

УДК 37.037:613.8

Д 18

Оксана ДАНИСКО

МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті узагальнення новітні наукові підходи до проблеми формування здорового способу життя дітей та молоді. Акцентовано увагу на тому, що провідними засобами формування здорового способу життя школярів є фізичне виховання і спорт. Конкретизовано методолого-теоретичні підходи щодо формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури і спорту: особистісно-соціальний; особистісно орієнтований; діяльнісний.

***Ключові слова:** формування здорового способу життя, фізична культура, спорт, концепції фізичного виховання.*

Постановка проблеми. У Національній стратегії розвитку освіти України на 2012 – 2021 рр. [10] турбота про здоров'я молоді, формування у неї здорового способу життя визначається пріоритетним завданням. Декларована громадськістю важливість виховання здорової нації можлива лише за умови чіткого осмислення того, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще в дитинстві, а здоровий спосіб життя забезпечує гармонізацію особистості з природним і соціальним оточенням. Водночас у сучасному освітньому просторі спостерігається суперечність між подальшою інтенсифікацією навчального процесу та катастрофічним погіршенням стану здоров'я дітей і молоді; невідповідність заявлених принципів та відсутністю комплексного підходу у формуванні здорової нації. Ситуація, що

склалася, потребує вдосконалення методолого-теоретичних підходів до збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження Т. Бабюк [2], Т. Бойченко [3], С. Горащука [5], та інших містять науково-теоретичні положення комплексної науково-проблеми формування здорового способу життя особистості. У наукових працях О. Вакуленко [4], Н. Мухамед'ярова [9], М. Солопчука [13] та інших узагальнено методичні підходи до виховання здорового підростаючого покоління.

Аналіз науково-педагогічної літератури засвідчив, що в умовах реформування вітчизняної системи освіти питання формування здорового способу життя дітей та підлітків потребує нової інтерпретації у контексті визначення теоретико-методологічних засад.

Метою статті є узагальнення новітніх наукових підходів до проблеми формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури і спорту.

Сучасна освітня практика в умовах стратегічного реформування потребує використання інноваційних підходів до питань збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування здорового способу життя особистості. Пов'язано це насамперед із динамічністю та багатозначністю терміна “здоров'я”, що виступає базовою категорією поняття “здоровий спосіб життя”.

Здійснений аналіз наукової літератури [6, 18] дає підставу стверджувати, що існує понад 200 тлумачень поняття “здоров'я людини” як суспільного та індивідуального феномену і наразі дискусія щодо його визначення триває. Загальноприйняте його визначення викладене у преамбулі статуту Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (далі – ВООЗ), що набув чинності у 1948 р. Згідно з цим документом здоров'я розглядається як “стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад” [15].

У сучасній науково-дослідній літературі в системі різних наук використовуються такі визначення поняття “здоров'я людини”: 1) гармонійна єдність біологічних та соціальних якостей, зумовлена вродженими й набутими біологічними і соціальними якостями

(Г. Апанасенко [1] та ін.); 2) процес збереження й розвитку біологічних, фізіологічних та психологічних властивостей, оптимальної соціальної активності за максимальної тривалості життя (Г. Нікіфоров [11] та ін.); 3) динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток особистості, її добре самопочуття, ефективну протидію захворюванням, повноцінне життя та активне довголіття (А. Царенко, Г. Яцук [17] та ін.); 4) показник культури людини в цілому, міра гармонії практичного й теоретичного плану буття, узгодженості в людині природного і соціального начал (С. Лапаєнко [7] та ін.).

Таким чином, у контексті суспільних запитів, поняття “здоров’я людини” набуває глибинного змісту, оскільки включає в себе не лише показники соматичного стану організму, а передовсім передбачає розвиток духовного потенціалу та фізичних можливостей особистості.

Беручи за основу нашого дослідження здоров’яцентричну парадигму, що існує в межах системного підходу, здоров’я людини ми розглядатимемо як найважливіший компонент людського щастя, невід’ємне право людської особистості, ресурс життєзабезпечення індивіда, одну із провідних умов успішного анатомо-фізіологічного, психосоціального й духовно-морального розвитку окремої людини і суспільства загалом.

Поняття “спосіб життя” Ю. Лісіцин [8] розглядає як таке, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини в різних його проявах (навчання, праця, спілкування, побут, дозвілля, форми задоволення матеріальних та духовних потреб, способи організації взаємодії з навколишнім, правила індивідуальної та громадської поведінки тощо). У цьому контексті термін “здоровий спосіб життя” (далі – ЗСЖ) розуміється науковцем як типові форми і способи повсякденної життєдіяльності та активності людини.

