», «силові здібності» (В. Платонов, 1987), «координаційні здібності» (В. Платонов, 1987; В. Лях, 1989; Л. Сергієнко, 1994; П. Благуш, 1982; Л.Сергієнко, 2001). Загальним для усіх авторів є те, що, наприклад така якість як гнучкість не підпадає під розуміння здібностей і ближче до розуміння можливостей. Деякі фізичні якості особистості (моторність, стрибучість, точність або влучність та ін.), як правило, не вважають за якості, тому вони не вписуються в існуючу класифікацію фізичних якостей або здібностей. Це свідчить про відсутність класифікації, а також про необхідність застосування інших методологічних підходів до вирішення зазначених суперечностей.

Мета статті – проаналізувати поняття «фізичні якості» з педагогічних позицій уточнити визначення якостей особистості, які сприяють розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. На першому етапі досліджувалося сучасне визначення суті понять «фізичні якості» і «фізичні здібності».

Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський дали таке визначення фізичних якостей: «Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші» [9, 11]. М. Булатова, М. Линець, В. Платонов

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

визначають, що фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість й успішність виконання нею певної рухової діяльності [9, 189].

М. Герцик, О. Вацеба дають таке визначення: «Фізичні якості – якості, що характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності. Визначають такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація» [2, 15].

Отже, різні автори характеризують фізичні якості як «здатність», «можливість», «властивість» до руху, дії та діяльності.

У теорії і методиці фізичного виховання і спорту використовують також такі терміни, як «фізичні здібності», «швидкісні здібності», «силові здібності», «координаційні здібності», «рухові здібності». Загальним для цих термінів є використання психологічного поняття «здібність».

Уважаємо за доцільне дати філологічне тлумачення зазначених понять. У перекладі з російської мови слово «способность» означає «здібність» (з *рос.* – «одарённый», «талантливый»), а слово «возможность» українською означає «здатність», «спроможність» (з *рос.* – имеющий потенциальные возможности к чему-то) [6, 10]. В англійській мові поняття «способность» або «здібність» має також два значення – природний дар або здібність до руху. Поняття «можливість» має значення, яке трактується як «внутрішні ресурси, сили» [8]. Філологічний аналіз переконує нас у тому, що замість вживання до фізичних якостей поняття « здібності» доречно говорити про можливість або здатність. Можливості мають різні рівні і характеризують різні якості явища. Здатність характеризується спроможністю, енергетичним потенціалом людини. У людині можуть бути розвинуті фізичні можливості, але можуть бути відсутні будь-які здібності. Тому завжди доречно говорити про фізичні можливості як про певний рівень якостей і не завжди доречне говорити про фізичні якості як здібності, особливо якщо їх немає або вони ще не розвинуті. Зазначене також свідчить про те, що психологічне поняття «способность» або «здібність» і поняття «можливість» або «здатність» не є тотожними і характеризують різні сторони якостей особистості. Зазначене схиляє нас до більш сприятливого ставлення до поняття «можливості». Під можливостями людини розуміється комплекс фізичних, психічних, інтелектуальних та інших можливостей особистості, її потенціальні

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

можливості розвиватися. Вимірниками рівнів можливостей є педагогічні критерії, які характеризують розвиток фізичних, психічних, інтелектуальних та інших можливостей особистості.

На другому етапі проводився пошук розроблених нами альтернативних понять, які характеризують не властивості організму, а властивості й можливості особистості. Загальним підходом до визначення альтернативних і не визнаних якостей є таке: фізичні, рухові та інші якості визначаються не як фізичні якості, а як якості особистості; якості особистості характеризуються психолого-педагогічними компонентами (вольовими якостями, уміннями, навичками, здатністю, можливістю, ефективністю та ін.). Альтернативні та розроблені нами орієнтовні визначення якостей особистості спрямовані на розуміння психолого-педагогічних складових, які виховуються або формуються, сприяють фізичній активності й розвитку фізичних якостей особистості. Альтернативні й орієнтовні визначення не протиставляються сучасним уявленням, визначенням різних авторів щодо фізичних якостей, здібностей, особливо у спортсменів високого класу. Наші альтернативні й орієнтовні визначення даються порівняно із сучасними уявленнями, щоб побачити відмінності у поняттях, а також побачити не стільки фізичні, функціональні якості організму, скільки якості особистості, що сприяють фізичній активності й розвитку якостей особистості.

Сучасне уявлення про силові здібності. Під силовими здібностями розуміють здібності людини переборювати або чинити опір зовнішнім або внутрішнім чинникам впливу за рахунок напруження м'язів [9, 192]. Ю. Верхошанський уважає, що силові здібності треба розглядати не з механістичних, а з психолого-педагогічних позицій: «Силові здібності, що безпосередньо проявляються у величині робочого (рухового) зусилля, забезпечуються цілісною реакцією організму, пов'язаною з мобілізацією психічних якостей, функцій моторної, м'язової, вегетативної, гормональної та інших фізіологічних систем. Тому силові здібності неможливо зводити до утилітарного поняття «сила м'язів», тільки до механічної характеристики їх скорочувальних якостей» [1, 123]. *Головні одиниці виміру* силових здібностей: кг, т.

Альтернативне визначення: сила особистості – якість особистості, яка характеризується: здатністю, можливістю переборювати або чинити

м’язовий і психологічний опір зовнішнім і внутрішнім чинникам впливу; здатністю проявляти навички скоординованого вольового й м’язового зусилля у процесі різних рухових режимів. *Головні вимірники* силової якості особистості: рівні розвитку цілеспрямованості, енергійність та активність досягнення максимального результату; рівні розвитку вмінь і навичок, що сприяють досягненню результативності.

Сучасне уявлення про швидкісні здібності. Узагальнена думка спеціалістів з теорії і методики фізичного виховання (В. Заціорський, Ю. Верхошанський, 1988; Л. Матвєєв, 1991; В. Платонов, 1997 та ін.) свідчить про таке: «Швидкість – це здібність людини до негайного реагування на подразник і висока швидкість рухів, які виконуються за відсутності значного зовнішнього опору» [9, 222]. Під швидкісними здібностями також розуміють комплекс функціональних якостей, що сприяють виконанню рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні й комплексні форми прояву швидкісних здібностей [9]. *Головні одиниці виміру* швидкісних здібностей: с; м/с; м/хв.; м/год.

Альтернативне визначення: швидкість особистості – якість особистості, яка характеризується вміннями і навичками виконувати рухи і дії за мінімальний час, а також рівнем розвитку психологічних можливостей, що сприяють виконанню таких рухів і дій. *Головні вимірники* швидкісної якості особистості: рівні розвитку цілеспрямованості, енергійності та активності у досягненні результату; рівні розвитку вмінь і навичок досягти результативності та ін.

Сучасне уявлення про здібності витривалості. Поняття витривалості характеризується стійкістю до тривалого зовнішнього й внутрішнього впливу.

М. Булатова, М. Линець, В. Платонов (2003) дають таке визначення поняття: «Витривалість – це здібність до ефективного виконання вправи, долаючи розвиваючу втому» [9, 248]. В. Заціорський (1966) під витривалістю розуміє здібність до тривалого виконання якої-небудь діяльності без зниження її ефективності [3]. *Головні одиниці виміру* здібності витривалості: м/с; м/хв.; км/год; Вт; Дж тощо.

