

in relation to the features of development of general and special preparedness of sportsmen is done.

Key words: system of psychological preparation, general and special psychological preparation, motivation of sportsman.

Отримано: 24.06.2012

УДК 373.37.037

С. М. Бабюк, Т. Й. Бабюк

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті аналізується можливість виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку на основі вікових особливостей розвитку.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, цінності, мотивація, потреби, гра, навчання.

Одним із пріоритетних завдань дошкільних навчальних закладів і загальноосвітніх навчальних закладів є збереження та зміцнення здоров'я дошкільників та учнів початкових класів, формування у них навичок здорового способу життя. Вивчення стану проблеми формування здорового способу життя у педагогічній науці свідчить, що значна кількість сучасних наукових досліджень О.Д. Дубогай, М.Д. Зубалія, І.І. Петренко, Н.М. Хоменко присвячена формуванню здорового способу життя шляхом фізичного удосконалення. Напрями валеологічної обізнаності відображено у працях Т.Є. Бойченко, В.П. Горащука, А.П. Сущенко, С.О. Юрочкиної. Формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя досліджували В.М. Оржеховська, А.І. Сологуб, С.В. Лапаєнко.

Фахівці виділяють у розвитку людини ряд вікових періодів, кожен з яких представляє якісно особливий етап психічного розвитку та характеризується рядом змін, які становлять у сукупності своєрідність структури особистості дитини на даному етапі її розвитку. У даній статті розглянемо вікові особливості виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку окремо.

Старший дошкільник знаходиться у стані постійного фізичного росту, накопичення психічних новоутворень, засвоєння соціального простору, рефлексії всіх стосунків у цьому просторі, визначення в ньому себе, власної самоорганізації, що відбувається в ході контактування дитини з дорослими та іншими дітьми. В результаті з'являється особистісна форма поведінки, яка пов'язана не тільки із виділенням власного «Я», а й з принципово новим типом ставлення дитини до оточуючого світу. Дошкільне дитин-

ство часто називають періодом гри, бо в ній реалізуються основні потреби дітей, що створює універсальні можливості для становлення інтелекту й особистості. Гра – це доступний дитині своєрідний шлях розвитку потреб, і, насамперед потреб у спілкуванні та пізнанні, що обумовлює значення гри як фактору психічного розвитку. Л.С. Виготський вважав, що гра створює зону найближчого розвитку дитини. «У грі дитина завжди вище за свій середній вік, за свою звичайну повсякденну поведінку; у грі вона ніби на голову вище за себе. Гра у конденсованому вигляді містить у собі, як у фокусі збільшувальні скельця, всі тенденції розвитку» [2, с.377]. Граючись, дитина починає вчитися. Гра приховує в собі сприятливі та необхідні передумови для формування у дітей навичок контролю за власними діями й вчинками. Копіювання образу дій дорослого займає у грі «величезне місце» [2, с.385]. Гра надає великого виховного впливу на формування характеру дитини. Гра дозволяє дитині навчитися відрізнити правильне від неправильного, розвивати здатність до самовиправлення. Отже, ігровий етап як форма розвитку важливий тим, що тут дитина більшою мірою проявляє свою самостійність і стає суб'єктом свого розвитку. На це звернув увагу К.Д. Ушинський: «У грі дитина вже зріюча людина, яка випробовує свої сили і самостійно розподіляє свої ж здобутки» [5, с.116]. Цікавим виявився факт, що прояв самостійності в ігровій ситуації також залежить від того, в якій мірі вона набувається дитиною засобами інших видів діяльності. Експериментальні спостереження підтвердили, що діти, у яких недостатньо розвинута самостійність, не вміють гратися або граються вони мало і погано. Слід відзначити, що у грі дитина може засвоювати хороше і погане, тому не кожна гра, якщо вона відображає негативні сторони життя, сімейних стосунків, має позитивне значення. У грі може відбуватися засвоєння негативних сторін життя, закріплення негативних вчинків і якостей особистості, знань, що деформують уявлення про соціально-моральні цінності. До того ж погано засвоєні у дитинстві принципи суспільних норм поведінки виступають причинами дитячих правопорушень. В той же час у грі йде процес корекції наявних якостей дитини та утворення таких, які необхідні в умовах ігрового спілкування для спільної діяльності. На основі індивідуальних та особистісних особливостей в ігровому спілкуванні продовжують формуватися комунікативні якості: вміння узгоджено діяти у відповідності із загальною метою, вміння організовувати колективну гру тощо. На основі цих базальних якостей відбувається надбудова змістовних особистісних характеристик, подальше формування моральних якостей.

