

ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ТА ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті проводиться аналіз технологій, які належать до формування й збереження здоров'я, дається обґрунтування необхідності використання здоров'яформувальної технології у процесі фізичного виховання молоді. Для комплексного розвитку природних здібностей, моральних якостей; фізичної підготовленості учнів та використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя школярів показана перевага Навчальної програми "Фізична культура в школі" 2013 року порівняно з пропонованою у Методичних рекомендаціях щодо викладання фізичної культури у 2016-2017 навчальному році, яка представлена в Додатках до листа МОН України від 17.08.2016 р. № 1/9-437.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальна програма, фізична культура, здоров'яформувальні технології, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Здоров'я населення є соціально значущим феноменом, індикатором стабільності демократичного суспільства, критерієм життєздатності держави. Воно багато у чому визначає майбутнє країни, її соціальний та економічний розвиток. Погіршення здоров'я населення України, особливо молоді, змусило на рівні державних структур почати активну модернізацію освіти, що знайшло своє відображення у Законі України "Про вищу освіту" (2014) [1], проекті Концепції розвитку освіти України на період 2015-2025 років (2015) [2], Указі Президента України № 42/2016 від 9 лютого 2016 року "Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [3]. Головний висновок з цих документів – саме рухова активність сприятиме розвитку гармонійно розвиненої здорової особистості, тому важливіше значення серед предметів, що вивчаються у школі, надається фізичній культурі. Це дає пошук оновлення цього предмету шляхом розробки нового освітнього стандарту, навчальних програм, розширення кола завдань, проектів, спрямованих на контроль за станом індивідуального фізичного здоров'я та збільшення рухової активності підрастаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У Навчальній програмі "Фізична культура в школі" [4] пропонується таке визначення основної мети цього предмета – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної, формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя (2013). Програму підготовлено потужним творчим колективом, керівником якого є завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту, професор Т. Ю. Круцевич. На жаль, у Методичних рекомендаціях щодо викладання фізичної культури у 2016-2017 навчальному році, у Додатках до листа Міністерства освіти і науки України від 17.08.2016 р. № 1/9-437 мета навчального предмета "Фізична культура" у загальноосвітніх навчальних закладах значно звузилася та має таке визначення: "формування в учнів стійкої мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я та ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя" [5]. Загубилася головна суть, а саме – використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Немає в новій версії і завдань: навчальних, оздоровчих і виховних. Розглянемо найважливіші – розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, у збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку; формування інтересу до використання фізичних вправ як головних чинників здорового способу життя та інше. Ще давні греки стверджували: "Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя" (Гіппократ (460-370 р. до н. е.); "Життя вимагає рухів" (Аристотель (Стагірит, 384-322 р. до н.е.).

Метою роботи є аналіз технологій, які належать до формування й збереження здоров'я та обґрунтування необхідності у процесі фізичного виховання школярів та студентів розвивати у них здоров'яформувальні компетентності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття "технологія" в галузь фізичного виховання, спорту й здоров'я людини та у педагогіку прийшло з виробництва [6]. Воно визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів, та їх послідовність, що є своєрідною майстерністю людини. Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. Різні види технологій належать до формування й збереження здоров'я:

1) оздоровчі технології – технології, спрямовані на розв'язання завдань зміцнення фізичного здоров'я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія;

2) технології навчання здоров'я мають на увазі гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактику травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

3) технології виховання культури здоров'я передбачають виховання у людини особистісних якостей, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я і здоров'я родини [6];

4) здоров'язберігальні технології – технології, що створюють безпечні умови для перебудовування, навчання та праці людини, а також ті, що розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідності навчального й фізичного навантажень до можливостей дитини [7];

5) здоров'язбережувальні технології – це система, що об'єднує в собі всі напрями діяльності навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, які створюють їм безпечні умови перебування й навчання [8];

6) рекреаційно-оздоровчі технології – це сукупність процедур, операцій та інструментів, застосування яких має можливості для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг і зорієнтовані на підвищення культури побуту й формування здорового способу життя; сприяють фізичній та духовній реабілітації, максимальному розвитку ініціативи, самостійності людини, що знімають фізичне, психічне й інтелектуальне навантаження, стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості [9];

7) здоров'яформувальні технології передбачають цілеспрямовану оздоровчу гуманістичну, особистісно орієнтовану взаємодію вчителя та учня, викладача й студента, спортсмена та тренера тощо, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості [10].