Альтернативне визначення: витривалість особистості – це якість особистості, яка характеризується: терміном виконання будь-яких фізичних вправ, діяльності без зниження ефективності виконання; рівнем розвитку морально-вольових якостей до виконання таких вправ або такої діяльності;

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

вміннями і навичками протидіяти внутрішнім і зовнішнім перешкодам виконувати такі вправи або таку діяльність. *Головні вимірники* витривалості особистості: рівні довгострокової цілеспрямованої, енергійної й активної діяльності без зниження її ефективності; рівні розвитку умінь і навичок довгострокового виконання фізичних вправ або певної діяльності без зниження її ефективності та ін.

Сучасне уявлення про гнучкість. Гнучкість – морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають рухливість його ланок й вимірюються максимальною амплітудою рухів (С. М. Войцеховський, 1971). За узагальненою думкою спеціалістів (Н. Озолінь, 1970; В. Платонов, 1984; Л. Матвєєв, 1991; Дж. Алтер, 2001 та ін.): «Гнучкість – це здібність людини виконувати рухи у суглобах із найбільшою амплітудою» [9, 268]. Під гнучкістю також розуміють морфофункціональні якості апарату руху й опори, які визначаються амплітудою різних рухів людини. Термін «гнучкість» означає сумарну рухливість у суглобах усього тіла, а термін «рухливість» вживається тоді, якщо мова йде про окремі суглоби [9, 151]. Вимір гнучкості здійснюється з допомогою різних методів, але найбільш доступним є гоніометрія, яка дозволяє визначити рухливість суглобів у градусах. *Головні одиниці виміру* гнучкості: кутові градуси; бали.

Альтернативне визначення: гнучкість особистості – якість особистості, яка характеризується не тільки природними задатками до виконання рухів з великою амплітудою, розтягуванням суглобів, зв’язок, м’язів, а також набутими вміннями, навичками й звичками з легкістю, невимушено, естетично, артистично й точно виконувати рухи у заданих параметрах простору й часу, включаючи їх до рухів різних рівнів складності. *Головні вимірники* гнучкості особистості: розвиток рівнів цілеспрямованої, енергійної й активної діяльності, спрямованої на досягнення значної амплітуди рухів; розвиток рівнів умінь і навичок виконання певних рухів у вправах різних рівнів складності.

Сучасне уявлення про координаційні здібності. Під координаційними здібностями розуміють «здібності людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань» [9, 283]. Під координаційними здібностями розуміють також «здібності людини швидко, точно, доцільно, економно й винахідливо,

тобто найбільш удосконалено, вирішувати рухові завдання, особливо складні й неочікувані» [10, 153]. *Головні одиниці виміру* координаційних здібностей: рухи/хв; бали.

Альтернативне визначення: координаційні якості – якості особистості, які характеризуються: набутими вміннями, навичками або звичками, ефективно або успішно, свідомо або підсвідомо виконувати рухові або дійові завдання у різних умовах складності (за точністю і легкістю); умінням диференціювати зусилля і рухи у просторі і часу; вмінням точно відтворювати зусилля, параметри руху; стійкістю навичок до внутрішніх і зовнішніх перешкод; певним рівнем набутих координаційних умінь, навичок, звичок. *Головні вимірники* координаційних якостей особистості: рівні цілеспрямованої, енергійної й активної діяльності щодо досягнення координації рухів; рівні навичок і набутих координаційних умінь, навичок, звичок у вправах різних рівнів складності.

Сучасне уявлення про спритність. Спритність – здатність оволодіти новими рухами та перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що змінюються (С. Войцеховський, 1971; Г. Кукушкін, 1975).

Ю. Верхошанський звертає увагу на суперечність такого поняття, як «спритність», а також на те, що фахівці одностайно пов’язують якість спритності з координаційними здібностями. Водночас наголошують на відсутності однозначних способів її виміру (D. Dlume, 1978), недостатній ясності уявлення про сутність спритності.

Нам здається, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту не ще визначилися з поняттям спритності. *Головні одиниці виміру* спритності: м/с; бали.

Альтернативне визначення: спритність особистості – це якість особистості, яка характеризується: здатністю, можливістю до швидкого оволодіння новими рухами, до швидкої перебудови рухової діяльності відповідно до вимог обставин; умінням швидко диференціювати зусилля й параметри рухів у просторі й часу відповідно до змін обставин. *Головні вимірники* спритності особистості: розвиток рівнів здатності, можливостей набутих умінь і навичок швидко і правильно перебудовувати свою рухову діяльність в умовах зміни завдання, обставин.

Моторність. У спеціальній літературі ми не знайшли визначення моторності. Таким поняттям часом позначають особливості поведінки

дітей дошкільного й молодшого шкільного віку. *Головні одиниці* орієнтовного *виміру* моторності: м/с; рухи/хв.; бали тощо.

Орієнтовне визначення: моторність особистості – якість особистості, яка характеризується не тільки здатністю до швидкості простих і складних реакцій, швидкістю поодиноких рухів і частоти рухів, а також легкістю, жвавістю та рухливістю, вмінням швидко сприймати і переробляти інформацію, вірно й швидко перерозподіляти увагу, орієнтуватися і швидко реагувати на зміни зовнішніх обставин. *Головні вимірники* моторності особистості: розвиток рівня здатності, набутих умінь і навичок швидко й правильно рухатися в умовах зміни завдання, зовнішніх обставин.

Стрибучість. У спеціальній літературі ми не знайшли визначення стрибучості. Таким поняттям часом позначаютьь особливості поведінки дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, що проявляються у здатності до різних фізичних вправ у стрибках. *Головні вимірники* стрибучості: стрибки/хв ; бали; очки тощо.

Орієнтовне визначення: стрибучість особистості – якість особистості, яка характеризується здатністю, уміннями й навичками багато і добре стрибати у різних видах стрибків. *Головні вимірники* стрибучості особистості: якість виконання завдань; точність виконання завдань; термін оволодіння вміннями і навичками.

Точність. У спеціальній літературі ми не знайшли визначення точності, але відомо, що дослідженнями точності займався С. Канішевський та ін. *Головні вимірники* точності: кількість точних улучень з певної відстані; очки.

Орієнтовне визначення: точність особистості – якість особистості, яка забезпечується тонким механізмом усталених умовно-рефлекторних зв’язків, набуттям скоординованих можливостей різних систем організму, вміннями і навичками, що сприяють постійно і точно влучати у ціль, в одне і те саме місце. *Головні вимірники точності:* розвиток рівнів якості виконання завдань на влучність; розвиток рівнів умінь і навичок точно виконувати завдання на влучність (точність, купчастість, розсіювання); термін оволодіння навичками й уміннями влучності.

Обговорення результатів. У 1966 р. В. Заціорський у відомій праці «Физические качества спортсмена (Основы теории и методики

воспитания)» визначив: «Виховання фізичних якостей – педагогічний процес управління, вплив на розвиток з метою їх змін у потрібному для нас напрямку. Так, коли ми говоримо про виховання сили, обговорюємо питання про вибір тренувальних вправ, їх дозування тощо <...> необхідні, щоб ці зміни відповідали нашим бажанням. Ми розуміємо, що словосполучення «виховання фізичних якостей» є незвичним для більшості читачів. Але це майже єдиний його недолік» [3, 7]. Отже, В. Заціорський побачив термінологічні суперечності, визначив їх, але не торкнувся сутності й першопричини цих суперечностей.