Нам імпонує визначення ЗСЖ, сформульоване О. Яременко: “Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження й зміцнення здоров’я, усе, що сприяє виконанню

людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту” [16, 27]. Згідно з цим, на нашу думку, до змісту здорового способу життя входить як сама життєдіяльність особистості в усіх проявах (фізичний, психічний, духовний, соціальний), так і умови її збереження (діяльність із оздоровлення). Отже, спосіб життя як певна стратегія поведінки людини є найпотужнішим фактором впливу на здоров’я, з одного боку, та дієвим засобом його збереження й зміцнення, з іншого. З цих позицій, на нашу думку, процес формування здорового способу життя в особистісному вимірі передбачає певне керівництво, єдність виховання, самовиховання та діяльності. Діяльнісний підхід до розуміння здорового способу життя, що інтерпретується як основа та міра активності особистості в усіх проявах, дає підставу охарактеризувати питання його формування як міждисциплінарну проблему педагогіки, медицини, психології, соціології, екології, культурології.

У цьому контексті вважаємо важливим положення щодо визначення мети формування здорового способу життя особистості, яку пов’язуємо з пізнанням учнівською молоддю навколишнього світу й набуттям соціального досвіду, усвідомленням власної сутності, формуванням мотивацій, інтересів, а також формування умінь та навичок, що сприяють фізичному і духовному самовдосконаленню. Ми переконані, що оздоровчі завдання мають реалізовуватися в освітньому середовищі (родині, навчальному закладі) за безпосередньої участі і взаємодії батьків та педагогічного колективу. На жаль, нині спостерігається тенденція відсутності у переважної більшості учнівської молоді життєвих цілей і готовності до самостійної діяльності, несформованості інтересів та ініціативи, низького рівня рухової активності, непристосованості до фізичних навантажень. Аналіз сучасних досліджень [14] дає підстави стверджувати, що основними факторами, які перешкоджають залученню дітей та підлітків до здорового способу життя, залишаються такі: недостатній загальний культурний рівень; стійкі шкідливі звички; відсутність спеціальних знань і навичок зміцнення й збереження здоров’я; неефективна організація фізкультурно-масової роботи; недостатній

рівень викладання фізичної культури в школі; відсутність позитивного прикладу з боку учителів, батьків тощо.

В умовах трансформації освітньої системи в усіх її ланках підкреслимо пріоритетність фізичного виховання і спорту як засобів формування здорового способу життя учнівської молоді. Сутність ідеї зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичного виховання і спорту полягає у формуванні в школярів рухових умінь та навичок і вправляння їх практичного застосування в різних аспектах життєдіяльності (навчання, праця, спілкування).

У сучасному освітньому просторі можна виокремити чотири концепції фізичного виховання дітей і молоді, в яких акцентується питання здорового способу життя та фізичного розвитку школярів, нові фізкультурно-спортивні, оздоровчі форми роботи з учнями, як в урочній, так і в позакласній та позашкільній діяльності. М. Солопчук відносить до них: 1) валеологічну освіту; 2) спортиризацію фізичного виховання; 3) олімпійську освіту; 4) гуманізацію та естетизацію фізичного виховання. На думку дослідника, валеологічна освіта забезпечується інтеграцією обов'язкових теоретичних уроків фізичної культури і валеології, використанням обов'язкових позаурочних навчально-тренувальних занять оздоровчого й корекційного спрямування. Цільовим орієнтиром спортизованого фізичного виховання є розвиток основ фізичної і духовної культури особистості, використання потенціалу здоров'я як системи цінностей, що активно реалізуються у здоровому способі життя. Концепція олімпійської освіти, своєю чергою, передбачає залучення дітей до ідеалів олімпізму, які зорієнтовані на вселюдські та духовні цінності, пов'язані зі спортом. Концепція гуманізації та естетизації фізичного виховання побудована на ідеях спортивно-гуманістичного виховання школярів шляхом підвищенням духовно-морального й естетичного компонентів сучасного спорту, його гуманізації й інтеграції з мистецтвом [13]. Також погоджуємося з твердженням Е. Шиян про те, що гуманізація процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах проявляється у створенні умов педагогічного

процесу для повного розвитку фізичних і духовних здібностей кожного учасника [18].

Означені положення задекларовані у новій програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів України (автори Т. Круцевич, С. Дятленко, І. Турчик, Н. Кравченко та ін.) [12], що побудована на засадах особистісно орієнтованого навчання й виховання. Зважаючи на досвід провідних європейських країн у галузі фізкультурної освіти, в програмі передбачається планування змісту навчального матеріалу відповідно не лише до індивідуальних і вікових особливостей учнів, а й їхніх інтересів, урахування характеру рухової активності дитини у навчанні та побуті.

