

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Отравенко О. В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. У статті розглядається необхідність духовного розвитку школярів у процесі фізичного виховання, звертається увага на взаємодію школи з родиною. Духовне здоров'я підлітків залежить від усвідомлення життєвих планів та цінностей, власних вчинків і дій, прагнення до пізнання й самовдосконалення, гармонійної єдності духу, душі й тіла з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних особливостей кожної людини, сімейних і національних традицій.

Ключові слова: програма, духовне здоров'я, школярі, фізичне виховання.

Аннотация. Отравенко Е.В. **Программа формирования духовного здоровья школьников в системе физического воспитания.** В статье рассматривается необходимость духовного развития школьников в процессе физического воспитания, обращается внимание на взаимодействие школы с семьей. Духовное здоровье подростков зависит от осознания жизненных планов и ценностей, собственных поступков и действий, стремление к познанию и самосовершенствованию, гармоническому единству духа, души и тела с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей каждого человека, семейных и национальных традиций.

Ключевые слова: программа, духовное здоровье, школьники, физическое воспитание.

Annotation. Otravenko O.V. **The programme of forming of pupils' spiritual health in the system of physical education.** The article shows the necessity of pupils' spiritual development in the process of physical education, it draws the attention to the interaction of school and parents. Spiritual health of teenagers depends on comprehension of zoetic plans and worth, own acts and actions, tendency to knowledge and self-improvement, harmonic unity of spirit, douches and bodies with the count of age anatomical physiological habits of each person, family and national traditions.

Key words: programme, pupils' spirituality, physical education.

Вступ.

Важливе місце в загальній системі навчання та виховання школярів займає фізичне виховання. Фізичне виховання в системі освіти здійснюється відповідно до законів України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт" в усіх типах виховних, навчально-виховних і навчальних закладах, незалежно від форм власності. Великий потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а і на духовну, особистісну і соціальні сфери [1].

В загальноосвітніх школах треба більш уваги приділяти гуманізації навчально-виховної роботи, підвищенню рівня мотивації до власних змін мислення підлітків щодо сутності фізичного виховання, оволодінню уміннями розуміти свою поведінку, врахуванню наслідків своїх дій у взаємодії з учасниками навчально-виховного процесу, формуванню цілісної системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, інтересу й потреб в освоєнні ними цінностей фізичної культури організації змістового дозвілля за бажанням школярів, формуванню духовного здоров'я учнів.

При цьому тільки погляд на фізичну культуру з позицій якісно нового знання – пріоритету духовності, натхнення фізичного, розгляд фізичного як особистісного – може сприяти всьлякому сприянню формування людини з гармонійним розвитком її сутнісних (духовних та фізичних) сил, реальному прилученню її до засвоєння нею різноманітних цінностей, повноправному включенню фізичної культури в спектр загальної культури людини та суспільства. Відзначимо, що при осмисленні сутності фізичного виховання треба вважати гармонію фізичного (тілесного) та духовного (соціального), що досягає натхненням фізичного, що обумовлено генезисом знань про фізичну культуру [2].

Для гуманізації освітнього процесу потрібно переорієнтувати навчально-виховну роботу на фізичне вдосконалення, оздоровлення, творчу активність, задоволення духовних потреб з урахуванням вікових особливостей учнів основної школи, виховання фізичної і духовної культури самовизначення та самореалізації підлітків у сучасному світі, що ґрунтуються на принципах індивідуалізації, пізнавальної практичної діяльності, широкомувикористанню методів особистісно-орієнтовного підходу.

Головною метою сучасної шкільної освіти є спрямування навчально-виховного процесу на розвиток духовно-оздоровчого простору, творчу активність, гуманістичні цінності та всебічний розвиток. Тому обрана нами проблема є актуальною.

Велику увагу проблемі духовності та її формуванню приділяли представники різних наук: В. Баранівський, Л. Буєва, С. Кримський; І. Бех, М. Боришевський, С. Рубінштейн, П. Симонов, Ж. Юзвак; І. Карпенко, В. Оржеховська, Л. Попов, О. Сухомлинська, Г. Шевченко, П. Щербань та ін. Значний внесок у вивчення та осмислення проблем фізичного виховання, здорового способу життя, культури здоров'я зробили науковці В. Горашук, Т. Круцевич, С. Кириленко, Н. Москаленко, Т. Ротерс, Б. Шиян [3] та ін.