Ю. Верхошанський зазначав, що настав час «відмовитися від вузькоформалістичного поняття «фізичні якості» – ФЯ і говорити про рухові здібності, маючи на увазі під цим психомоторні якості, визначаючи цілеспрямоване призначення, якісні ознаки і робочу ефективність м'язової діяльності людини» [1, 104]. Ю. Верхошанський уважає, що «моторні задатки, розвиваючись на основі пристосованих змін (набутих) в організмі, переростають у відповідні РЗ (*рухові здібності* – наш курсив), володіння, якими людина має можливості успішно вирішувати потрібні завдання в нових, більш складних умовах зовнішніх впливів» [1, 105]. На думку автора, «відмова від поняття «фізичні якості» означає не просто підміну одного терміна іншим, а принципову зміну уявлень про рухові можливості людини з примітивно-формалістичного рівня на рівень більш змістової психолого-педагогічної категорії» [1, 105]. З нашого погляду, здібності характеризують тільки один із рівнів або етапів розвитку особистості, але цей розвиток може не досягнути рівня здібності, тоді як якості особистості зберігаються. Відмова від біомеханічних, фізіологічних, анатомічних, біохімічних та інших визначень і заміна їх психологічними визначеннями також не об'єднує всі якості в одне поняття «здібності». Нам здається найбільш вдалими визначення фізичних якостей як здатності, можливості особистості, як це зробили у своїх працях Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський, а також М. Булатова, М. Линець, В. Платонов, М. Герцик і О. Вацеба.

Висновки. 1. Існуючі термінологічні суперечності щодо «фізичних якостей» або «фізичних здібностей» виникли через те, що в межах однієї «класифікації» або «концепції» визначення основних понять фізичних якостей надавалося з позицій різних наук (біомеханіки, фізіології, анатомії, біохімії, психології та ін.). Запропоновано замість вищенаведених понять використовувати педагогічі поняття про здатності й можливості особистості.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

2. Педагогічне визначення «якостей особистості, які сприяють фізичному розвитку» дозволяє описати всі компоненти діяльності особистості, які спрямовані на опанування знань, умінь, навичок, що сприяють фізичному розвитку особистості і забезпеченю фізичного, інтелектуального розвитку й фізичного вдосконалення особистості.

3. Існуючі поняття фізичних якостей або здібностей (можливостей) з позицій різних наук (біомеханіки, фізіології, анатомії, біохімії, психології та ін.) додатково характеризують здатності і можливості якостей особистості, які сприяють розвитку особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.

2. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – 3-є вид., випр. і допов. – Х. : ОВС, 2004. – 176 с.

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.

4. Ожегов С.Толковий словарь русского языка / С. Ожегов, Н. Шведова. – М., 1994. – 908 с.

5. Психология : учеб. для техникумов физ. культуры / [под ред. А. Ц. Пуни]. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.

6. Російсько-український словник / [укл. Д. Ганіч, І. Олійник]. – К., 1970. – 1012 с.;

7. Рудык П. А. Психология / П. А. Рудык. – М. : Гос. учеб.-пед. узд-во Министерства просвещения РСФСР, 1955. – 427 с.

8. Русско-английский словарь / [под ред. Р. С. Даглиша].– М., 1992. – 624 с.

9. Теория и методика физического воспитания / Общие основы теории и методики физического воспитания / [под. ред Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

10. Теория спорта / [под ред. проф. В. Н. Платонова]. – К. : Вища шк., 1987. – 424 с.

РЕЗЮМЕ

В. И. Мудрик. Теоретико-методологические подходы к определению двигательных возможностей личности.

В статье проанализированы терминологические противоречия, которые касаются физических качеств. Установлено, что целесообразно использовать понятие способностей и возможностей, поскольку они содействуют развитию личности. Предложены педагогические определения силивым, скоростным и другим двигательным возможностям личости.

***Ключевые слова**: качества личности, двигательные возможности личности.*

SUMMARY

V. Mudrik Theoretical and methodological difinition of movement possibility of the personality.

The terminological contradictions that touch physical internalss are analysed in the article. It is set that it is expedient to use the concept of capabilities and possibilities, as they assist to development of personality. In the article describe pedagogical definition of quality of the personality.

Key words: quality of the personality, movement possibility of the personalit.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

УДК 577(075.8)

Л. В. Подрігало, **С. А. Пашкевич**, **І. В. Кривенцова**,
М. І. Городиський, **М. І. Галашко**
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СИСТЕМИ РЕКРЕАЦІЇ В СПОРТІ» У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто проблему підвищення якості викладання дисципліни медико-біологічної спрямованості «Системи рекреації в спорті» у підготовці магістрів із фізичного виховання. Забезпечення наступності викладання дозволяє поєднати наявні теоретичні знання із набуттям практичних умінь і навичок здоров'язбереження.

***Ключові слова**: рекреація, підготовка, фізичне виховання.*

Постановка проблеми. Сучасна соціально-економічна ситуація в Україні, на жаль, не сприяє оптимізації стану здоров'я населення. Результати наукових досліджень доводять зростання розповсюдженості хронічних неінфекційних захворювань, погіршення фізичного розвитку та функціонального стану, зменшення опірності інфекційним захворюванням. Одним із найбільш перспективних та ефективних шляхів покращання здоров'я є впровадження здорового способу життя, профілактика шкідливих звичок та форм девіантної поведінки [1; 2]. Однак, як свідчать наявні відомості спосіб життя переважаючої більшості молоді та дитячого населення країни ще досить далекий від здорового. Серед комплексу причин такого становища важливе місце займає і недостатність фахівців, які повинні займатися пропагандою здоров'я і здорового способу життя. Згідно з розробленими пропозиціями, саме обов'язком держави є створення системи підготовки фахівців та спеціалістів із здорового способу життя в різних сферах діяльності та впровадження необхідних навчальних програм у вищих навчальних закладах [1].

Тобто сучасна ситуація потребує наявності на ринку праці фахівців з відповідними знаннями, уміннями і навичками у галузі здорового способу життя та профілактики негативних чинників. Актуальним завданням вищої школи є підготовка студентів для роботи з різними категоріями дітей, молоді та сім'ї, опанування спеціальностей, серед яких виділяється і вчитель фізичної культури за спеціальністю «рекреолог» для роботи у дитячих оздоровчих закладах та для мережі «Спорт для всіх» [1, с. 3–5].

Термін «рекреація» буквально означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених протягом виробничої діяльності. З одного боку, фізична рекреація є однією із форм рекреації, що здійснюється за допомогою рухової активності із застосуванням фізичних вправ як основних засобів. З другого боку, фізична рекреація – це вид фізичної культури, один з її напрямів, так звана оздоровчо-рекреативна фізична культура, що передбачає організацію відпочинку населення, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання [1; 5–7].

Аналіз актуальних досліджень. Переважна більшість наявних у цій галузі публікацій стосується окремих завдань рекреації, із навчальної літератури потрібно виділити посібник Т. Круцевич, Г. Безверхньої [2], що містить засоби, форми і методи організації рекреаційних занять у фізичному вихованні різних груп населення. На наш погляд, основним недоліком літератури, присвяченій цій проблемі, є відсутність комплексного підходу, який потребує поєднання питань дозвілля, оздоровлення, харчування, загартування та реабілітації. На факультеті фізичного виховання ХНПУ імені Г. Сковороди у межах магістерської підготовки здійснюється викладання навчальної дисципліни «Системи рекреації в спорті», що відноситься до дисциплін оздоровчо-лікувальної спрямованості і є якісно новим етапом відповідно до підготовки бакалаврів [7].

Мета статті – проаналізувати методологію та виділити основні проблеми викладання зазначеного предмета.