В умовах цілеспрямованої виховної роботи діти поступово навчаються свідомо організовувати свою власну поведінку за правилами. До семи років виконання побутових правил, а також правил взаємин з дорослими та іншими дітьми стає для дошкільника відносно легким і вільним. З віком відношення до моральної норми у дошкільників змінюється, при цьому стаючи більш стій-

ким утворенням. Однак, в період від трьох до шести років можна говорити лише як про період зародження моральної свідомості дитини, основним регулятором якого є моральна воля батьків. В звичайних умовах виховання у дошкільному навчальному закладі далеко не всі старші дошкільники досягають доступного рівня саморегуляції поведінки, в той час як більшість з них не проявляє спроб контролювання власної поведінки у відповідності з прийнятими правилами. У грі поведінка дитини суттєво перебудовується, все більш набуваючи довільний характер. Це означає, що вона здійснюється у відповідності із зразком та контролюється шляхом співставлення з цим зразком як еталоном. Виконуючи у грі ту чи іншу роль, дитина копіює певний зразок поведінки, який може бути поданий у формі дій іншої людини або у формі правил гри. В процесі гри дитина навчається діяти за певним задумом, і, керуючись ним, контролювати свої дії.

Дуже важливим у дошкільному віці виступає виховання почуття відповідальності за здійснювані дії. Для функціонування відповідальності мають важливе визначення моральні конструкти свідомості та самосвідомості, як специфічні засоби моральної інтерпретації реальності, через призму яких людина сприймає дійсність і себе в ній. Це моральні оцінки та самооцінки, цінності, ідеали, норми, почуття і переживання. Ця якість передбачає обов'язкову ідентифікацію особистості з нормами окремих індивідів, груп, суспільства загалом. Така спрямованість виховних впливів розвиває в дитині прагнення до внутрішнього самоконтролю. З іншої сторони, надлишкова опіка, обмеження дитини в можливості проявити власну ініціативу та самостійність приводять до того, що у дитини формується невпевненість у власних силах, вона схильна уникати відповідальності, переносити вину за власні неуспіхи на інших людей, надає перевагу орієнтації в поведінці на зовнішній контроль.

Згідно Ж. Піаже характерною особливістю дитини до семи років є надмірна впевненість. Змінити таку неадекватну позицію дитини можна привчаючи її до роздумів, тобто виховуючи в ній потребу та вміння включати самоконтроль в мислительну діяльність [4, с.112]. Дорослим слід домагатись від дитини, щоб вона контролювала свої дії, замислювалась над тим, що робить або тільки думає робити. Спеціальні дослідження показують, що в здійсненні наочно-дійового мислення старші дошкільники здатні контролювати себе, тобто виділяти неузгодженість між заданим та отриманим результатом, визначати його величину і спрямованість, а згодом на цій основі здійснювати корекцію своїх наступних дій. Застосування відповідних методичних прийомів дозволяє формувати критичне судження у дітей п'яти років.

Велике значення для розвитку волі дитини має включення її в колектив ровесників, в якому їй потрібно рахуватись із бажаннями та інтересами інших дітей. Адаптація в колективі, підкорення загальному режимові вимагає від дитини оволодіння певними навичками витримки. Щоб цей процес не набув стихійного

характеру, вихователь повинен допомогти дитині у виборі мети, навчити її найбільш раціональних способів її досягнення. При такому активному впливові з боку дорослих воля старшого дошкільника починає набувати риси справжньої розумності.

Засвоєння трудових вмінь дітьми-дошкільниками відбувається при обов'язковому контролі дорослих. Дитина імітує дорослих, які надають свою поведінкою зразок, а потім ще й контролюють саму поведінку дитини. В цілому в дошкільному віці відбувається характерна перебудова рухів та дій дитини, яка полягає в тому, що вони починають виконуватися, контролюватися та регулюватися самою дитиною на основі уявлення про попередній результат та умови його досягнення. Формуванню навичок самоконтролю у трудовій діяльності у дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу сприяє використання низки прийомів (методичних), в тому числі й пояснення завдання, аналіз зразку, повторення дитиною вголос послідовності завдання та використання взаємоконтролю.

