

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Олійник Н.І.
(Полтава, Україна)

Науковий керівник: **Дяченко-Богун М.М.** – доктор педагогічних наук,
професор кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Останнім часом багато уваги в нашій країні приділяється дослідженню проблеми здоров'я та розвитку дітей і молоді. Проблема здоров'я дітей та молоді із декларативних заяв уряду перейшла в площину реальних дій, шляхом впровадження соціальної молодіжної політики на регіональному та місцевому рівнях, що відчутно сприймається молоддю. Тому, якщо створюються необхідні умови, надаються достатні гарантії для соціального становлення та розвитку молодого покоління, то воно буде здатне і матиме бажання спрямовувати свій потенціал відповідно до інтересів суспільства у всіх сферах своєї життєдіяльності, серед яких пріоритетною виступає проблема здоров'я. Так, за останні роки обсяг навчального навантаження учнів старших класів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюваннями різних систем організму.

Результати досліджень свідчать, що за період навчання у школі кількість хворих дітей зростає у 2–3 рази, а кількість учнів, які мають порушення постави, досягає 80–90 % від загальної кількості [1]. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму учнів, за висновками науковців, є фізична культура і спорт як важливі чинники збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання в школі.

Соціальна ситуація, яка склалася в нашій країні, вимагає принципових змін у підходах до формування здорового способу життя. Важливою у цьому напрямі є діяльність системи шкільної освіти, зміст якої складає: – впровадження інтерактивних форм і методів навчання з питання збереження і зміцнення здоров'я школярів; – наявності зворотного зв'язку під час взаємодії у всіх видах діяльності (навчальної, просвітницької, профілактичної тощо); – переорієнтації інформаційно-освітнього підходу на навчання через дії; – побудови партнерських стосунків учитель – учень; – формування та розвитку навичок щодо формування здорового способу життя. Виконання цих та інших необхідних кроків дозволить створити підґрунтя для формування потреби у здоровому способі життя в учнів старших класів, що, в свою чергу, матиме позитивний вплив на стан їх здоров'я.

За визначенням ВООЗ, здоров'я – це стан цілковитого фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. У зв'язку з цим проблеми здоров'я молодого покоління постають у новому ракурсі, такому як: а) фізичне, психічне і соціально-психологічне самопочуття молоді; б) ставлення до здоров'я як життєвої цінності, динаміка зміни цього ставлення у процесі дорослішання; в) самооцінка умов і факторів, які впливають на здоров'я і самопочуття. Це дозволяє розглядати здоров'я через три змінні: самооцінку фізичного здоров'я, ставлення до фізичного здоров'я, стан фізичного здоров'я. Згідно з рейтингами життєвих цінностей здоров'я входить у

трію найбільш важливих. Аналіз здоров'я як життєвої цінності може бути доповнений вивченням думок учнів про змістові характеристики здорового способу життя. Уявлення про них третьої частини респондентів пов'язані із заняттям спортом. Більше половини опитаних асоціюють такий спосіб життя зі здоровим сном, майже стільки ж відмічають відсутність шкідливих звичок і повноцінне харчування. Частина учнів включає в поняття "здоровий спосіб життя", наприклад, фізичні вправи і паління, хлопці ототожнюють його з міфом про супермена, вони більше терпимі, ніж дівчата, до поширення шкідливих звичок. Уявлення дівчат менш суперечливі, і вони більше відповідають традиційним стереотипам про те, що здоровий спосіб життя допомагає підтримувати гарну працездатність і попереджувати захворювання.

Здоровий спосіб життя здійснюється через цілеспрямований та усвідомлений процес творення людиною власної системи життєдіяльності, основа якої – відповідальне ставлення до свого здоров'я. Таким чином, здоровий спосіб життя – особистісне новоутворення, продукт духовних і фізичних зусиль людини на основі відповідального ставлення до здоров'я, яке дозволяє виробляти та самостійно реалізувати цілісну систему дій з формування, збереження, зміцнення, споживання, відновлення та передачі здоров'я (всіх його складових) у стрімко змінних умовах чи змінювати середовище для активної життєдіяльності, продуктивного довголіття, благополуччя людини. Це основа розвитку та реалізації особистого потенціалу [4]. Основною метою реформування шкільної освіти в Україні є забезпечення ефективного саморозвитку та самореалізації учня як суб'єкта освітнього процесу та майбутнього професіонала. І важливу роль у цьому процесі відіграє усвідомлення учнями цінності свого здоров'я та способу життя, який цьому сприяє. Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, формуються при взаємодії особистості з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Низький рівень потреб діяльності учнів старших класів щодо збереження свого здоров'я пов'язаний з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання, навколишнього середовища, сімейного виховання. Особливим чинником у цій ситуації виступає фізична культура як комплекс фізичних вправ, народних рухливих та спортивних ігор, а також військових, побутових та професійних дій, які виконуються за відповідною програмою та сприяють зміцненню окремих частин тіла і здоров'я в цілому. Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на потреби до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення особистості. В учнів старших класів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради вчителів. Далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність потреб, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, брак часу, до внутрішніх причин – нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію. Результати дослідження вікової динаміки потреб занять фізичною культурою і спортом показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає потреба удосконалення форми тіла. Досить стабільна в усі вікові періоди потреба зміцнення здоров'я. Мотивами рекреаційного характеру є: "спілкування з