Виклад основного матеріалу. Магістерська підготовка передбачає поєднання науково-дослідної спрямованості дисципліни із практичним застосуванням отриманих знань у майбутній практичній діяльності. Відповідно до розробленої робочої програми метою навчального процесу курсу «Системи рекреації в спорті» є підготовка студентів до фахової діяльності та узагальнення й доповнення знань і навичок, набутих під час вивчення природничо-наукових дисципліни на III–IV курсах. Згідно з вимогами галузевого стандарту вищої освіти, як кінцеві цілі дисципліни виділені такі:

- інтерпретувати основні закономірності впливу рекреаційних засобів та методів на організм людини для формування науково-практичних системних уявлень про збереження й зміцнення здоров’я осіб, що займаються фізичною культурою й спортом;

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

- застосовувати кількісні та якісні методи аналізу показників фізичного розвитку та функціональних можливостей організму як критеріїв ефективності рекреаційних систем;
- трактувати результати ефективності рекреаційних заходів для відновлення, профілактики патологічних станів та захворювань.

Таким чином, результатом вивчення зазначеної дисципліни повинно стати оволодіння основними теоретичними знаннями у галузі фізичної рекреації та рекреалогії, опанування практичних умінь і навичок щодо дослідження рекреаційних систем у спорті, оцінки функціонального стану людини та впливу на нього оздоровчих і рекреаційних чинників. Тобто вже постановка цілей доводить деяку невідповідність дисципліни наявним соціально-економічним завданням і переважна орієнтація на спортсменів суттєво звужує галузь застосування отриманих знань. Однак рекреація спортсменів і широких верств населення суттєво відрізняються, оскільки завдання, що постають перед ними, є відмінними, а іноді і протилежними. Тому під час викладання конкретних тем наголошується на моментах, що спільні і відрізняються в організації рекреації спортсменів та інших груп населення.

Реалізація вимог кредитно-модульної системи (КМС) зумовлює необхідність перебудови навчальних програм, їх структуризацію шляхом створенням блоків та певну формалізацію викладання. Це сприяє формуванню у майбутнього спеціаліста з фізичного виховання алгоритму дії у більшості випадків, що трапляються у його практичній діяльності. Вимоги КМС дають можливість досягнення цієї мети шляхом виділення таких структурних частин:

- інформаційного блоку;
- тестово-інформаційного (перевірка засвоєного);
- корекційно–інформаційного (за неправильної відповіді – додаткове навчання);
- проблемного (вирішення ситуаційних завдань);
- блоку остаточної перевірки і корекції.

Відповідно до вимог КМС навчальна дисципліна розподілена на змістовні модулі, що зберігає логіку, послідовність викладання та наступність з дисциплінами, що вивчалися на попередніх курсах [4]. У дисципліні «Системи рекреації в спорті» виділено три змістовні модулі:

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

1. Загальні питання рекреації та поняття про рекреалогію. Фізіолого-гігієнічні основи фізичної діяльності. Ознаки фізичної втоми і перевтоми.

2. Поняття режиму дня і способу життя як основи рекреаційних систем. Принципи побудови, вимоги до режиму. Методики дослідження режиму дня. Особливості режиму спортсменів у різні періоди підготовки та змагань.

3. Основні чинники, що сприяють збереженню і відновленню працездатності спортсменів (відпочинок, харчування, загартування, елементи фітоергономіки, ароматерапії тощо) та оцінка їх ефективності.

Такий розподіл дозволяє забезпечити під час викладання основних моментів дисципліни поступовий перехід від загальнотеоретичних підходів до конкретних рекреаційних чинників та методик оптимізації працездатності.

Кожний із змістовних модулів забезпечений лекціями, як основним джерелом інформації та практичними заняттями, на яких визначається якість оволодіння теорією та опановуються необхідні практичні навички та вміння.

Змістом першого блоку є інформація, необхідна для засвоєння матеріалів дисциплін. В умовах крайньої недостатності навчально-методичних матеріалів основним джерелом знань для студентів стають лекції. Підвищення ефективності навчання досягається за рахунок поєднання основних методів викладання – вербального, наочного та аудіовізуального, що сприяє підвищенню зацікавленості і позитивної мотивації студентів. Побудова лекційного матеріалу у вигляді мультимедійних презентацій дозволяє дотримуватися структури викладання матеріалу та надати студентам мінімум необхідних відомостей, який відповідає задовільному рівню успішності. Для тих, хто бажає знати дисципліну більш досконало, пропонується майже четверть обсягу предмета для самостійного опанування. Такий підхід став можливим після створення на кафедрі бібліотеки наукових і навчально-методичних видань у друкованому та електронному вигляді, яка за бажанням вільно надається студентам.

Включення у дисципліну питань харчування, використання біологічно активних домішок та функціональних продуктів, застосування для рекреативних цілей елементів фітоергономіки та ароматерапії, з одного боку,

дозволяє задовольнити зацікавленість студентів, а з другого – дає змогу відокремити діяльність рекреолога від питань, що відносяться до компетенції лікаря. Поступово студенти розуміють відмінності між оздоровленням і реабілітацією, профілактичними і лікувальними заходами, що, на наш погляд, є важливим моментом їх майбутньої діяльності.

Основною метою практичних занять є оволодіння необхідними навичками і вміннями, що передбачає вирішення ситуаційних завдань, а також перевірку рівня теоретичної підготовленості, яка досягається за рахунок тестово-інформаційного блоку. Він складається із банку тестів, створених на кафедрі, відповідно до основних тем навчальної дисципліни. Використання тестів, побудованих на наявності однієї правильної відповіді з п’яти можливих, дозволяє об’єктивно оцінювати рівень теоретичних знань, скорочуючи до мінімуму елемент випадковості. Умови тестів ілюструють наступність викладання і перехід від формально-механічних до смислово-логічних запитань. Перший різновид тестів стосується насамперед вибору поняття, що відповідає наведеному визначенню (наприклад, що таке рекреація?). У подальшому ускладнення тестів здійснюється за рахунок їх наближення до найпростіших ситуаційних завдань (наприклад, які рослини рекомендуються для підвищення адаптаційних можливостей?), причому застосовуються як прямі (що таке…?), так і зворотні тести (рекреація – це …). Така побудова дозволяє не тільки перевіряти засвоєння матеріалу, але й поступово формувати основи мислення фахівця за рахунок виконання алгоритму дії у певних умовах. Система оцінки рівня знань базується на загальноприйнятих підходах.

Змістом корекційно-інформаційного блоку є процедура повторного тестування студентів, які не набрали необхідної кількості балів. Студентам пропонується не механічне завчання тестів, а їх розбір із застосуванням лекційного, практичного і додаткового матеріалу. Для підвищення ефекту корекції тестова база кафедри є закритою, друковані збірники тестів не використовуються і проводиться їх періодична ротація та оновлення.

Центральним моментом навчання є проблемний блок, що передбачає вирішення ситуаційних завдань на підставі отриманих знань. Побудова цих завдань також відрізняється залежно від конкретної теми дисципліни. Так під час вивчення першого змістовного модуля завдання моделюють дії рекреолога у процесі розробки відповідних заходів,

створення комплексного плану із забезпечення рекреації населення у різних соціально-економічних умовах. Важливість організації пропаганди визначається у завданнях, де майбутні фахівці організують рекламу здорового способу життя, визначають необхідні джерела інформації, обґрунтовують необхідну послідовність дій.