Повністю згодні з цим визначенням, тому що ця технологія припускає постійний розвиток, дію, живу, що постійно оновлюється, систему. Було з'ясовано, що результатом підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'яформувальних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи є здоров'яформувальна компетентність, що являє собою складну інтегровану характеристику майбутнього вчителя фізичної культури, яка відображає результати поетапного впливу на особистість студента в період професійної підготовки й характеризується рівнем сформованості мотивації до здійснення здоров'я, формувальної діяльності в навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи, структура же здоров'яформувальної компетентності складається з мотиваційного, когнітивного, операційно-діяльнісного й рефлексивного компонентів [11].

Мотиваційний компонент підготовки визначається характером соціально значущих мотивів і пов'язаний з формуванням здорового способу життя (ЗСЖ). За даними вибіркового опитування домогосподарств, проведеного органами статистики у жовтні 2015 р., в Україні палить 18 % населення у віці 12 років і старшому. На Чернігівщині палить 171 тис. осіб, або майже кожен п'ятий у віці 12 років і старшому [12]. Тому для школярів дуже важливою і потрібною є інформація про здоровий спосіб життя. Формування ЗСЖ необхідно розпочинати з перших років життя, і в цьому найбільшу роль відіграють батьки. У навчальному посібнику Т. В. Івчатова та ін. "Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів" [13] наводяться 8 компонентів ЗСЖ, формування перших двох з яких:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання зручного та якісного одягу і взуття);

2. Раціонально-збалансоване харчування – треба починати з перших місяців життя дитини. Третій компонент ЗСЖ "Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності)" особливо важливий для учнів перших-четвертих класів.

У Пояснювальній записці навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів "Фізична культура в школі" [4] предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю. Програма передбачає реалізацію змісту обсягом 3 години на тиждень. У ній не подається точна кількість годин на вивчення тих чи інших розділів.

Враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їх інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє певну кількість годин на вивчення складових кожного виду рухової діяльності. Знову ж таки, такого детального роз'яснення в розроблених Методичних рекомендаціях щодо викладання фізичної культури у 2016-2017 навчальному році у Додатках до листа МОН України від 17.08.2016р. № 1/9-437 немає. ЗСЖ має цілеспрямовано й постійно формуватися протягом усього життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки тоді він буде важелем первинної профілактики, зміцнення і формування здоров'я, сприятиме вдосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій – незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій [13]. Як пише С. В. Гозак, [14] з аналізу проведення уроків фізичної культури: "Фізичне виховання – це не тільки уроки фізичної культури, а й широкий комплекс заходів, спрямованих на організацію здорового способу життя учнів". Аналіз літературних джерел і результати власних досліджень [15] показують недостатню інформаційну і психологічну готовність майбутнього учителя фізичної культури до формування здорового способу життя серед учнів. Завдання викладача вищого навчального закладу – донести до кожного студента, що лише він може самостійно творити своє благополуччя і здоров'я, відповідати за нього, тому що навіть найвищий рівень розвитку медичних технологій не здатен забезпечити людині здоров'я, якщо вона не візьме на себе відповідальність за те, що відбувається з нею. По закінченні вишу, молодий фахівець, використовуючи зв'язок і наступність навчальних програм для молодшої, середньої і старшої школи, ставитиме метою своїх уроків фізкультури прогресивні зміни об'єктивних показників функціонального стану учнів, їх фізичну підготовленість і здоров'я в цілому, як показано у концепції системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах професором Т. Ю. Круцевич [16].