В останні роки проблемою розвитку духовності учнівської молоді займалось багато науковців: Г. Авдіянець, К. Журба, С. Мукомел, О. Олексюк, О. Омельченко, Т. Ткачова, Н. Чернуха [3] та ін. Але проблемі формування духовного здоров'я учнів приділено уваги ще не багато.

Робота виконана за планом НДР Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Формулювання цілей роботи.

У нашому дослідженні ми розглядаємо духовний аспект здоров'я як вищий рівень самореалізації людини, прагнення до самовдосконалення. Стан духовного здоров'я зумовлюється засвоєною школярами системою особистісних цінностей, їх ставлення до сенсу життя, втіленням у реальному житті ідеалів добра, милосердя, людяності. У складову духовного здоров'я входять наявність ідеалу здорової особистості, життєвих цінностей, працездатність, творча активність, почуття прекрасного й життєрадісного, віра в себе і людей, відповідальність за свої дії та вчинки.

Духовному здоров'ю належить особлива роль у збереженні, зміцненні та відтворенні фізичного здоров'я – тільки людина високодуховної культурна може знайти індивідуальні шляхи до здоров'я, опанувати для цього різні техніки підтримки тіла й духу [4].

Для духовного розвитку підлітка потрібна постійна духовна діяльність, спрямована на осмислення свого «Я» та ставлення до духовних цінностей. У процесі духовної діяльності відбувається зростання і збагачення внутрішнього світу дитини, становлення її індивідуальності, осмислення таких категорій, як «мораль», «духовність», «совість», «відповідальність», «повага» тощо.

На нашу думку, процес формування духовного здоров'я учнів дуже складний і суперечливий, вимагає врахування багатьох різнопланових впливів як з боку школи, так і з боку сім'ї, суспільства в цілому. Практика засвідчує, що педагогічні працівники здебільшого спрямовують зусилля на навчальну діяльність, а не на позаурочну роботу, де учень може максимально розкрити свої можливості і таланти. Тому ми пропонуємо розробити програму формування духовного здоров'я учнів, яка містить в собі як навчальну, так і виховну, позаурочну діяльність.

Мета програми – з урахуванням основних вікових анатомо-фізіологічних особливостей підлітків підвищити рівень духовного здоров'я учнів основної школи, допомогти школярам знайти себе, самовизначитись, навчитися приймати рішення, відповідати за свої дії та вчинки, свідомо ставитись до свого здоров'я й бути потрібним суспільству.

Результати дослідження.

У формуванні духовного здоров'я підлітків важлива роль приділяється співробітництву школи з родиною.