Завдання другого змістовного модуля спрямовані на оцінку особливостей режиму дня або способу життя на індивідуальному та груповому рівнях, передбачають переважно констатуючу дію.

Під час вивчення третього змістовного модуля метою вирішення ситуаційних завдань є аналіз наведених відомостей щодо функціонального стану людини, обґрунтування і розробка необхідних оздоровчих заходів відповідно до теми, що розглядається. Так, під час оцінки харчування необхідно оцінити особливості аліментарного статусу та харчування, перебудувати раціон, вказати, які біологічно активні речовини (вітаміни, мінеральні елементи тощо) необхідно ввести у нього, зазначити, які їх джерела надходження. Особливу зацікавленість студентів викликають завдання, де пропонується рекомендувати рослини або ароматичні олії для підвищення працездатності спортсменів різних видів спорту, причому крім загального підвищення адаптаційних можливостей необхідні рекомендації щодо впливу на конкретні якості (силу, витривалість, увагу, стан зору тощо). Важливим моментом у загальній успішності студента є можливість підвищення індивідуального рейтингу за рахунок успішного вирішення ситуаційних завдань, що дозволяє отримати додаткові бали.

Блок остаточної перевірки і корекції є підсумковим модульним контролем (ПМК), загальна оцінка якого складається із результатів, одержаних протягом викладання дисципліни, та результату власне підсумкового тестування.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, проведено аналіз методології викладання дисципліни «Системи рекреації в спорті» у підготовці магістрів із фізичного виховання з позицій дотримання вимог КМС. Одержані результати дозволяють зробити висновок, що забезпечення наступності викладання у підготовці бакалаврів, поєднання основних методів надання інформації та використання мультимедійних технологій, перехід від формально-механічних до смислово-логічних завдань, широке застосування та

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

періодична ротація й оновлення тестів і ситуаційних завдань дають змогу поєднати наявні теоретичні знання з набуттям практичних умінь, навичок у галузі рекреації і здоров'язбереження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Калинкин Л. А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л. А. Калинкин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8–11.

2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

3. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президенту України, ВР України, КМ України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.). – К. : СПД Крячун Ю. В., 2010. – 156 с.

4. Подрігало Л. В. Підвищення якості та наступність викладання предметів оздоровчо-лікувальної спрямованості при підготовці бакалаврів за фахом «Фізичне виховання» / Л. В. Подрігало, С. А. Пашкевич, М. І. Галашко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Вип. 86. – Т. 2. – С. 416–419.

5. Рекреология – система наук об отдыхе. – К. : Знание, 1990. – 16 с.

6. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 89 с.

7. Сасин А. А. Физическая рекреация и рекреалогия / А. А. Сасин // Сборник научных трудов СевКавГТУ, 2008. – С. 12–26. (Серия «Гуманитарные науки»).

РЕЗЮМЕ

Л. В. Подригало, **С. А. Пашкевич**, **И. В. Кривенцова**, **Н. И. Городыский**, **Н. И. Галашко**. Теоретико-методические проблемы преподавания дисциплины «системы рекреации в спорте» в подготовке магистров по физическому воспитанию.

В статье рассмотрена проблема повышения качества преподавания дисциплины медико-биологической направленности «Системы рекреации в спорте» в подготовке магистров по физическому воспитанию. Обеспечение преемственности преподавания позволяет соединить имеющиеся теоретические знания с приобретением практических умений и навыков сохранения здоровья.

***Ключевые слова**: рекреация, подготовка, физическое воспитание.*

SUMMARY

L. Podrigalo, S. Pashkevich, I. Kriventsova, N. Gorodisky, N. Galashko. Theoretic-methodical problems of teaching of discipline of the «system of recreation in sport» in preparation of master's degrees on physical education.

In the article the problem of increase of quality teaching of medical - biological subject «Recreation systems at sport» in training masters on physical education are considered. Providing of teaching succession allows to connect present theoretical knowledge with acquisition of practical abilities and skills.

Key words: recreation, preparation, physical training.

УДК 796.012:378.180.6

І. В. Сергета, І. Л. Дунець
Вінницький національний медичний
університет імені М. І. Пирогова

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ СТУДЕНТІВ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В ході проведених досліджень здійснена комплексна оцінка рівня рухової активності студентів, що навчаються в умовах сучасних вищих закладів освіти. Результати вивчення критеріальних показників рухового режиму студентів засвідчували перевагу показників низького рівня рухової активності як дівчат, так і юнаків, що не досягали нижньої межи фізіолого-гігієнічних значень, рекомендованих для осіб підліткового віку.

***Ключові слова**: руховий режим, рухова активність, студенти, вищий навчальний заклад.*

Постановка проблемы. Рухова активність є важливою характеристикою функціональних можливостей організму людини, що забезпечує адекватний розвиток та формування адаптаційних ресурсів її організму, становлення особистості на всіх етапах її розвитку та визначається певною сумарною кількістю рухів, які людина виконує у процесі всієї своєї життєдіяльності або за окремий проміжок часу (хвилина, година, доба, тиждень). Провідними компонентами рухової активності дітей, підлітків та молоді є рухова активність у процесі фізичного виховання, рухова активність в ході навчальної або професійної діяльності, а також рухова активність у вільний час [3; 6]. Зменшення рівня рухової активності зумовлює суттєве зниження резистентності організму, сприяє формуванню різноманітних морфофункціональних відхилень, призводить до зростання гострої та хронічної захворюваності, зниження адаптаційних можливостей тощо [1; 2; 4].

Аналіз актуальних досліджень. Разом з тим, збільшення рухової активності до певних величин, що є гігієнічно обґрунтованими, дозволяє в значній мірі знизити рівень загальної захворюваності, створює передумови для гармонійного розвитку дітей, підлітків та молоді, сприяє гармонізації морфофункціонального стану їх організму, зменшенню числа дітей, які часто та тривало хворіють, підвищенню імунологічної реактивності організму [3; 5; 6]. Таким чином, раціональна організація рухової діяльності та оптимізація рухової активності сприяють докорінній перебудові стану функціональних систем та підвищенню функціональних

можливостей організму, корекції та удосконаленню адаптаційних процесів, які мають місце, тощо.

Мета дослідження: комплексна оцінка рівня рухової активності та визначення особливостей рухового режиму студентів, що навчаються в умовах сучасних вищих закладів освіти.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось серед студентів III курсу медичного факультету Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова.

Здійснення комплексної оцінки рухової активності передбачало проведення кількісного вимірювання та якісної оцінки провідних характеристик фізіологічних показників рухової діяльності дівчат і юнаків. Як кількісні критерії рухової активності використовувались наступні показники: число локомоцій, величина енерговитрат і тривалість динамічного компонента у добовому бюджеті часу та відповідно у навчальний і вільний час. Якісну характеристику рухової активності здійснювали на підставі вивчення виду локомоцій, особливостей форми їх організації та мети, що досягалась за допомогою рухів, а також структури розподілу різних рівнів рухової діяльності студентів із виділенням зон гіпокінезії, мінімальних, оптимальних і максимальних величин та гіперкінезії.

Число локомоцій у кроках визначалось на підставі використання методики крокометрії. В ході проведених досліджень цифровий крокомір розташовувався у вертикальному положенні, поблизу від центра ваги тіла студенток або студентів. Кількість кроків реєструвалась щодобово протягом тижня.

