

*Валеологічна освіта в навчальних закладах України: Стан,
напрямки й перспективи розвитку*

*XVI Всеукраїнська науково-практична конференція
Кіровоградського державного педагогічного університету імені
Володимира Винниченка. 2010. – Стор.202-209*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

У даній статті розглядаються питання про психолого-педагогічні аспекти реалізації здорового способу життя, погіршення стану фізичного здоров'я підростаючого покоління, проблеми здоров'я, виховання та відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої цінності, формування гігієнічних навичок та принципи формування засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, школярі, фізичне та психічне здоров'я

Українське суспільство стурбоване значним погіршенням стану фізичного здоров'я підростаючого покоління поширенням серед дітей і молоді шкідливих звичок - наркотиків, алкоголю, тютюнопаління тощо. Це є прямим наслідком зниження уваги до виховання в них позитивного ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Здоров'я підростаючого покоління є на сьогоднішній день одним із пріоритетних завдань загальноосвітньої школи [1, с.122-130].

Такі науковці як Язловецький В.С., 1998р; Озеров В.П., Медведєва Н.А. констатують, що правильне розуміння поняття здоров'я та здорового способу життя сучасної молоді не формується зовсім, а інколи навіть виховується стихійно під впливом негативних явищ сучасного суспільства.

Як наслідок цього - зниження тривалості життя, певною мірою зниження розумової активності молоді, що у подальшому веде до гіподинамії та розвитку таких захворювань, як серцево-судинні, нервові та ін.[2, с.44-46].

Особливого вирішення потребують сьогодні проблеми рухової активності школярів, адже так званий малорухомий спосіб життя, негативно позначається на їх здоров'ї.

У таких державних програмах, як: "Діти України", "Здоров'я нації", "Репродуктивне здоров'я", "Комплексній програмі профілактики злочинності", "Українська родина" та інші пріоритетним визначено завдання активізації роботи у різних навчальних закладах, особливо в загальноосвітніх школах, формування в учнів відповідних моральних ціннісних орієнтацій.

Одним із найбільш результативних сучасних нововведень з метою удосконалення навчально-виховного процесу в середній школі є застосування інтегрованого підходу в організації уроків з метою розв'язання різних освітніх завдань. Особливо перспективним є застосування цього підходу у вихованні в учнів здорового способу життя, оскільки час на заняття фізичною культурою, відведений програмами, надто недостатній для забезпечення нормального рухового режиму, опанування необхідними знаннями та уміннями, закріплення навичок і звичок щодо піклування про своє здоров'я.

Охорона і зміцнення здоров'я школярів, як зазначається в Основах законодавства України є на сьогоднішній день одним з пріоритетних завдань загальноосвітньої школи.

У процесі проведення експериментального дослідження встановлено, що однією із необхідних умов залучення старших учнів до оздоровчої діяльності є мотивація. Під мотивацією розуміється педагогічний процес, спрямований на виховання в учнів мотивів, які є внутрішніми спонукальними силами, що сприяють фізкультурно-оздоровчим заняттям. Ці мотиви формуються на основі потреби бути здоровим, похідної від біологічної потреби самозбереження та соціальної потреби самоутвердження.

Потреба в здоров'ї на думку А.Г.Щедриної [6, с.51], Г.І. Савченко [5, с. 229] є природньою потребою. Сила прояву цієї потреби, вважають автори, залежить від її значення для фізичного існування і соціального життя людини та від ступеня її незадоволеності.

Потреба бути здоровим у частини сучасних старших учнів мало актуальна вони відносно здорові), тому вона не спонукає їх до оздоровчих занять. У хворих школярів ця потреба актуалізується, однак і їх вона не спонукає до повсякденної самостійної оздоровчої діяльності, тому що в них несформовані мотиви, знання і вміння необхідні для зміцнення і збереження свого здоров'я. Відомо, що школярі можуть зберегти своє здоров'я лише за умови щоденних спеціально організованих самостійних оздоровчих занять. Дієвою спонукальною силою до оздоровчих занять є сформоване в учнів прагнення до здорового способу життя. Воно ґрунтується на органічній потребі для кожної людини бути здоровою.

Задоволення цієї потреби спрямоване на зміцнення здоров'я і здійснюється у відповідності із загальноприйнятою схемою задоволення потреби. А.М. Леонт'єв [3]: потреба бути здоровим → предмет, (компоненти здорового способу життя) → мотив(зміцнення здоров'я шляхом дотримання здорового способу життя) → виконання його вимог → прагнення до здорового способу життя → продукт (міцне здоров'я).

