

Педагогічні умови формування здорового способу життя сучасних школярів

Одарченко В.І.

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Анотація:

Досліджуються питання створення умов формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів. В експерименті прийняли участь 156 учнів віком від 6 до 17 років. Встановлено, що характерною особливістю фізичного стану здоров'я учнів є не тільки результат тривалого несприятливого впливу соціально-економічних і екологічних чинників, а й ряд педагогічних чинників. Висловлюється думка, що пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я. Доведено, що здійснення особистісно орієнтованого підходу з урахуванням основних валеологічних принципів позитивно впливає на процес виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Одарченко В.И. Педагогические условия формирования здорового способа жизни современных учеников. Исследуются вопросы создания условий формирования здорового способа жизни учеников общеобразовательных учебных заведений. В эксперименте приняли участие 156 учеников в возрасте от 6 до 17 лет. Установлено, что характерной особенностью физического состояния здоровья учеников является не только результат длительного неблагоприятного влияния социально-экономических и экологических факторов, но и ряд педагогических факторов. Высказывается мысль, что поиск новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса в школе, направленных на гуманизацию образования обеспечит создание оптимальных условий для духовного роста личности, полноценной реализации психофизических возможностей, сохранения и укрепления здоровья. Доказано, что осуществление личностно ориентированного подхода с учетом основных валеологических принципов положительно влияет на процесс воспитания ответственного отношения к собственному здоровью как к наивысшей индивидуальной и общественной ценности.

Odarchenko V.I. Pedagogical terms of forming of healthy method of life of modern pupils. The questions of conditioning forming of healthy method of life of pupils of general educational establishments are probed. In an experiment 156 pupils took part in age from 6 to 17 years. It is set that the characteristic feature of bodily condition of pupils is a result of the protracted unfavorable influence of socio-economic, ecological and pedagogical factors. An idea speaks out, that search of the new going near organization of an educational educate process at school it is necessary to send educations to humanizing. It will provide creation of optimum terms for spiritual growth of personality, valuable realization of psychophysical possibilities, maintainance and strengthening of health. It is well-proven that realization of the personality oriented approach taking into account basic valeological principles positively influences on the process of education of responsible attitude toward an own health as to the greatest individual and public value.

Ключові слова:

здоров'я, спосіб, життя, компоненти, форми, формування, учні.

здоровье, способ, жизнь, компоненты, формы, формирование, ученики.

health, method, life, components, forms, forming, pupils.

Вступ

Проблема збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. Лише з плінністю часу з'являються все нові й нові фактори, що сприяють руйнації найбільшої цінності людського буття. Добре відомо, що збереження здоров'я в його первинному вигляді практично не можливе (через ряд зовнішніх і внутрішніх чинників та самого фізіологічного процесу старіння людини). На сучасному етапі існування людства на Землі з'явилося безліч нових факторів, які призводять до різномісних руйнаційних процесів в організмі людини.

В ході дослідження ми зробили висновок, що близько 31-35% дітей приходять в 1-ий клас з тими чи іншими відхиленнями у стані здоров'я, а наприкінці навчання в школі вже більше 80% не можна назвати абсолютно здоровими. Напрошується висновок, що освітні установи здоров'я дітям не додають, а навіть навпаки. Звичайно, проблема охорони здоров'я дітей та підлітків – проблема комплексна, і зводити всі аспекти її тільки до навчального закладу було б неправильно. Але в той же час аналіз структури захворюваності учнів переконливо показує, що в міру навчання в школі зростає кількість хвороб дихальних шляхів, патологій органів травлення, порушення постави, захворювань очей, нервово-психічних розладів.

Зазначимо, що за даними Міністерства охорони здоров'я України в останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності й поширення серед

підлітків та молодих людей хвороб крові та кровотворних органів, недоброякісних новоутворень, хвороб сечостатевої та кістково-м'язової систем та кровообігу; почастишали ускладнення вагітності, пологів і післяпологового періоду, наявні вроджені вади розвитку. Залишається високим рівень захворювань, що передаються статевим шляхом. Соціально небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає одне з перших місць у світі. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих наркомани -- особи віком від 13 до 30 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфекції серед наркоманів-підлітків і дітей [1; 66].

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я підлітків, насамперед, внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими становить 5% – 15%. За таких умов здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Подібні стани здоров'я не тільки результат тривалого несприятливого впливу соціально-економічних і екологічних чинників, а й низки таких педагогічних чинників, як:

- стресова тактика авторитарної педагогіки;
- інтенсифікація навчального процесу;
- ранній початок дошкільного систематичного навчання;
- невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів, недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних ви-

- мог до організації навчального процесу;
- недостатня кваліфікація педагогів у питаннях розвитку та охорони здоров'я дитини;
 - масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я дітей;
 - істотні недоліки в системі фізичного виховання і в роботі медичних служб.