Величина енерговитрат у кДж розраховувалась на підставі застосування хронометражно-табличного методу. При цьому враховували те, що величина добових енерговитрат організму має бути вирахувана як сума показників витрат енергії на підтримку головних життєво-важливих функцій організму (основний обмін), показників витрат енергії на ріст, розвиток та відкладання тканинних речовин (15% від основного обміну), показників витрат енергії у зв’язку із специфічно-динамічною дією їжі (10% вад основного обміну) та показників витрат енергії у зв’язку з виконанням певної діяльності (75% від загальної величини добових енерговитрат).

Тривалість динамічного рухового компонента в хвилинах визначалась за допомогою анкетування та інтерв’ювання учнів, а також на

підставі хронометражу основних видів їх діяльності. Отримані під час проведених досліджень результати переконливо засвідчили той факт, що рівень звичної рухової діяльності як серед студенток, так і серед студентів був значно нижче нормативних показників фізіолого-гігієнічної норми, що встановлена для осіб підліткового віку.

На жаль, безпосередні науково обґрунтовані нормативи рухової активності для студентів на сьогоднішній день відсутні та потребують розроблення. Цей факт, підкреслює і те, що спосіб життя сучасної студентської молоді, характерними рисами якого є висока інтелектуалізація повсякденної навчальної діяльності, невпорядкованість організації та переважно пасивне проведення позанавчального часу, відсутність позитивної мотивації до фізичної культури, справляє виражений несприятливий вплив на критеріальні показники рухової діяльності дівчат і юнаків.

Згідно отриманих результатів, кількість локомоцій у студенток коливалась в межах від 16283,7±278,0 до 15504,5±256,8 кроків, у студентів – від 19155,5±307,1 до 17777,5±215,4 кроків, величина добових енерговитрат становила відповідно 9401,50±260,18 – 11022,75±286,47 кДж та 11050,34±563,19 – 14435,27±718,32 кДж, тривалість динамічного компонента коливалась в межах від 159,9±15,4 до 192,4±7,3 хв. та від 157,5±11,0 до 179,7±9,2 хв.

Отже, кількісні параметри добового рухового режиму досліджуваних учнів складали в середньому 70–85% від віково-статевих нормативів, властивих для осіб підліткового віку. Практично не справляли ніякого суттєвого впливу на їх величини ані заняття з фізичного виховання, ані форми активного відпочинку у вільний час. Не було виявлено і чітких сезонних відмінностей.

Єдиною характеристикою рухової активності, що залишалась стабільно постійною в ході досліджень, слід було вважати її нерівномірний розподіл впродовж тижневого циклу з вираженою тенденцію до зниження в середині та наприкінці навчального тижня. Отже, процеси саморегуляції рухової діяльності студентів, як і серед учнів-старшокласників набували надзвичайно суттєвого розвитку, отримували своєрідний фізіологічний «поштовх», зумовлений особливостями студентського періоду життя тощо.

Концепція залежності здоров’я від параметрів рухової активності підкреслює той факт, що сприятливий вплив на розвиток організму, який

росте і формується, стан здоров'я та процеси соціальної і професійної адаптації справляє рухова активність лише у межах певних оптимальних величин [6, с. 187–207]. Отже, тільки при руховій активності, яка відповідає віково-статевим потребам, в динаміці спостережень повинні відмічатися найбільш позитивні зрушення показників соціальної і професійної дієздатності організму та його функціональних можливостей. Крім того, нормування рухової активності студентів внаслідок наявності процесів її саморегуляції у добовому циклі, повинно зумовлювати ретельний підхід як до вивчення основних параметрів позанавчальної діяльності, так і до оцінки організації навчального процесу.

Дійсно, в умовах використання комплексних за своєю суттю підходів до оптимізації вільного часу спостерігались найвищі з адаптаційної точки зору показники захворюваності з тимчасовою втратою працездатності та хронічної захворюваності. В традиційних умовах перебування у вищому навчальному закладі слід було відзначити зростання рівня гострої захворюваності: число днів захворювань досягало рівня 523,22-645,71 на 100 чоловік, кількість випадків – коливалось у межі від 72,12 до 99,55 на 100 студентів, індекс здоров'я не перевищував 30,0%, рівень фізичної працездатності дівчат і юнаків характеризується переважно низьким та дуже низьким рівнем функціональної готовності до виконання повсякденної діяльності, ознакою якої є підвищені вимоги до моторного компоненту.

Висновки та перспективи подальших наукових розробок. Дані, отримані під час вивчення критеріальних показників рухового режиму студентів, які навчались в умовах вищого навчального закладу медичного профілю, визначили перевагу показників низького рівня рухової активності як серед дівчат, так і серед юнаків, що не досягали нижньої межи фізіолого-гігієнічних значень, рекомендованих для осіб підліткового віку.

Відсутність науково-обґрунтованих гігієнічних нормативів рухової активності осіб студентського віку зумовлює потребу у розробці у подальшому чітких фізіолого-гігієнічних критеріїв оцінки рухової діяльності студентської молоді та розроблення адекватних заходів щодо її оптимізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Геворкян Э. С. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке / Э. С. Геворкян, С. М. Минасян, Н. Н. Ксаджикян // Гигиена и санитария. – 2005. – № 5. – С. 55–57.

2. Кучма В. Р. Изучение адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. Медико-биологические и психо-социальные аспекты / Под ред. В. Р. Кучмы, Л. М. Сухаревой // Научно-методические основы изучения адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. – М., 2006. – С. 6–25.

3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І. В. Сергета, В. Г. Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.

4. Сухарев А. Г. Технология социально-гигиенического мониторинга детского и подросткового возраста / А. Г. Сергета // Гигиена и санитария. – 2002. – № 4. – С. 64–67.

5. Сухарев А. Г. Гигиенические аспекты нормирования двигательной активности в свободном времени подростков / А. Г. Сухарев, И. В. Сергета // Гигиена и санитария. – 1994. – № 6. – С. 25–29.

6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

РЕЗЮМЕ

И. В. Сергета, **И. Л. Дунец**. Особенности двигательного режиму студентов, обучающихся в условиях современных учреждений высшего образования.

В ходе проведенных исследований осуществлена комплексная оценка уровня двигательной активности студентов, обучающихся в условиях современных высших учебных заведений. Результаты изучения критериальных показателей двигательного режима студентов, свидетельствовали о преимущественно низких показателях уровня двигательной активности как девушек, так и юношей, не достигающих нижней границы физиолого-гигиенических значений, рекомендованных для подростков.

***Ключевые слова**: двигательный режим, двигательная активность, студенты, высшее учебное заведение.*

SUMMARY

I. Serheta, I. Dunets. Features of motor regimen of students in the modern institutions of higher education.

In the course of research carried out a comprehensive assessment of physical activity of students enrolled in institutions of higher education today. Study of criterion performance motor regimen students testified the advantage of low motor activity as girls and boys, do not reach lower level physiological and hygienic values recommended for persons of adolescent age. Lack of scientific and hygienic standards of motor activity for people of student age leads to the need to develop clear physiological-hygienic criteria for assessment of motor activity students and develop appropriate measures for its improvement.

Key words: motor regimen, motor activity, students, university.