Так як засвоєння дитиною соціального досвіду здійснюється не тільки шляхом «навчання через спостереження», коли вона переймає в інших людей порівняно нові й невідомі норми (правила) поведінки, але й через розвиток незалежності в поведінці, яка різко проявляється тоді, коли дії та вчинки інших людей різко розходяться із засвоєними дитиною нормами (правилами) поведінки, то передбачення результатів виконуваної діяльності носить характер вибіркового засвоєння соціальних впливів, а не глобальної імітації поведінки інших. На думку З. Фрейда, між 4-им та 8-им роками життя розгортається процес ідентифікації дитини з батьками. При цьому ідентифікація виконує функцію захисту. В результаті ідентифікації дитини з дорослими й відбувається засвоєння моральних норм. В теоріях низки американських психологів ідентифікація розглядається як процес програвання чужої ролі, яка не вимагає будь-якого магічного «привірювання» себе та інших. Як правило, той кого копіюють, – це доросла людина, якій притаманні соціальна влада, контролер, регулятор засобів заохочення (від матеріальних благ до любові й уваги). Вітчизняні психологи також надають великого значення в психічному розвитку людини процесові ідентифікації. Так В.С. Мухіна [3, с.105] розглядає два діалектично пов'язаних процеси: ідентифікацію та відчуження. При цьому, ідентифікація виступає у єдності емоційного, поведінкового та когнітивного компонентів. Виникнення ідентифікації обумовлено потребою у спілкуванні, у визнанні, що виступає наслідком «емоційного голоду». В онтогенезі особистості послідовно відбувається ідентифікація з ім'ям, соціальними зразками, статтю, образом «Я», з суспільними цінностями. Функції ідентифікації досить важливі – це формування самосвідомості, соціально-значущих якостей, інтеріоризація норм, стереотипів поведінки, ролей, ціннісних орієнтацій, установок, мотивів. Дорослі люди у повсякденному житті ставлять до дітей певні вимоги: до акуратності, добросовісності, організованості, співчут-

тя, доброти тощо. За виконання норм, вимог дітей хвалять, а за їх порушення роблять зауваження або сварять. Таким чином, у старших дошкільників у практиці їх повсякденного життя виникають необхідні звички поведінки та певне узагальнене значення багатьох етичних норм, які виступають орієнтиром цілеспрямованої поведінки.

Отже, якщо охарактеризувати операційні одиниці цілеспрямованої поведінки дошкільника з точки зору впливу ідентифікаційного фактору, то їх послідовність вибудовується таким чином: 1) виділення та усвідомлення складних інтегрованих «картин» поведінки інших людей; 2) відтворення усвідомлених моделей поведінки; 3) вироблення стандартів поведінки, розуміння моральних норм, цінностей та суджень. Динаміка виховання здорового способу життя в дошкільному віці може бути окреслена такими показниками: прийняття дитиною вимог здорового способу життя; наслідування конкретних зразків ведення здорового способу життя як елементу поведінки групи, до якої належить дитина; демонстрація дотримання здорового способу життя в різних ситуаціях спілкування та життєдіяльності.

Слід сказати, що ефективність виховання здорового способу життя в старшому дошкільному віці залежить від рівня підготовленості дорослих для навчання та заохочення дитини, що виходить з факту сприйняття дитиною дорослих як осіб з високим рівнем компетентності та соціального статусу. За словами вітчизняного вченого І.Д. Бега, лише особистісно-зорієнтоване виховання досягає розвивальної мети, оскільки воно спрямоване на усвідомлення вихованцем себе як особистості, на вільне і відповідальне самовираження [1, с.33]. Вихователь дошкільного навчального закладу неодмінно повинен здобути статус значущого дорослого, який є для дитини не лише близькою, а духовно близькою людиною. Це передбачає розуміння, прагнення і уміння вихователя зберігати і підтримувати самотність дитинства, перетворення взаємин формальних (навчальний процес) на особистісні. При цьому важливо обрати оптимальні форми і методи виховання і навчання. Правильність виховання полягає у баченні можливостей вихованця: те, що на певний момент він може робити з допомогою дорослого, невдовзі робитиме самостійно. Додамо, що до осіб, які сприймаються як джерело підтримки і контролю належать не тільки дорослі (батьки, вихователі та ін.), а й ровесники. Отже, усвідомлення здорового способу життя в дошкільному віці можна розглядати як безпосереднє прагнення дитини підкорюватись соціально заданим вимогам в режимі змінення, підкорення, та, навіть, перепідкорення в свідомості дитини різноманітних мотивів діяльності, що пов'язані із соціальною ситуацією розвитку дошкільника.

Як відзначають дослідники молодший шкільний вік – перехідний вік, коли дитина поєднує в собі риси дошкільного дитинства з особливостями школяра у вигляді складних і часом суперечливих поєднань. Особливістю дітей молодшого шкільного віку,

яка ріднить їх з дошкільнятами, є вразливість, довіра до дорослих, головним чином до вчителів, підпорядкування і наслідування їм, ретельність у виконанні завдань (А.С. Виготський, В.В. Давидов, В.В. Зайцев, Д.Б. Ельконін та ін.) Автори стверджують, що самооцінка, яка формується у цьому віці, безпосередньо залежить від характеру оцінок, які дають дорослі дитині і його успіхам у різних видах діяльності. У молодших школярів вже зустрічаються самооцінки різних типів: адекватні, завищені і занижені. Довіра і відкритість до зовнішніх впливів, слухняність і старанність створюють гарні умови для виховання дитини як особистості, але вимагають від дорослих і вчителів великої відповідальності, уважного морального контролю своїх дій і суджень.