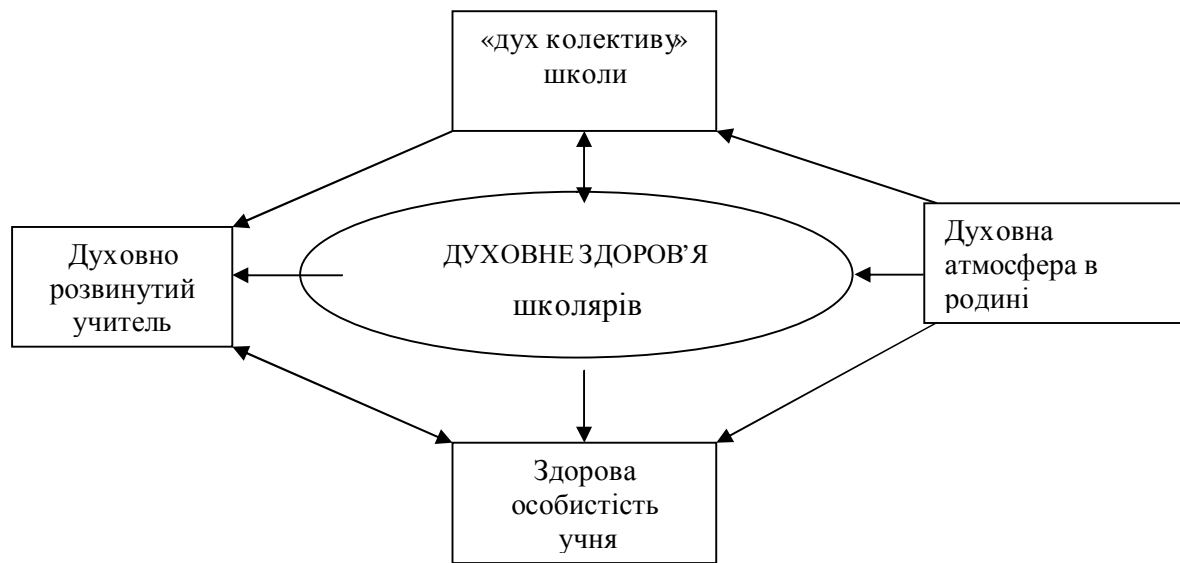


Рис.1. Схема формування духовного здоров'я школярів у взаємодії сім'ї та школи

Відповідно до даної схеми ми розробили орієнтовну програму формування духовного здоров'я учнів основної школи, таблиця 1.

Таблиця 1

1 розділ - Сходи духовного розвитку учнів основної школи.

Молодші підлітки: 5-7 класі

№\п	Інформаційні заходи	Організаційні заходи
1.	Бесіда «Здоровенькі були»	Інтерв'ю з батьками і учнями про складові індивідуального здоров'я людини, здоровий спосіб життя та заповіді здоров'я.
2.	Дискусія «Чи знаєш ти себе?»	Тренінг: «Що варто знати про анатомо-фізіологічні вікові особливості учнів 5-7 класів?» Тренінг: «Який (яка) я? Як стати самим собою?».

3.	Практикум доброти. (Обговорювання «В чому проявляється добре відношення до людей і тварин?», «Що є добро, що зло?»)	Тренінг для дівчат: «Якби я була доброю феєю» Тренінг для хлопців: «Як би я був добрим принцом».
4.	Заочна подорож «Стежинами рідного краю»	Бінарний урок «Географія + фізкультура» Організація культурноосвітніх екскурсій до театрів, музеїв, художніх виставок, концертів на природу
5.	Година спілкування «Родинні обряди та звичаї»	Святкове сімейне свято: «Батьківський дім - початок начал», 5- 6 класи; Вечір при свічах: «Все починається з любові», 7 кл.
6.	Виховна година за творами В.О.Сухомлинського «Духовний світ школяра»	Тест «Як подолати життєві проблеми?» Анкетування «Як здійснити свою мрію?»
7.	Виховна година: «Я – українець»	Фестиваль «Сонячні промінці»
8.	Організація пошуково- дослідницької роботи	Волонтерський рух «Турбота»

Старші підлітки - 8-9 класи

№\п	Інформаційні заходи	Організаційні заходи
1.	Лекторій «Космос та здоров'я»	Обговорювання питань: - «Свідоме ставлення до свого здоров'я з урахуванням вікових особливостей психічного і духовного розвитку підлітків». - «Відповідальність за власне здоров'я». - «Енергія та біополе» Гра «Політ у космос».
2.	Година спілкування «Людина у гармонії з природою, всесвітом»	Вправа «Мій всесвіт». Обговорити «Закони духовності».
3.	Круглий стіл «Народні звичаї та традиції»	Наявність позитивного ідеалу у відповідності з національними духовними традиціями.
4.	Диспут «Що важливіше -внутрішня краса людини чи зовнішня? В чому полягає мистецтво володіти собою?»	Бінарний урок «Етика + фізкультура»: «Шлях від краси до гармонії»
5.	Дискусія «Мій вибір. Як досягти успіху?»	Проведення ділової гри: «Лідер-шоу», Школа лідера. Анкетування учнів.
6.	Літературно-музична вітальня «Душі людської глибина»	Бінарний урок «Музика + література» Рольова гра «Як я діятиму в такій ситуації?»
7.	Усний журнал «Актуальні проблеми сучасності» (Ставлення до системи цінностей, осмислення свого «Я»)	Хіт - парад життєвих девізів. Анкетування «Найважливіші цінності життя» Зв'язок із засобами масової інформації
8.	Пошуково- краєзнавська робота.	Заочна подорож «Мій край – моя Земля» (екскурсії та походи)