Такі темпи руйнації здоров'я викликають ряд питань, які потребують негайного вирішення. Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань системи освіти має стати створення умов для збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування у них ставлення до здоров'я як до головної людської цінності. Основними напрямками охорони і зміцнення здоров'я учнів є:

- формування цінності здоров'я і здорового способу життя у діяльності освітньої установи;
- нормалізація навчального навантаження;
- розробка та впровадження інноваційних програм, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я дітей, їх повноцінний розвиток;
- створення адаптивності освітнього середовища для дітей, що мають обмежені можливості здоров'я і проблеми у розвитку;
- створення системи та механізмів спільної діяльності школи та сім'ї з формування культури здорового способу життя учнів, їх батьків, педагогів.

Отже, на сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів, як за допомогою організації і здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [2].

Робота виконана за планом НДР Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою статті є розгляд педагогічних теорій формування здорового способу життя сучасних учнів.

Результати дослідження.

Розуміння проблеми здорового способу життя в Україні полягає у подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозумовленості з гуманістичним й демократичними досягненнями світового співтовариства. Тому, запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності і врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів.

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить,

що у формуванні потреби в здоровому способі життя ефективним є використання засобів фізичної культури і спорту; формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури проходить тільки за умови активної участі особистості в фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання [3].

Характеризуючи об'єктивні зв'язки між особистістю учнів, зовнішнім середовищем і умовами навчальної діяльності, потреби пробуджують його інтерес і активність, викликають цілеспрямовані дії щодо їх реалізації.

Характерною рисою здорового способу життя є його нерозривний зв'язок з загальною культурою особистості учня. Він є складовою частиною загальної культури особистості, що стає критерієм оцінки способу її буття, рівня біологічної життєдіяльності і соціальної практики. Будучи базовою цінністю людини, здоровий спосіб життя забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, створює прояви високого рівня соціальної активності і творчого ставлення до професійної діяльності.

Формування здорового способу життя здійснюється шляхом надбання і накопичення певних знань та вмінь на навчальних заняттях не тільки з фізичного виховання, а й інших циклів дисциплін. Освіченість дає більш широкий діапазон для розвитку загальнолюдської культури молоді людини [6].

Нагальна потреба у формуванні в учнів позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різноманітними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей та підлітків. Так, зокрема, теорії розвитку дітей та підлітків констатують, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички та звички, оскільки саме у цьому віці діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення, з'являється зацікавленість до осіб протилежної статі. Крім того, соціальні стосунки у цей віковий період стають більш складними. Підлітки шукають відповідей та пояснення тій інформації, яку вони отримують з різних джерел, починається формування індивідуальних цінностей та правил рівноваги між особистими інтересами та інтересами інших людей.

Теорія розвитку здібностей наголошує на тому, що в процесі розвитку навичок або вирішення проблем люди використовують свої здібності по-різному. Тому необхідно використовувати різноманітні навчальні методи, залучати різні стилі навчання з опорою на сильні сторони характеру учнів. Наголошується, що управління емоціями та здатність розуміти свої почуття, а також почуття інших дуже важливі для розвитку людини, і підлітки можуть навчитися цьому, так само як вони вчаться читати та рахувати. Дуже важливим є використання шкільного середовища для вивчення питань, що виходять за межі традиційних шкільних предметів, оскільки можливості навчання соціальним навичкам за межами школи досить обмежені.

Теорія соціального пізнання та соціально-когнітивна теорія наголошують на тому, що діти вчаться поведінковим аспектам через формальний процес навчання та через спостереження. З огляду на це важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Вчителі, батьки та інші дорослі виступають прикладом (зразком), визначають стандарти поведінки.

На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка дитини є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами та об'єктами. На поведінку людини впливають соціальні цінності, переконання та ставлення, а також сприйняття її поведінки друзями та сім'єю. Тому навички критичного мислення, ефективної комунікації та переговорів – важливі аспекти освіти у галузі здоров'я.

Теорія соціального впливу стверджує, що діти (підлітки) практикують ризиковані моделі поведінки (ранні статеві стосунки, куріння), оскільки на них «тисне» оточення. Тому найкраще розповісти підлітку якомога раніше, з якими формами тиску він зіткнеться, і допомогти виробити вміння їм протистояти. Звідси випливає, що просте інформування про негативні наслідки шкідливих для здоров'я навичок не дає очікуваного результату, необхідно радше вчити розпізнавати самі ситуації ризику і вміти опиратися втягненню в таку ситуацію.

Теорія когнітивного вирішення проблем доводить, що формування навичок розв'язання проблем з наймолодшого віку сприяє більш плідному спілкуванню дітей, умінню тримати емоції під контролем, захистити себе від негативних впливів, не втрачаючи зв'язку з однолітками.

Теорія опору (гнучкості) називає джерела захисту особи від ризику та подолання шкідливих звичок. До внутрішніх джерел захисту відносяться самоповага та впевненість у собі, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки та наявність мети у житті. До зовнішніх джерел захисту відносяться: родина, яка дотримується певних цінностей, але не карає дитину, невживання алкоголю членами родини підлітка та сильна прив'язаність до спільноти ровесників.