Висновки. Отже, з теоретико-методичних позицій формування здорового способу життя ми розглядаємо як спеціально організований, педагогічно доцільний процес, спрямований на примноження фізичних сил та психічних можливостей індивіда, нівелювання форм поведінки, які негативно впливають на здоров'я людини на особистісному та суспільному рівнях. У сучасних умовах України варто враховувати такі підходи з формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури і спорту: 1) особистісно-соціальний, що оптимізує процес адаптації дитини із соціумом; 2) особистісно орієнтований, спрямований на розвиток інтересів, задатків, здібностей, обдарувань кожної дитини; 3) діяльнісний, згідно з яким у вихованця в процесі творчої рухової активності формуються навички здоров'язбережувальної поведінки, одним з основних факторів якої є ціннісне ставлення до свого здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. З метою реалізації означених положень вважаємо за необхідне в подальших дослідженнях зосередитись на вивченні питань підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання до фізкультурно-оздоровчої роботи в загально-освітніх закладах.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Геннадий Леонидович Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1985. – 80 с.

2. Бабюк Т.Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості / Тетяна Йосипівна Бабюк // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – К. : Ін-т проблем виховання АПН України, 2005. – Вип. 8. Кн. 2. – С. 113 – 117.
3. Бойченко Т.Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти / Т.Є. Бойченко // Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2004. – № 3. – С. 82 – 92.
4. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Ольга В'ячеславівна Вакуленко. – К., 2001. – 260 с.
5. Горащук В.П. Теоретичні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Валерій Павлович Горащук ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х, 2004. – 40 с.
6. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С.И. Горчак // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-гигиенические проблемы. – Кишинев : Штиинца, 1991. – С. 18 – 39.
7. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Світлана Володимирівна Лапаєнко. – К., 2000. – 203 с.
8. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Юрий Павлович Лисицын. – М. : ГЭОТАР-медиа, 2007. – 512 с.
9. Мухамед'яров Н.Н. Методологічні засади формування здорового способу життя / Наїль Наримович Мухамед'яров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 36 – 38.
10. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>. – Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).
11. Никифоров Г.С. Психология здоровья : учебник / Герман Сергеевич Никифоров. – СПб. : Изд-во СПб ун-та, 2000. – 212 с.
12. Про впровадження нової навчальної програми з фізичної культури : лист МОН № 1/9-546 від 17.08.09 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/4517. – Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).
13. Солопчук М.І. Концептуальні підходи зміцнення та збереження здоров'я школярів у процесі фізичного виховання / Д.І. Солопчук, С.І. Живага, В.М. Малюгін. – Режим доступу : <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/24>. – Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).
14. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія / О.М. Балакірева [та ін.] ; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : “К.І.С.”, 2011. – 172 с.
15. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599. – Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).

16. Формування здорового способу життя : [навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців] / О. Яременко [та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. – 232 с.

17. Царенко А.В. Валеологія : підручник для 8 – 9 класів середніх загальноосвітніх шкіл / А.В. Царенко, Г.Ф. Яцук. – К. : Генеза, 1998. – 136 с.

18. Шиян Е.І. Освітня політика з питань здорового способу життя молоді у другій половині ХХ століття [Електронний ресурс] / Е.І. Шиян // Державне управління : Теорія та практика. – 2007. – № 2 (6). – Режим доступу до журн. : <http://www.nbu.gov.ua/ejournals/DUTP/2007>. – Заголовок з екрану (дата звернення 20.12.2014 р.).

Даниско Оксана. Методолого-теоретические основы формирования здорового образа жизни школьников средствами физической культуры и спорта. В статье обобщены новые научные подходы к проблеме формирования здорового образа жизни детей и молодежи. Акцентируется внимание на том, что ведущими средствами формирования здорового образа жизни школьников являются физическое воспитание и спорт. Конкретизированы методолого-теоретические подходы к формированию здорового образа жизни школьников средствами физической культуры и спорта: личностно-социальный; личностно ориентированный; деятельностный.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, физическая культура, спорт, концепции физического воспитания

Danysko Oksana. Methodological-theoretical principles of schoolchildren healthy way of life formation by physical culture and sport methods. In the article the modern scientific approaches to the problem of schoolchildren healthy way of life formation are generalized. It emphasized that the leading methods of schoolchildren healthy way of life formation is physical education and sport. The metodological-theoretical approaches to schoolchildren healthy way of life formation by physical culture and sport methods are specified: personal-social approach; student-centured approach; activity approach.

Key words: formation of healthy way of life, conceptions of physical education, physical culture, sport.