

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На основі аналізу ключових понять фізкультурно-оздоровчої роботи сформульовано визначення поняття "технологія розвитку основ здоров'я молодшого школяра засобами фізичної культури", яке надає уявлення про стратегічні завдання особистісно орієнтованого підходу до інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку учня у системі фізичного виховання початкової школи.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура особистості, педагогічна технологія, молодший школяр, фізичне виховання.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалися такі соціально-економічні умови, які призвели до різкого погіршення стану здоров'я дітей різного віку, негативного їх ставлення до основних принципів здорового способу життя. З огляду на це, у сучасних педагогічних дослідженнях підкреслюється важливість цілеспрямованого вирішення завдань формування у підростаючого покоління свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку та стану.

На вирішення цих проблем звертає увагу Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, в якій до основних завдань держави відноситься вдосконалення системи фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. При цьому підкреслюється, що фізична культура, маючи великий потенціал, не лише сприяє покращенню фізичної підготовленості, здоров'я, але й виступає як засіб формуючого впливу на особистість учня, як жодна інша галузь діяльності, може бути направлена на вирішення психофізичних, естетичних, соціально-психологічних завдань [1].

У даний час інноваційна діяльність у галузі освіти здійснюється в контексті особистісно орієнтованого підходу через впровадження технологій, відмінною рисою яких є визнання учня як самоцінності, як носія суб'єктивного досвіду, через призму якого він сприймає педагогічний вплив. Але вказаний потенціал майже не використовується у практиці фізичного виховання учнів. Тому проблеми впровадження особистісно орієнтованих технологій фізичного виховання у практику діяльності освітнього закладу, є актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я – поняття багатогранне, єдиного його визначення ще не сформульовано і нараховує більш ніж 60 різних варіантів, що пояснюється відсутністю в науці закінчених уявлень про самого носія здоров'я – людину, як складне і суперечливе явище природи.

У загальноосвітніх школах використовують визначення здоров'я за такими показниками :

- фізичне (соматичне) здоров'я – медичні показники, фізичний розвиток, функціональний стан, фізична підготовленість, темпи біологічного та статевого розвитку учнів тощо;
- психічне здоров'я – відсутність психічних захворювань, наявність гармонії між різними рівнями організації психіки, наявність резерву психічних можливостей та оптимальний психічний стан;
- соціальне здоров'я – соціальна захищеність, права людини на вільний вияв і реалізацію своїх біологічних та соціальних можливостей. Однак цілісна оцінка здоров'я має на увазі не лише єдність організму, оскільки характер вияву показників здоров'я залежить також від особистісних якостей людини, усвідомленості поведінки, що приносять зміцнення, або шкоду здоров'ю. Тому в цілісній оцінці здоров'я необхідно врахувати особистісні можливості, які можуть бути представлені як рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок [2].

В оцінці стану індивідуального здоров'я виділяють дві сутнісні сторони, одна із яких відбиває дієву сферу життєдіяльності людини, друга – результуючу. Здоров'я учня розглядається як процес збереження та розвитку фізіологічних, біологічних та психічних функцій. При цьому стверджується, що розвиток здоров'я – це не лише спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, направлених на виконання норм та правил здорового способу життя, але й напрацювання учнями цінностей, пріоритетними серед яких є здоров'я і на цій основі вибір особистістю своєї поведінки у різних сферах діяльності, що дозволять будувати фізичні, психічні та соціальні відносини.

Одним із найефективніших та доступних засобів зміцнення та розвитку основ здоров'я дітей є на сьогодні фізична культура, яка формує здоровий спосіб життя (ЗСЖ).

ЗСЖ визначається як сукупність форм і способів повсякденного культурного життя особистості, яке ґрунтується на моральних нормах, цінностях та практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму. У такому підході особистість учня постає не лише як об'єкт зовнішніх зусиль учителя, а й як суб'єкт активної діяльності щодо засвоєння норм загальнолюдської культури, а ЗСЖ це рівень, якість, стиль та уклад життя. Це означає, що розвиток учня та його здоров'я є процесом динамічним і тією категорією, що управляється, тобто на нього можливо цілеспрямовано впливати засобами фізичної культури та досягати певного ефекту. Завдання фізичного виховання полягає не лише у конкретному впливі на організм учня, але й формуванні у нього стійких мотивацій до ЗСЖ, а в загальному підході – виховання його особистої фізичної культури.