На основі аналізу теоретичних джерел та результатів власних досліджень нами було встановлено стадії задоволення потреби бути здоровим, тобто формування її дієвої частини, інструменту її реалізації, що заключається у прагненні до здорового способу життя та визначення їх послідовність і структура.

Дослідження свідчать, що потребу старшокласників бути здоровими – це психічний стан нужди, який тяжко ними переживався. Як правило цей стан виникав внаслідок якихось порушень у функціонуванні і розвитку органів і систем організму. При ознайомленні учнів з предметом задоволення цієї потреби – компонентами здорового способу життя у них виникла

установка як психічна готовність до оздоровчої діяльності або мотив – зміцнити своє здоров'я, як позитивне психічне почуття до предмету задоволення потреби.

На їх основі з'явилося бажання, специфічно. Особливістю якого було усвідомлене й емоційне прийняття мети - впровадити здоровий спосіб життя в повсякденний побут. Ці психічні утворення, свою чергу, були базою для формування в учнів наміру, який полягав в прийнятті рішення дотримуватися вимог здорового способу життя.

Під інтересом до здорового способу життя ми розуміємо активну, вибіркочу спрямованість особистості на пізнання, засвоєння та вдосконалення діяльності з його компонентів. Багаторазове виконання учнями конкретних оздоровчих заходів в стандартних умовах призводило до формування звички до них, тобто до автоматизованого їх виконання на основі підсвідомого контролю за процесом і його результатом. З появою нових умов виконання оздоровчої діяльності чи доповнення її новими діями, а значить - з появою нових переживань, звичка на деякий час перетворюється на цікаву діяльність для учнів, на якій ґрунтувався інтерес.

Процес їх взаємопереходу безкінечний: інтерес – звичка – інтерес – звичка і т. д. У процесі перетворень, які відбувалися на зазначених стадіях, вдосконалювалася також наполегливість, як здатність до тривалих вольових зусиль, спрямованих на подолання об'єктивних і суб'єктивних перешкод на шляху до успішного виконання всіх вимог здорового способу життя, та розвивалася самостійність як здатність до їх виконання без зовнішньої допомоги, що в свою чергу сприяла переводу учнів із об'єкта в суб'єкт оздоровчої діяльності. В результаті цих перетворень в учнів формувалося прагнення до здорового способу життя, як усвідомлене, стійке, яке активно проявлялося у повсякденному житті, позитивне ставлення до його видів діяльності спрямованих на збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Інакше кажучи, знання, що формувалися у процесі практичної діяльності старшокласників переходили в умінні й переконання; умінні - в

навички; навички - в інтерес і звичку; звичка до кожного оздоровчого заходу – в інтегративне прагнення до здорового способу життя.

Як показала дворічна експериментальна робота, розвиненість прагнення до здорового способу життя в учнів відносна, вона вважалася такою для конкретних умов життя. При погіршенні цих умов раніше сформоване прагнення не забезпечувало дотримання школярами здорового способу життя.

Мотивація учнів до здорового способу життя здійснювалася і відповідно вказаних стадій шляхом мотивування та стимулювання за допомогою таких основних її засобів як мотивування та стимули.

Внаслідок систематичного використання мотивувань діяльність з усіх компонентів здорового способу життя поступово набували для більшості старшокласників особистої значущості, у них формувалися мотиви занять оздоровчою діяльністю: зміцнити своє здоров'я; народити здорову дитину; досягти різнобічного фізичного розвитку та ін.. За словами С.Л. Рубінштейна [4] саме те, що особливо значуще для людини, наступає мотивом і метою її діяльності. При цьому навчальна мета співпадала з навчальним мотивом і таким чином репродуктивні дії школярів із здорового способу життя перетворювалися в усвідомлену оздоровчу діяльність

Бібліографія:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки // Наука в олімпійському спорті.- 2007. №1.- С. 122-130.
2. Денисенко Н., Педік Л., Фукс Л., Чипс Р. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.- 2007. №3.- С.44-46.
3. Леонтьєв А.Н. Потреби, мотиви та емоції.- М.: Видавництво Московського університету, 1971р.-38с.
4. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології.- М., 1946.-704с.

5. Савченко Г.І. Діалектичне розчленування цілого: В кн. Діалектика пізнання складних систем/ За ред. В.С.Тюхтіна.-М.: Думка, 1988.- с.229.

6. Щедріна А.Г. Онтогенез і теорія здоров'я.- Новосибірськ: Наука, 1989.- 173с.