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

Аксьонова С. Ю. Здоров'я і сексуальна поведінка підлітків в Україні 3
Андрющенко Т. К. Теоретичні аспекти проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності 11
Іванова Л. І. Конкретизація понятійного апарату в аспекті підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я 20
Лоза Т. О. Пошук шляхів підвищення рівня здоров'я студентів: теоретичний аспект 28
Міхеєнко О. І. Холістичний підхід до оцінки рівня здоров'я організму людини 36
Сіренко А. Є. Теоретичні засади формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку 46
Черній В. П. Гігієнічне навчання й виховання у контексті формування здорового способу життя молодших школярів у 50-60-их роках XX ст. 53

РОЗДІЛ ІІ. СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

Бєсєдіна А. А. Передумови виникнення Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю 64
Ващенко О. М. Моделювання системи формування вмінь і навичок здорового способу життя учнів 1–4 класів 74
Гармаш Л. С., **Коцур Н. І.** Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя студентської молоді 84
Гурова А. І. Формування у школярів свідомого ставлення до здоров'я 91
Івашковський В. В. Теоретико-методологічні засади здорового способу життя як визначна запорука виховання суб'єкта громадянського суспільства 97
Кравченко Т. В. Сучасний старшокласник у вимірі його соціального здоров'я 106
Лякішева А. В. Соціальна стійкість як регулятор психічного здоров'я студентів 115
Рибалко П. Ф. Підвищення рівня валеологічних знань батьків щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку 125
Свиридюк Е. В. Психологические аспекты здорового образа жизни и формирования профессиональных ценностей медицинских сестер 132

РОЗДІЛ ІІІ. ТЕХНОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Голуб Н. М. Причини, механізми, прояви утруднень дітей молодшого шкільного віку в опануванні графо-моторної навички 143
Грошовенко О. П. Формування ціннісного ставлення до здоров'я дітей молодшого шкільного віку в процесі вивчення курсу «Основи здоров'я» 152
Лях В. В., **Лях М. В.** Використання козацьких вигуків як чинників зміцнення здоров'я у процесі творчої самореалізації особистості 159
Погонцева О. В. Про необхідність формування здоров'язбережувального середовища під час навчання дітей та молоді на засадах традицій українського народу 167

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Почтар О. М. Методичні аспекти впровадження спеціального курсу «Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів» на факультетах фізичного виховання 177
Савельєва-Кулик Н. О. Санологічні підходи до організації викладання музикотерапії в форматі післядипломної медичної освіти 186
Тітаренко С. А., **Крамаренко Ю. І.** Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища як складової іміджу дошкільного навчального закладу 192

РОЗДІЛ IV. ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ТА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ, СПРЯМОВАНОЇ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Авдєєнко І. М. Можливості гуманітарної підготовки студентів вищих навчальних закладів у вихованні культури здоров'я 201
Безугла Л. І. Підготовка майбутніх вчителів до професійної діяльності в контексті валеологічної освіти 207
Бондаренко Т. Є. Визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології 214
Бріжата І. А. Методики здоров'язбережувальної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях із динамічної анатомії 223
Маруненко І. М., **Кобеньок Г. В.** Можливості використання рухливих ігор екологічного спрямування в оздоровчій діяльності учителів початкової школи 229
Оніпко В. В. Формування психолого-педагогічної та методичної готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до роботи у профільній школі 237
Савонова О. В., **Жара Г. І.**, **Кудін С. Ф.** Теоретико-методичні засади підвищення ефективності формування валеологічного світогляду майбутнього вчителя 247

РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

Бабурова Н. А., **Севдалев С. В.** До питання підвищення мотивації школярів до занять фізичної культури 256
Білецька В. В., **Петренко Є. М.**, **Бондаренко І. Б.** Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студенток 264
Захаріна Є. А. Місце дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури 270
Іванов С. А. Олімпійська освіта як метапредмет 278
Кемкіна В. І. Корекція стану психофізичного розвитку дорослих сліпих засобами ігрової діяльності 288
Кондрацька Г. Д. Особливості комунікативної діяльності вчителя фізичної культури 295
Мудрік В. І. Теоретико-методологічні підходи до визначення рухових можливостей особистості 301
Подрігало Л. В., **Пашкевич С. А.**, **Кривенцова І. В.**, **Городиський М. І.**, **Галашко М. І.** Теоретико-методичні проблеми викладання дисципліни «Системи рекреації в спорті» у підготовці магістрів з фізичного виховання 311
Сергета І. В., **Дунець І. Л.** Особливості рухового режиму студентів, що навчаються в умовах сучасних закладів вищої освіти 318

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Аксёнова С. Ю. Здоровье и сексуальное поведение подростков в Украине 3
Андрющенко Т. К. Теоретические аспекты проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности 11
Иванова Л. И. Конкретизация понятийного аппарата в аспекте подготовки будущих учителей физической культуры к работе с учениками с отклонениями в состоянии здоровья 20
Лоза Т. А. Поиск путей повышения уровня здоровья студентов: теоретический аспект 28
Михеенко А. И. Холистический подход к оценке уровня здоровья организма человека 36
Сиренко А. Е. Теоретические основы формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста 46
Черний В. П. Гигиеническое обучение и воспитание в контексте формирования здорового образа жизни младших школьников в 50-60-е годы XX ст. 53

РАЗДЕЛ II. СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Беседина А. А. Предпосылки возникновения Национальной сети школ содействия здоровью 64
Ващенко Е. Н. Моделирование системы формирования умений и навыков здорового образа жизни учащихся 1–4 классов 74
Гармаш Л. С., **Коцур Н. И.** Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи 84
Гурова А. И. Формирование у школьников сознательного отношения к здоровью 91
Ивашковский В. В. Теоретико-методологические основы здорового образа жизни как ведущий залог воспитания субъекта гражданского общества 97
Кравченко Т. В. Современный старшеклассник в измерении его социального здоровья 106
Лякишева А. В. Социальная стойкость как регулятор психического здоровья студентов 115
Рыбалко П. Ф. Повышение уровня валеологических знаний родителей относительно формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста 125
Свиридюк О. В. Психологические аспекты здорового образа жизни и формирование профессиональных ценностей медицинских сестер 132

РАЗДЕЛ III. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Голуб Н. М. Причины, механизмы, проявления трудностей детей младшего школьного возраста в овладении графо-моторным навыком 143
Грошовенко О. П. Формирование ценностного отношения к здоровью детей младшего школьного возраста в процессе изучения курса «Основы здоровья» 152

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Лях В. В., **Лях М. В.** Использование казаческих возгласов как факторов укрепления здоровья в процессе творческой самореализации личности.....159
Погонцева О. В. Про необходимость формирования здоровьесберегающей среды во время обучения детей и молодежи на основах традиций украинского народа.....167
Почтарь Е. М. Методические аспекты внедрения спецкурса «Здоровьесохраняющие технологии в физическом воспитании школьников» на факультетах физического воспитания.....177
Савельева-Кулик Н. А. Санологические подходы к организации преподавания музыкотерапии в формате последипломного медицинского образования.....186
Титаренко С. А., **Крамаренко Ю. И.** Педагогические условия создания здоровьесберегающей среды как составляющей имиджа дошкольного учреждения.....192

РАЗДЕЛ IV. ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕСИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ И БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Авдеенко И. Н. Возможности гуманитарной подготовки студентов высших учебных заведений в воспитании культуры здоровья 201
Безуглая Л. И. Подготовка будущих учителей к профессиональной деятельности в контексте валеологического образования.....207
Бондаренко Т. Е. Определение структуры здоровьесберегающей компетентности будущих учителей биологии 214
Брижатая И. А. Методики здоровьесберегающей подготовки будущих учителей физической культуры на занятиях по динамической анатомии.....223
Маруненко И. М., **Кобеньок Г. В.** Возможности использования подвижных игр экологической направленности в оздоровительной деятельности учителей начальной школы 229
Онипко В. В. Формирование психолого-педагогической и методической готовности будущих учителей естественных дисциплин к работе в профильной школе 237
Савонова О. В., **Кудин С. Ф.**, **Жа́рая А. И.** Теоретико-методические основы повышения эффективности формирования валеологического мировоззрения будущего учителя 247