друзями" та "активний відпочинок", які притаманні і хлопцям, і дівчатам [3]. Специфіка формування потреби у здоровому способі життя полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [2]. Навчання у школі – тяжка і напружена праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності. Певною мірою підвищенню розумової працездатності й охорони здоров'я учнів сприяє збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ під час занять фізичною культурою. Фізична освіта у школі дає учням знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості, рухові навички, забезпечує фізичну підготовку до життя, суспільно-громадської діяльності. Програма фізичного виховання у ЗНЗ передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності учнів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізичної культури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор та секційних занять. Проведені дослідження потреб, які спонукають учнів старших класів різних регіонів України до занять фізичною культурою і спортом виявили, що пріоритетними потребами занять фізичною культурою і спортом старшокласників є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок.

Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети потреб занять фізичними вправами учнів, які навчаються в Україні, і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять учнів, які проживають в інших країнах, і особливо в США, а значить, і підходи до стимулювання в школі потреби у заняттях фізичними вправами повинні бути різними. Якщо американських школярів можна залучати до систематичних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною американського способу життя, то українських – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя [2].

Висновки. Таким чином, проаналізувавши наукову літературу з проблеми формування здорового способу життя, можна констатувати, що за період навчання у ЗНЗ, особливо у старших класах, складається сприятлива ситуація, щоб продовжувати роботу з виховання здорового покоління. Виявлені вікові закономірності формування потреби учнів старших класів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на потребу до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, повинні мати в основі організації мотиваційні форми і методи проведення фізкультурномасової роботи у ЗНЗ, викладені в корекційних програмах з фізичної культури та врахування диференційованого підходу до учнів з різними можливостями у процесі навчання.

Список використаних джерел:

1. Антікова В. А. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль ФК у здоровому способі життя : матер. І наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 17–172
2. Балбенко С. Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою / С. Ю. Балбенко // Фізичне виховання дітей і молоді. – К. : Здоров'я, 2002. – Вип. 9. – С. 7–9.
3. Божович Л. И. Изучение потребностей в поведении детей и подростков / Л. И. Божович, Л. В. Благонадежина. – М. : Педагогика, 1972. – 350 с.
4. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / І. Д. Зверева, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко ; за ред. І. Д. Зверєвої. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СТАРШІЙ ШКОЛІ

Омельченко А.В.
(Полтава, Україна)

Демократичний розвиток України зумовив перехід вітчизняної освіти на нову особистісно орієнтовану парадигму. В освітньому просторі змінюються орієнтири, зосереджується увага викладачів, нинішніх і майбутніх учителів щодо гуманістичного підходу у навчання, на застосуванні методів, які сприяють розвитку творчих засад особистості з урахуванням індивідуальних особливостей усіх учасників освітнього процесу.

В освітніх документах увага акцентується на впровадженні в діяльність навчальних закладів усіх рівнів інноваційних освітніх технологій, спрямованих на вдосконалення освітнього процесу, розвиток мотивації студентів і учнів до навчання, підвищення їхньої пізнавальної активності та самостійності [3; 6].

У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті наголошується, що підготовка педагогічних працівників є центральним завданням модернізації освіти держави, провідним принципом державно-освітньої політики. Ми поділяємо думку вчених, які прийшли до висновку, що ефективне гуманістично спрямоване навчання й виховання може забезпечити лише вчитель-майстер, який опанував не тільки теоретичні знання, а й володіє професійно-особистісними дидактичними, організаторськими, комунікативними вміннями, має високий рівень педагогічної уяви, емпатії, рефлексії, творчості [2; 8-10].

Як свідчить аналіз сучасних досліджень з питань професійної підготовки майбутніх учителів, найбільш повно вищезазначені завдання реалізуються за умов використання інтерактивних технологій [1; 4; 7; 11, 12].

Інтерактивне навчання як специфічну освітню технологію в загальнодидактичному аспекті ґрунтовно досліджують Л.Коваль, Н.Коломієць, О.Пометун, Л.Пироженко та ін.

Використання інтерактивних технологій в системі підготовки майбутніх педагогів у ВНЗ є предметом уваги багатьох вчених (І. Гладка, О. Єльнікова, Г. Коберник, В. Мартинюк, Н. Павленко, О. Павлик, Л. Тополя та ін).

Учені (Н. Бібік, В. Бондар, С. Бондар, Л. Ващенко, І. Гавриш, В. Євдокимов, В. Землянська, О. Савченко, І. Хижняк, О. Чиж, І. Шапошнікова, К. Юр'єва та ін) зосереджують увагу на широкому спектрі навчально-розвивальних, виховних завдань, які доведеться розв'язувати майбутньому