З метою розвитку, виховання й удосконалення людини, фізична культура використовує можливості індивідуума, природні чинники, конкретні наукові результати медицини, гігієни, анатомії, фізіології, психології, педагогіки тощо. Фізична культура органічно втілюється в усі відносини людства, виконуючи

гуманістичну та культуротворчу місію, що сьогодні, у період реформування освіти, має особливе значення. Очевидно, що таке розуміння значення особистої фізичної культури стає актуальним у міру зростання та накопичення потенціалу соціокультурного розвитку особистості, що детермінує процес пошуку, становлення та привоєння ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури.

Молодший шкільний вік є частиною цілісного вітального циклу, в рамках якого відбувається формування фундаменту (основ) здоров'я учня. Ця обставина слугує додатковою причиною звернення до сучасних оздоровчих технологій. Технологічний підхід до навчання передбачає точне інструментальне управління навчальним процесом та гарантоване досягнення поставленої мети і являє собою "впровадження в педагогіку системного мислення". При цьому поняття "освітня технологія" є більш ширшим, ніж поняття "педагогічний процес", оскільки освіта включає, окрім педагогічних, ще й соціальні, культурологічні, психолого-педагогічні, медико-педагогічні та інші аспекти [3].

Аналіз сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, смислового змісту категорій педагогіки – це освіта, навчання, виховання, формування, розвиток показує, що лише дві із них – формування і розвиток можуть бути використані в якості змістовної основи фізкультурно-оздоровчих технологій у початковій школі. Як вказує О. Дубогай фізичний розвиток і здоров'я молодшого школяра потребує "...знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, механізми самореалізації, самозахисту, самовиховання, потрібні для становлення особистості та її взаємодії з іншими, з природою, культурою, цивілізацією". Але первинною ознакою, що визначає всю стратегію педагогічної діяльності в освітньо-розвиваючому просторі фізичної культури молодшого школяра є розвиток, що слугує логічною підставою для надання оздоровчої технології життя учня періоду початкової школи назви – "розвиток основ здоров'я". Реалізація потенційного розвитку здоров'я молодшого школяра в рамках традиційної педагогічної парадигми неможливо, так як передбачає зміну направленості мети та, як наслідок, модернізацію змісту складових її компонентів. Це означає відхід від початкової направленості педагогічного процесу лише на збереження здоров'я учнів, на користь його зміцнення, розвитку, тобто перехід від здоров'язберігаючої педагогічної системи до технології розвитку основ здоров'я молодшого школяра, методологічною основою якої є здоровий спосіб життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність педагогічної технології у фізкультурній освіті детермінується впливом фізичних вправ, природних і соціальних факторів, які в сукупності відіграють важливу роль у формуванні акмеологічного рівня морфофункціонального та психофізичного удосконалення особистості учня у процесі засвоєння ним цінностей фізичної культури. Вплив ціннісних аспектів фізкультурно-оздоровчої діяльності на розвиток фізичного й інтелектуального потенціалу учня в освітньому просторі має об'єктивний характер, але його специфіка полягає в тому, що він може підсилитися, або зменшитися в залежності від активності конкретної особистості (учня, учителя тощо), яка в певних умовах може свідомо впливати на протікання цього процесу[4].

Підсилення мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів можливе при виконанні наступного: комплексному підході до вирішення проблеми оптимізації організаційно-методичного, інформаційно-освітнього, кадрового та матеріального забезпечення; умові впровадження в практику фізичного виховання засобів, які підсилюють процеси самовиховання і самовдосконалення; стимулюванні потреби учнів у творчій діяльності на когнітивному, емоційному та моторно-поведінковому рівнях.

Таким чином, формуючий потенціал фізичної культури молодшого школяра характеризується не стільки станом його громадянського здоров'я та кількісними параметрами фізичного розвитку, скільки досягненнями оптимального рівня "тілесних кондицій, здоров'я та активної позиції в задоволенні інтересів і потреб у руховій активності".

Все вище зазначене дозволяє сформулювати визначення поняття "технологія розвитку основ здоров'я молодшого школяра засобами фізичної культури". Це комплекс педагогічного забезпечення готовності особистості до розвитку фізичної культури, яка є інтегральною характеристикою особистості та виявляється через стан громадянського здоров'я (рівень та характер захворюваності), фізичного здоров'я (фізичний розвиток, функціональний стан систем організму, фізична підготовленість) та мотивації до здорового способу життя і рухової активності. У цьому контексті здоровий спосіб життя розглядається як рухома, динамічна, заснована на ціннісних орієнтаціях особистості програма проєктивного характеру. Ця програма є сукупністю форм і способів повсякденного культурного життя особистості і передбачає її розвиток засобами фізичної культури у відповідності з особливостями вікового розвитку моторики та психіки учня, його індивідуальними морфо-функціональними особливостями, фізкультурними нахилами та інтересами.