2 розділ – Духовне здоров'я школяра

Молодші підлітки

№\п	Інформаційні заходи	Організаційні заходи
1.	Бесіда: «Духовне здоров'я школяра»	Свята: «Різдво христове», «Святий Миколай», «День соборності України», «Андріївські вечорниці», «Велика Пасха» та ін.
2.	Моральні засади здоров'я. Формування морально-вольових якостей підлітків.	Дискусія «Мої моральні переконання та вчинки». «Пріоритет загальнолюдських моральних цінностей і працелюбність». Тест – Вольові якості.
3.	«Естетичні засади здоров'я»	Ярмарок краси та здоров'я «Естетика почуттів та краса рухів» «Відчуття прекрасного у житті, природі та мистецтві»
4.	Батьківський всеобуч «Духовність і здоров'я».	Конференція для батьків «Роль сім'ї у формуванні

	Методичні поради батькам.	духовного здоров'я школярів» за участю провідних спеціалістів
5.	Роль занять фізичною культурою у зміцненні духовного здоров'я	Брейн-ринг «У здоровому тілі – здоровий дух»
6.	Наодинці з собою	Тест «Велика п'ятірка якостей особистості»
7.	Година спілкування «Шлях до милосердя»	Анкетування учнів: «Чи здатні ви прийти на допомогу?» Благодійні акції за участю батьків: «Акція милосердя», «Червоний хрест»
8.	Диспут «Відпочиваємо для душі та з користю?»	Дозвілля – клуб «Гармонія» Анкетування «Як ви проводите свій вільний час?» Конкурс виставка «Світ моїх захоплень»

Старші підлітки

№\п	Інформаційні заходи	Організаційні заходи
1.	Бесіда Розкриття свого внутрішнього світу.	Творчі роботи: «Сенс Життя: Що для мене головне в житті?»
2.	Диспут: «Мій світогляд який він?»	Тестування Мої життєві цілі і плани.
3.	Лекторій для учнів та батьків: Духовне здоров'я учнів – необхідна потреба сьогодення	Рольова гра: « Самооцінка рівня духовної фізичного здоров'я» I група – «Ініціатори» II група – «Опоненти» III група – «Арбітри»
4.	Емоції та стрес. Підтримка позитивного емоційного стану.	Бінарний урок - Основи здоров'я + фізкультура «Рухова активність і емоції». «Як запобігти стресам?» Тест – Методика діагностики емоційності»
5.	Мотивація та інтерес	Тест «Мотивація досягнення успіху»
6.	Самоконтроль, самооцінка, самоаналіз, самореалізація	Тест - локус контролю Тест «Самооцінка особистості» Анкетування Чи вмієте ви аналізувати завдання, можливі ситуації та приймати рішення? Анкетування Що таке самореалізація?
7.	Серед людей «Правила спілкування»	Тест «Потреба у спілкуванні» Тест « Потреба в схваленні оточуючих» Тест « Самооцінка конфліктності»
8.	Прийняття відповідальності за свої дії та вчинки, за власний спосіб життя	Анкетування «Чи відповідальні ви за свої дії та вчинки?» Заняття-практикум «Прийняття рішення»

3 розділ - Формуємо духовне здоров'я підлітків у процесі фізичного виховання. Молодші підлітки

№\п	Інформаційні заходи	Організаційні заходи
1.	Ток - шоу: «Здоров'я – це модно!» (Фізична досконалість чи модний стандарт? Розглянути сучасний ідеал краси)	- Тематичний урок, присвячений Всесвітньому дню Здоров'я»
2.	Залучення батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності школи	Спортивне свято «Тато, мамо, я – спортивна сім'я» Анкетування батьків.
3.	«Спорт очима дітей - моя мрія!»	Конкурс малюнків
4.	Бінарний урок «Історія українського козацтва»	Конкурс «Козацькі розваги»
5.	Вплив музики і танців на емоційний та духовний стан людини	«Фестиваль Солдатської пісні», «Фестиваль туристської пісні» уроки хореографії, танців
6.	Вплив телебачення на формування духовного здоров'я школярів.	Анкетування «Мая улюблена телепередача»
7.	Використання народних традицій, історія рідного краю	День здоров'я «Масляна» походи та екскурсії на природу
8.	Сімейний оздоровчий клуб в школі.	Зайняття фізичними вправами за інтересом, змагання сімей