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах і мотивація до здорового способу життя дітей і молоді залишається актуальною і вимагає подальшого наукового вивчення. Найбільш перспективним напрямом вважаємо наукове обґрунтування та розробку концепції здоров'яформувальної технології у процесі фізичного виховання учнів для оптимізації їх життєдіяльності та стійкості до дії стресових чинників.

Використані джерела

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII // Відомості Верховної Ради (ВВР). – 2014. – № 37–38. – Ст. 2004.
2. Проект концепції розвитку освіти України на період 2015-2025 років [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://docviewer.yandex.ua>.
3. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
4. Фізична культура в школі : навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
5. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2016-2017 навчальному році : Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 17.08.2016р. № 1/9-437 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.schoolife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2016-2017-navchalnomu-rotsi/>.
6. Ляхова І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії / І. Ляхова, М. Верховська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2015. – № 2 (30). – С. 51-54.
7. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 "Теорія і методика виховання" / Д. Є. Воронін ; Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2006. – 20 с.
8. Гаркуша С. В. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / С. В. Гаркуша. – Чернігівський національний університет імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2015. – 40 с.
9. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / М. В. Чернявський. – К., 2011. – 196 с.

10. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі / О. Ю. Анастасова // Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23–24 квіт. 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013. – С. 84–86.
11. Анастасова О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'яформувальних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / О. Ю. Анастасова. – Бердянський держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2014. – 22 с.
12. Держстат, Головне управління статистики у Чернігівській області – Чернігів: Прес-випуск, 27.05.2016, № 08.2-06/44. – 1 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://chernigivstat.gov.ua/statdani/Ohorona/index.php>.
13. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів / Т. В. Івчатова, І. Б. Карпова, М. В. Дудко. – К. : КНЕУ, 2013. – 109 с.
14. Гозак С. В. На часі – збереження здоров'я дітей як державна макропрограма / С. В. Гозак // Фізичне виховання в рідній школі. – 2015. – № 2. – С. 4-5.
15. Кладікова І. І. Роль вчителя фізичної культури у формуванні і підтримці здоров'я учнів / І. І. Кладікова, А. О. Жиденко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2013. – Вип. 107, т. 1. – С. 166–169.
16. Круцевич Т. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Татьяна Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 72 – 79.

Zhydenko A. O.

HEALTH FORMING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY AND HIGH SCHOOL

The article analyzes the technologies, that belong to the formation and preservation of health, provides justification for the use of health forming technologies in physical training of youth; for this it is necessary to create health forming competence in future teachers of physical culture. The structure of this competence consists of motivational, cognitive, operational-active and reflective components. Motivational training component, which depends on the nature of socially significant motives, is associated with a healthy lifestyle. The analysis of the literature sources and the results of our own research shows insufficient informational and psychological readiness of future teachers of physical culture to form a healthy lifestyle among pupils. The task of the teacher is to instil to every young person that he and only he creates his own prosperity and health, is responsible for it, so that the highest level of medical technologies can't provide human health, if he does not take responsibility for what happens to him. The problem of upbringing the interest to sports and recreation activities in educational institutions and children and youth motivation for healthy lifestyle remains an urgent and requires further scientific study. To complex development of natural abilities, moral qualities, physical preparedness, formation students' stable motivation and the need for maintaining and enhancing the health and the use of physical education methods in the healthy lifestyle of students the advantages of Training Program "Physical culture in schools" (2013) are shown in compare to proposed in the Methodical Recommendations, regarding the teaching of physical culture in the 2016-2017 academic year, which had been presented in the Annexes to the letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine from 08.17.2016, N 1/9-437. The most perspective area of scientific study is considered the development of the concept of health forming technology in physical training of students to optimize their life and resistance to stress factors.

Key words: *physical training, modernization of education, physical culture, health forming technology, healthy lifestyle.*

Стаття надійшла до редакції 05.02.2017 р.