У молодшому шкільному віці на базі вже отриманого досвіду навчальної, ігрової і трудової діяльності складаються передумови для оформлення мотивації досягнення успіхів і вольової регуляції поведінки. Діти вже можуть керувати своєю поведінкою на основі прийнятого рішення, довгострокової поставленої мети. Особливо виразно це виступає в тих випадках, коли діти граються або роблять щось своїми руками: прийнята мета керує поведінкою, не дозволяючи дитині відволікатися на сторонні справи. Останнім актом, який внутрішньо укріплює мотив досягнення успіхів, роблячи його стійким, є усвідомлення дитиною своїх здібностей і можливостей, розрізнення того і іншого і зміцнення на цій основі віри в свої успіхи.

Паралельно з мотивацією досягнення успіхів і під її впливом у молодшому шкільному віці удосконалюються дві інші особистісні якості дитини: працьовитість і самостійність. Працьовитість виникає тоді, коли дитина отримує задоволення від праці. Вона, в свою чергу, залежить від того, наскільки навчання і праця молодшого школяра здатні своїми результатами задовольнити потреби, характерні для даного віку. У якості стимулів, що підкріплюють успіхи в цих видах діяльності, повинні виступати ті, які викликають у молодших школярів позитивні емоції. Базовою потребою в цьому віці є потреба в інтенсивній руховій активності, оптимальний режим якої створює у молодших школярів основу доброго фізичного самопочуття, яскраво вираженого підвищення розумової працездатності, стабілізує емоції, моральні якості. Тому необхідно використовувати цю природну потребу для формування цілеспрямованої практики фізичного оздоровлення, працьовитості, вітати будь-яке прагнення дитини до самостійності і заохочувати її спроби до самостійних дій, стимулювати цю тенденцію, безвідносно до успіху чи невдачі.

У молодшому шкільному віці виникає новий рівень самосвідомості – «внутрішня позиція», яка є усвідомленим ставленням дитини до себе, до оточуючих людей, подій і справ – таке ставлення, коли дитина може висловитися і справами, і словами. Виникнення внутрішньої позиції стає переломним моментом у подальшому розвитку особистості. Факт становлення такої позиції визначається тим, що у свідомості дитини виділяється система моральних норм,

яких вона дотримується чи намагається дотримуватися завжди і скрізь, незалежно від обставин. Тому цей вік є сприятливим для формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Тенденції розвитку пізнавальної сфери дітей досліджуваного віку в процесі навчальної діяльності узагальнюють у психолого-педагогічній літературі у наступні психологічні новоутворення: розвиток цілеспрямованого довірливого сприйняття, зосередженість уваги, більш узагальнений характер емоціональних переживань, інтенсивне формування продуктивних прийомів запам'ятовування, більш абстрактний характер мислення, розвиток волі.

Формування культури здоров'я необхідно починати якомога раніше, оскільки здоров'я дорослого населення в значній мірі залежить від того рівня здоров'я, який було закладено в дитинстві. Зберігаючи і зміцнюючи здоров'я дітей, держава і суспільство тим самим сприяє збереженню здоров'я і працездатності дорослого населення.

Отже, аналіз вікових можливостей виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку дає змогу зробити висновки, що старший дошкільний та молодший шкільний вік є сенситивним періодом для виховання здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2-х кн. / І. Д. Бех ; ред. О. І. Цибульська. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. – 280 с.
2. Выготский А. С. Кризис семи лет / А. С. Выготский // Выготский А. С. Собр. соч. : в 6-ти т. – М. : Педагогика, 1984. – Т.4. – С. 376-385.
3. Мухина В. С. Психология дошкольника : учеб. пособ. для пед. ин-тов и пед. училищ / В. С. Мухина ; под ред. А. А. Венгера. – М. : Просвещение, 1975. – 239 с.
4. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже. – М.-Л. : Учпедгиз, 1932. – 412 с.
5. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : у 6-ти томах / К. Д. Ушинський – К. : Рад. школа, 1983. – Т. 2. – С. 115–126.
6. Эльконин Д. Б. Детская психология (Развитие ребенка от рождения до 7 лет) / Д. Б. Эльконин. – М. : Учпедгиз, 1960. – 328 с.

В статье анализируется возможность воспитания здорового образа жизни детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста на основе вековых особенностей развития.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценности, мотивация, потребности, игра, учеба.

In this article the analyzed the possibility of a healthy lifestyle education children preschool and younger school-age children based on age characteristics of development.

Key words: healthy lifestyles, values, motivation, needs, game, studies.

Отримано: 28.06.2012