Старші підлітки

№\п	Інформаційні заходи	Організаційні заходи
1.	Дискусія «Як підвищити мотивацію до занять фізичною культурою?»	КВК «Здоров'я – це модно!» Брейн-ринг «Олімпійці серед нас!»
2.	Диспут «Як зробити урок фізкультури улюбленим майданчиком для пізнання нового та активної творчої діяльності?»	Використання активних форм і методів, інноваційних підходів в фізкультурно-оздоровчій діяльності.
3.	Фестиваль «Нащадки козацької слави»	Бінарний урок «Історія Олімпійських ігор», спортивне свято «Не перевелись на Україні козаки!»
4.	Вплив телебачення на формування духовного здоров'я школярів.	Обговорювання відомих передач, диспут «Засоби масової інформації - вчора, сьогодні, завтра!»
5.	Взаємозв'язок естетичного та духовного здоров'я	Фестиваль «Міс + містер аеробіка», Спортивне свято «Сила, грація, краса», танцювальний гурток аеробіка
6.	Використання народних традицій, історія рідного краю	День здоров'я «Масляна» Походита екскурсії на природу
7.	Історія українського спорту	Зустрічі з відомими спортсменами, ветеранами спорту
8.	Прагнення до самовдосконалення й духовної діяльності: «Хай будуть чисті мої помисли!»	Бажання бути здоровою, гармонійною, освіченою людиною Створення власних програм, власного іміджу

Висновки.

Духовне здоров'я підлітків у процесі фізичного виховання, на наш погляд, не можливо сформувати тільки на уроках фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходах. Потрібна цілісна система навчально-виховної роботи: взаємодія вчителів фізичної культури з керівництвом школи, класними керівниками, вчителями прикметниками, психологом школи, медпрацівником, бібліотекарем, батьками, засобами масової інформації.

Духовне здоров'я підлітків залежить від усвідомлення життєвих планів та цінностей, власних вчинків і дій, прагнення до пізнання й самовдосконалення гармонійної єдності духу, душі й тіла з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних особливостей кожної людини, сімейних і національних традицій.

Духовне здоров'я визначає внутрішнє енергетичне самовираження особистості, за допомогою якого розкривається творча здатність людини до самореалізації, здійснюються певні зміни у світогляді, емоційно-вольовій сфері, відповідальності за власне здоров'я, готовності прийти на допомогу. Ця проблема найбільш гостро стоїть перед загальноосвітньою школою, що є базовою ланкою формування духовно-розвинутої людини. Тому більш конкретного вивчення потребують визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості духовно-оздоров'я школярів у процесі фізичного виховання.

Література

1. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. – Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с. .
2. Николаев Ю. М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. № 8, 2003. – С. 2-9.
3. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія та практика: Монографія / За заг.ред. Т.Т.Ротерс; А.П.Полтавський, Ю.О.Штана, О.Ф.Очкалов, Ю.В.Драгнєв, А.Г.Чорноштан, О.І.Соколенко, О.В.Отравенко, В.І.Бабич. – Луганськ: Альма-матер, 2007. – 317 с.
4. Навчаємо бути здоровими: Позакласна робота: 5-9 кл. – К: Шкільний світ, 2007. – 128 с.
5. Лазарева В.Г., Пристинский В.Н. Влияние занятий бейсболом на формирование психического и духовного здоровья детей-сирот // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2008. - №4. - С. 62-65.
6. 2007.-N9.-P. 33 Гончаренко М.С., Куйдина Т.М., Новикова В.Е. Воспитание духовных ценностей в образовательном процессе // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2007. - №9. - С. 33-36.

Надійшла до редакції 03.10.2008р.