Визначають основні психолого-педагогічні умови педагогічного забезпечення, які сприяють становленню готовності учня до отримання заданих якостей, що формуються результатом доцільної системи педагогічних впливів та умов життєдіяльності. Ці умови можливо представити у наступному узагальненому вигляді: аксіологічна забезпеченість; інформаційна забезпеченість; діяльнісна забезпеченість; особистісні умови. Поняття готовності учня до того чи іншого виду діяльності розглядаються як певний психологічний стан учня (стан психологічної готовності) та особистісну освіту, що забезпечує ефективність діяльності (стан особистісної готовності) [5].

Вищезазначене дозволяє зробити висновки: педагогічне забезпечення готовності учня до розвитку фізичної культури це є формування особливого особистісного стану учня в процесі фізичного виховання, що надає ту нову цілісну якість, яка полягає в наявності мотивів, орієнтованих на ЗСЖ та рухову активність, у володінні спеціальними знаннями, вміннями, навичками, рефлексією, котрі вкрай важливі для його фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це означає, що результативність готовності особистості до розвитку фізичної культури вбачається у мотиваційному, когнітивному, операційному та рефлексивному її компонентах [6].

Мотиваційний компонент готовності учня визначається як комплекс взаємопов'язаних мотивів учня до занять фізичною культурою та ведення ЗСЖ. Когнітивний компонент характеризується кількістю і якістю засвоєних знань із комплексу дисциплін, які інтегрує предмет "Фізична культура". Операційний компонент характеризується сформованою системою умінь і навичок, які використовуються учнем у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Рефлексивний компонент готовності знаходить свій вплив у наявності в учня вмінь аналізувати наслідки, позитивні надбання в процесі фізичного виховання. При цьому кожна із умов педагогічного забезпечення є визначальною для певного компоненту готовності: аксіологічна забезпеченість – для мотиваційного, інформаційна – для когнітивного, діяльнісна – для операційного, особистісна – для рефлексивного компонентів, але частково впливає і на всі інші компоненти, вносячи певну частку у формування цілісної готовності до розвитку особистої фізичної культури.

Поняття "технологія розвитку основ здоров'я школяра" є продуктивним для теорії і методики фізичного виховання, так як орієнтує на напрацювання у школярів педагогічними засобами і методами цінностей, пріоритетними серед яких є здоров'я та мотивації до ЗСЖ. Такий підхід відповідає виниклій нещодавно міждисциплінарній галузі науки – "педагогіці здоров'я", принципами функціонування якої є антропоцентричність, інтегрованість, гуманістичність. Реалізація запропонованого підходу потребує відповідної програми дій – проектування технології (розробки моделі технології, яка повинна включати: дидактичні принципи; програмно-нормативну базу; засоби, методи, форми та механізми її здійснення на практиці) [7].

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Отже сформульовано визначення поняття "технологія розвитку основ здоров'я школяра", яке надає системне уявлення про стратегічні завдання особистісно орієнтованого підходу до інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку учня в системі фізичного виховання початкової школи. Розвиток основ здоров'я учня в такому процесі необхідно спроектувати та практично реалізувати як "комплекс педагогічного забезпечення готовності особистості до розвитку фізичної культури" через інноваційну педагогічну технологію, а педагогічне проектування розглядати як програму реалізації такої технології.

Використані джерела

1. Баладанов О.Ю. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников / О.Ю. Баладанов, И.З. Козловский, О.П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – С. 172 –174.
2. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
3. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. – Ставрополь, СГУ, 1998. – 111 с.
4. Соловьев Г.М. Центры здоровья как организационно-педагогических фактор и условие формирования здорового образа жизни студентов / Г.М. Соловьев, Т.И. Прокопенко // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С.21 –25.
5. Терещева О.Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы / О.Л. Терещева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 8 –12.
6. Терещева О.Л. Валеология: факультативный курс для 1-го класса / О.Л. Терещева: Учебное пособие. – Омск, 1997. – 31 с.
7. Терещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов / О.Л. Терещева // Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. – СПб, 1999. – С. 176-177.

Kirilenko A.V., Kirilenko A.I.

FORMING OF BASES OF HEALTH OF TEENAGERS BY FACILITIES OF PHYSICAL CULTURE

On the basis of analysis of key concepts of athletic-health work determination of concept "Technology of development of bases of health of junior schoolboy by facilities of physical culture", which gives the picture of strategic tasks of the personality oriented going near integration of physical, psychical and spiritual development of student in the system of physical education of initial school, is formulated.

Key words: *health, healthy way of life, physical culture of personality, pedagogical technology, junior schoolboy, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.