РАЗДЕЛ V. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Бабурова Н. А., **Севдалев С. В.** К вопросу о повышении мотивации школьников к занятиям физической культурой 256
Билецкая В. В., **Петренко Е. Н.**, **Бондаренко И. Б.** Функциональный тренинг в системе физического воспитания студенток 264
Захарина Е. А. Место дисциплины «Теория и методика оздоровительного фитнеса» в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры.....270
Иванов С. А. Олимпийское образование как метапредмет.....278
Кемкина В. И. Коррекция состояния психофизического развития взрослых слепых средствами игровой деятельности 288

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Кондрацкая Г. Д. Особенности коммуникативной деятельности учителя физической культуры 295
Мудрик В. И. Теоретико-методологические подходы к определению двигательных возможностей личности 301
Подригало Л. В., **Пашкевич С. А.**, **Кривенцова И. В.**, **Городыский Н. И.**, **Галашко Н. И.** Теоретико-методические проблемы преподавания дисциплины «системы рекреации в спорте» в подготовке магистров по физическому воспитанию 311
Сергета И. В., **Дунец И. Л.** Особенности двигательного режима студентов, обучающихся в условиях современных учреждений высшего образования 318

CONTENTS

SECTION I. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF PRESERVATION AND STRENGTHENING OF CHILDRENS', TEENAGERS' AND YUOTHS' HEALTH

Aksyonova S. Health and sexual behaviour of adolescents in Ukraine 3
Andriushchenko T. Theoretical aspects of the problem of the formation of healthkeeping competence 11
Ivanova L. The concretization of the conceptual aspect of the preparation of future teachers of physical culture to work with schoolchild with rejections in a state of health 20
Loza T. Searches of increasing ways of student's health level: theoretical aspect
Mikheenko O. Holistic approach in the estimation of a man's health level 28
Mikheenko **O**. Holistic approach in the estimation of a man's health level 36
Sirenko A. Theoretical principles of formation of health culture in children of the senior preschool age 46
Cherniy V. Hygiene education and training in the context of healthy lifestyles of young pupils in the 50-60th years xx-th century 53

SECTION II. SOCIAL PROBLEMS OF A WAY OF LIFE OF CHILDRENS', TEENAGERS' AND YUOTHS' HEALTH

Besedina A. Peculiarities of national network schools location to health creation 64
Vaschenko O. Modelisign of system of forming the pupils' of 1–4 classes abilities a nd skills of healthy way of life 74
Garmash L., Kotsur N. Psychological and pedagogical basis of a healthy lifestyle of students 84
Gurova A. Formation conscious attitude to health in schoolchildren 91
Ivaschkovsky W. Theoretical-methodological basis of wholesome form as to specify guaranty training subject of civil society 97
Kravchenko T. Modern senior pupil in measuring of his social health 106
Lyakisheva A. Social firmness as regulator of students' psychical health 115
Ribalko P. An increase of level of valeological knowledges of parents is in relation to forming of healthy way of life of children of preschool age 125
Sviridyuk O. Psychological aspects of healthy way of life and forming of professional values of medical sisters 132

SECTION III. TECHNOLOGICAL AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF IMPROVING HEALTH IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Golub N. Causes, mechanisms, manifestations of the difficulties primary school children may confront when acquiring grafo-motor skill 143
Groshovenko O. Value of attitude to health primary school children in the course study «basics of health» 152
Lyakh V., Lyakh M. Uusing of cossack exclamations as factors of health strengthen in the process of person's creative self-realization 159
Pogontseva O. About necessity of formation environment saving up health during training of children and youth on bases of traditions of the Ukrainian people 167

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Pochtar O. Methodical aspects introduction of the special course
the «save health technology in physical education of schoolchildren»
on the faculties of physical education 177
Savelyeva-Kulyk N. Sanological approaches to the teaching of music therapy
in the form of postgraduate medical education 186
Titarenk**o** S., Kramarenko Y. Pedagogical terms of creating the healthsaving environment
as a constituent dement of image of a preschool educational establishment 192

SECTION IV. PROBLEMS OF VOCATIONAL TRAINING OF TEACHERS AND FUTURE TEACHERS TO ACTIVITY ON HEALTH PRESERVATION

Avdeenko I. The training humanities's opportunities of students of higher
educational establishments in the training of culture health 201
Bezuglaya L. Training future teachers for professional activity within
the framework of valeological education 207
Bondarenko T. The definition of health-keeping competence's structure
of future biology teachers 214
Brizhata I. Methodologies of maintenance of health are in preparation future
teachers of physical culture on employments from dynamic anatomy 223
Marunenko I., Kobenek G. Possibilities of using ecologycally oriented
outdoor games in enhancing children' fitness by primary school teachers 229
Onipko V. The formation of psycho-pedagogical and technical readiness
of future teachers of natural sciences to work in profile school 237
Savonova O., Kudin S., Zhara H. The theoretic-methodical bases of the efficiency
of future teacher valeological world-view forming increase 247

SECTION V. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN, TEENAGER AND YUOTH

Baburova N., Sevdalev S. To the question on increase of motivation of schoolboys
to employment by physical training 256
Biletsk**aya** V., Petrenko E., Bondarenko I. Functional training in the system
of physical education students 264
Zaharin**a** E. Location discipline «theory and methodology of wellness and fitness»
in training future teachers of physical culture 270
Ivanov S. Olympic education as metasubject 278
Kemkina V. Correction of psychophysical development adult blind game
means deytelnosti 288
Kondratska G. Features of communicative activity of teacher of physical culture 295
Mudrik V. Theoretical and methodological difinition of movement possibility
of the personality. 301
Podrigalo L., Pashkevich S., Kriventsova I., Gorodisky N., Galashko N. Theoretic-methodical
problems of teaching of discipline of the «system of recreation in sport» in preparation
of master's degrees on physical education 311
Serheta I., Dunets I. Features of motor regimen of students in the modern institutions of
higher education 318

ABBYY PDF Transformer 2.0 Click here to buy www.ABBYY.com

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

Педагогічні науки: **теорія**, **історія**, **інноваційні технології**
Науковий журнал
Виходить вісім разів на рік

Заснований у листопаді 2009 року
№ 1 (19), 2012

Суми: СумДПУ, 2012

Відповідальний за випуск: ***А. А. Сбруєва***
Комп'ютерне складання та верстання: ***Ю. С. Нечипоренко***

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації
КВ № 15795 – 4267Р від 27.10.2009 р.

Підписано до друку 03.02.2012.
Формат 60x84/16. Гарн. Calibri. Папір офсет. Друк ризогр.
Ум. друк. арк. 19,2. Тираж 300 пр. Вид. №. 25.

Журнал надруковано на обладнанні
СумДПУ імені А. С. Макаренка
Адреса редакції, видавця та виготовлювача:
вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002,
СумДПУ імені А. С. Макаренка

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи
серія ДК № 231 від 02.11.2000.

ABBYY PDF Transformer 2.0
Click here to buy
www.ABBYY.com
ABBYY PDF Transformer 2.0
Click here to buy
www.ABBYY.com

ABBYY PDF Transformer 2.0
Click here to buy
www.ABBYY.com
ABBYY PDF Transformer 2.0
Click here to buy
www.ABBYY.com