Теорія ступеневої зміни поведінки описує етапи, коли людина розглядає можливість зміни поведінки: попередніх роздумів (ще немає бажання зміни поведінки), спрямованих роздумів (є намір зміни поведінки), підготовки (є намір до змін у найближчий час), дія (зміна поведінки тривалістю до 6 місяців), підтримка (збереження бажаної поведінки більше 6 місяців і до кількох років) та припинення (бажана поведінка стає

постійною практикою). У процесі навчання важливо розуміти етапи, на яких знаходяться учні, що дозволяє формувати ставлення, мотивації та особистий досвід, враховуючи їх очікування.

Через специфічність формування здорового способу життя спеціалісти рекомендують для навчання так звані інтерактивні методи. Теорія соціального навчання теоретично обґрунтовує особливості методики активного навчання. Зокрема, важко не погодитися з тим, що діти вчаться як із запланованого навчального матеріалу, так і зі спостереження за своїм оточенням. Тому процес навчання певної практичної навички повинен відтворювати природний для дитини процес навчання: діти спочатку засвоюють певні норми, а згодом – коригують свою поведінку залежно від наслідків власних дій та реакції на їх поведінку інших людей. Поведінка посилюється позитивними чи негативними наслідками, які учень безпосередньо бачить або відчуває. Краще запам'ятовуються такі моделі поведінки, коли люди подумки або в реальній практиці використовують змодельовані зразки поведінки. Отже, виховання є ефективним, якщо не суперечить позитивній реакції оточення щодо дитини, тобто коли дитина бачить у житті те, що не суперечить інформації, отриманій у школі [5].

Спеціалістами виділено ряд навичок, які необхідно формувати, щоб досягти позитивних результатів в формуванні бережливого ставлення до свого здоров'я. Існують різні підходи та визначення щодо групування ключових навичок за категоріями. Незважаючи на розподіл навичок за категоріями, більшість з них взаємозв'язані, а деякі навіть можна формувати одночасно в процесі навчання.

Висновки.

Наведені навички є базовими у досягненні позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя. Слід пам'ятати, що основне новоутворення цього віку, на думку Л.С. Виготського, – почуття дорослості, – потребує свого достойного вирішення. Педагог, в сучасному суспільстві, часто має більшу можливість впливати на дитину, ніж батьки. Це зумовлено зайнятістю батьків, обмеженість у спілкуванні через брак вільного часу, відсутністю спеціальних знань.

Таким чином, все більше й більше вчителі стають відповідальними за здоров'я дітей [4]. Тому, перед педагогами стоїть завдання формування позитивного ставлення в учнів до занять спортом, прогнозування схильностей учнів через спілкування з ними, ознайомлення з умовами життя дитини, з'ясування особливостей сімейного виховання.

Література:

1. Жабокрицька О.В. Гуманізація освіти і виховання основ здорового способу життя підлітків. Наукові записки. Випуск 38. Серія. Педагогічні науки. Засоби реалізації сучасних технологій навчання. Кіровоград, 2001, С. 66-69.
2. Закопайло С.А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять. Наука і сучасність. Зб. наук. праць Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. К., 2002. Т. XXX, С. 16-20.
3. Кожевникова Л.К. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов. Научный журнал. Харьков, 2010, №3, С. 140-145.
4. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя. Соціологічна наука і освіта в Україні. К., 2000, Вип.1, С. 13-17.
5. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я. Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах. Збірник наукових праць. Кіровоград, 1999, N1, С. 32-35.
6. Язловецька О.В. Самооцінка школярами духовного розвитку й культури здоров'я. Наукові записки, Випуск XXV. Кіровоград, 2000, С.185 -195.

Информация об авторе:

Одарченко Вероника Игоревна
natalileonova@mail.ru

Харьковская гуманитарно-педагогическая академия
пер. Ш. Руставели 7, г. Харьков, 61000, Украина
Поступила в редакцию 26.06.2012г.

References:

1. Zhabokric'ka O.V. *Zasobi realizaciyi suchasnikh tekhnologij navchannia* [Facilities of realization of modern technologies of studies], 2001, vol.38, pp. 66-69.
2. Zakopajlo S.A. *Nauka i suchasnist'* [Science and contemporaneity], 2002, vol.30, pp. 16-20.
3. Kozhevnikova L.K. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2010, vol.3, pp. 140-145.
4. Okhrimchuk S.Iu. *Sociologichna nauka i osvita v Ukraini* [Sociological science and education is in Ukraine], 2000, vol.1, pp. 13-17.
5. Fesiuk O.P. *Aktual'ni problemi ozdorozhchoyi fizichnoyi kul'turi, fizichnoyi rehabilitaciyi ta valeologiyi u suchasnikh umovakh* [Issues of the day of health physical culture, physical rehabilitation and valeology, are in modern terms], 1999, vol.1, pp.32-35.
6. Iazlovets'ka O.V. *Naukovi zapiski* [Scientific messages], 2000, vol.25, pp. 185 -195.

Information about the author:

Odarchenko V.I.

natalileonova@mail.ru

Kharkov Humanitarian Pedagogical Academy
Sh. Rustaveli alley 7, Kharkov, 61000, Ukraine

Came to edition 26.06.2012.