

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Слюсар Є. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. **Кіприч С. В.**

Процес формування ціннісного ставлення до свого здоров'я й ствердження здорового способу життя є невід'ємною частиною Національної програми виховання дітей та учнівської молоді в Україні. У ній зазначено, що «ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» характеризує вміння особистості позитивно оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, швидке відновлення сил після фізичного навантаження, статеву належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я, турботу про безпеку власної життєдіяльності, здоровий спосіб життя, активний відпочинок, вольові риси особистості» [6]. Актуальність теми дослідження обумовлена процесами трансформації сучасного суспільства, які детермінують формування світоглядних переконань, ціннісних орієнтацій та відповідних їм моделей поведінки сучасного молодого покоління, які відмінні від тих, що були характерні для старших поколінь.

Мета дослідження – проаналізувати особливості формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя учнів у процесі фізичного виховання.

Проблема ціннісних орієнтацій старшокласників є об'єктом дослідження широкого різнопрофільного загалу науковців, оскільки аксіосфера їх входження в соціально-культурологічний простір достатньо динамічна і без виваженого педагогічного впливу є достатньо складною задачею у формуванні ними власної смисложиттєвої позиції.

У результаті численних досліджень учені дійшли висновку, що серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає у цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізмів, приблизно 20-22% припадає на екологічні та соціальні чинники, 20-22% – на спадковість і генетичні порушення, 8-10% – на розвиток медицини і якість медичного обслуговування та охорони здоров'я. Близько 50% припадає на спосіб життя людини, на її ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я інших, тобто дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності,

харчування, нормальних стосунків у сім'ї та в побуті, усунення шкідливих звичок та запобігання їх формуванню та інших.

Основними причинами стійкої тенденції зниження здоров'я у підростаючого покоління вченими вважаються інформатизація та інтенсифікація навчального процесу в системі шкільної освіти на тлі виразного психоемоційного напруження; економічні негаразди; знижена увага до соціальних проблем; послаблення державної політики в сфері профілактичної медицини і, особливо, низька рухова активність. Як свідчать наукові дослідження, до 72% навчального часу молодь, яка навчається в школі та вишах, проводить у статичному положенні.

У оновленому Законі України «Про освіту» констатується, що «метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству» [4].

У ст. 21 Закону України «Про повну загальну середню освіту» зазначається, що заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя. Контроль за охороною здоров'я та якістю харчування учнів здійснюється відповідно до законодавства [3].

Концепція нової української школи визначає дев'ять ключових компонентів, які складають основну її формулу, серед яких «наскрізний процес виховання, який формує цінності» [5].

Основна увага авторів була сформульовано у працях таких відомих науковців як: питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. Амосова, Н. Артамонова, А. Дубогай, В. Лисицина, В. Язловецького та ін. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях О. Єжова, Т. Куценко, В. Оржеховської, С. Свириденко. Профілактика шкідливих звичок – праці В. Запорожченко, Д. Колесов, С. Крохмаль, М. Гончаренко, Л. Розенфальд, С. Гарницький, В. Ягодинский та ін. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Бальсевич, В. Бобрицька, Б. Ведмедко, Є. Загуляєв, Т. Круцевич та ін.

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить про те, що варто акцентувати увагу на формування ціннісно-мотиваційного, когнітивного, практично-діяльнісного та рефлексивного компонентів здоров'язберезувальної компетентності [2].

Ціннісно-мотиваційний компонент включає усвідомлення цінності здоров'я; формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності; усвідомлення необхідності в створенні і функціонуванні здоров'язбережувального середовища.

Когнітивний компонент, який представлений системою знань про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, а також прагнення до самоосвіти в питаннях здоров'язбереження, включає: володіння знаннями про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, про формування здорового способу життя, про здоров'язберігаючі технології; уміння вивчати, аналізувати та оцінювати стан власного здоров'я і здоров'я учнів.

Практично-діяльнісний компонент здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури передбачає володіння такими уміннями, прийомами діяльності: уміння оцінювати фізкультурно-оздоровчу роботу, навчальне навантаження, рухову активність; формувати потребу учнів у здоровому способі життя; створювати сприятливий психологічний клімат у навчально-виховному процесі, пропагандувати здоровий спосіб життя; здійснювати диференційований та індивідуальний підхід у фізичному вихованні; раціонально використовувати засоби та форми фізичної культури; створювати програми з удосконалення фізичного виховання школярів у позаурочний час.

Рефлексивний компонент полягає у постійному аналізі осмислення своїх власних дій та станів самопізнання людиною свого духовного світу [2].

«Здоровий спосіб життя – це багаторівнева система багатосторонніх причинних зв'язків суб'єкта і навколишнього світу, поетапно формується на основі універсальних закономірностей як найбільш ефективної спрямованості еволюційного розвитку. Моделювання системи ЗСЖ і навчання її основам дозволить не тільки зберегти здоров'я нації, зняти соціальну напруженість, але і сформувані вищі ціннісні орієнтири – так обґрунтовує свій задум Н. Абаскалова [1, с. 13]. Системний підхід у формуванні ЗСЖ учнів в системі «школа – вуз» реалізується, як показав аналіз теорії, на двох рівнях: на макрорівні – на рівні освітнього закладу, тобто на рівні цілісного педагогічного процесу і на рівні процесу навчання ЗСЖ (визначення системи цілей, змісту, методик і засобів навчання). Процес формування ЗСЖ на кожному рівні охоплює два напрямки діяльності – здоров'язберігаючих (усунення впливу факторів, що негативно впливають на здоров'я учнів, включаючи фактори внутрішньо шкільного і соціального середовища) і здоров'я формуючих (підтримання факторів, сприятливих для здоров'я).

Визначено валеологічні та психолого-педагогічні умови формування ЗСЖ [1].

Таким чином, впроваджуючи нові прогресивні технології та інтерактивні методи навчання, намагатися дотримуватися правила: «не нашкодь, навчаючи». Для цього під час навчального процесу стежити за своєчасною зміною статичної напруги під час письма та читання (робити фізкультхвилинки, вправи для корекції зору, музичні паузи), забезпечувати зміну різних видів навчальної діяльності, використовувати наочність з урахуваннями вимог гігієни; використовувати позитивні емоції, які полегшують засвоєння матеріалу, що в свою чергу зменшує втому, стимулює вищу нервову діяльність, покращує психологічний клімат у класі.

Учитель повинен працювати в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, саме тоді впевненість у собі, у своїх силах, щоденне піклування про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких, звільнить нас від хвороб, принесе радість, щастя, наповнить кожен день життєдайною силою, адже саме від нас, дорослих, залежить, яке здоров'я матимуть наші діти. Використовуючи під час навчально-виховного процесу здоров'язбережувальні методики, ми повинні мати поруч здорових і щасливих дітей, гармонійно розвинених, працездатних, спроможних здолати будь-які труднощі.

Список використаних джерел:

1. Абаскалова Н. П. (2001). *Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов учебного процесса «школавуз»* (Дис. д-ра. пед. наук). Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск.
2. Воронін Д. Є. (2006). *Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання* (Дис. канд. пед. наук). Херсонський державний університет, Херсон.
3. Про повну загальну середню освіту. № 463-IX § розд. IV ст. 21 (2020).
4. Про освіту № 2145-VIII § розд. I ст. 1 (2017).
5. *Концептуальні засади реформування середньої школи «Нова українська школа»* (2016). Відновлено з <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
6. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні. (2004). *Світ виховання*, 4 (5), 6-31.