

методик, спрямованих на підвищення значущості здоров'я для студентів та готовності до ведення здорового способу життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Антипова В.М. Компетентностный подход к организации дополнительного педагогического образования в университете / В.М. Антипова, К.Ю. Колесина, Г.А. Пахомова // Педагогика. – 2006. – № 8. – С. 57-64.
2. Колесов Д. В. Здоровье через образование / Д.В. Колесов // Биология в школе. – 2000. – № 2. – С. 20-22.
3. Овчинникова Л.Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 “Общая педагогика и история педагогики” / Л. Н. Овчинникова. – Екатеринбург, 2003. – 23 с.
4. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / С. А. Закопайло. – К., 2003. – 202 с.
5. Горобей И.В. Ценностные ориентации студентов к здоровому способу жизни / И.В. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 84-86.
6. Диканова Е.Г. Культура здоровья в образовательном пространстве: уч. пособие / Е. Г. Диканова. – Волгоград, 2003. – 78 с.
7. Добротворская С.Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 2001. – 156 с.
8. Бондаренко О.М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бондаренко О.М. – К., 2008. – 251 с.

The article shows the results of the study on the defining of health value in social ladder among the students of different pedagogical universities of Ukraine.

**Key words:** value of health, value orientations, perspective teachers.

*Отримано: 11.10.2010*

УДК 613-057.87

*Д. Ю. Калайда*

## **МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

У статті розкривається модель формування культури здоров'я шкільної молоді у сучасних умовах розвитку освіти.

**Ключові слова:** модель, учні, культура здоров'я, навчальний предмет “Основи здоров'я”, навчальний предмет “Фізична культура”.

**Актуальність.** Важливим стратегічним напрямом 11-річної загальної середньої школи є вирішення проблем комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів. До нових соціальних функцій освіти слід віднести й соціально-терапевтичну, що покликана значно підвищити рівень готовності особистості випускника до успішної життєдіяльності в складних умовах соціального середовища, попередження нервово-психічних і соматичних захворювань та виникнення залежностей від психотропних речовин через оздоровлення психіки людини в цілому, розвиток її особистісних якостей, які потрібні для гармонізації соціальних зв'язків і

збереження здоров'я. У наш час дитина повинна мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя. Сьогодні дуже важливо під час навчання в школі навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформувати в неї установку на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів [1].

Як зазначалося вище, сьогодні в Україні спостерігається вкрай важка ситуація стосовно здоров'я сучасної молоді. Окрім багаточисельних захворювань учнів (захворювань органів дихання, органів зору, органів травлення, серцево-судинні захворювання, гіподинамія тощо), значно зросли показники погіршення психічного й духовного здоров'я школярів. У наш час нервово-психічні відхилення зафіксовано у 88 % дітей [2]. Переважна більшість сучасних підлітків втратила гуманістичні орієнтири, спрямованість до духовного зростання, сенс та цінність життя. Підтвердженням вищесказаного може слугувати й той факт, що сьогодні серед найбільш поширених причин загибелі дітей є самогубство [3, с.24].

Такі показники здоров'я школярів можна пояснити не лише впливом різних негативних чинників, але, перш за все, недостатньою увагою до питань здорового способу життя дітей і дорослих [2]. У наш час курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників і біля 60 % випускників шкіл. Серед споживачів першого наркотику – тютюну – 68 % дітей молодших класів. Четверть восьмикласників мають чітку орієнтацію на алкогольні напої, половина з них домінує серед випускників, третина підлітків піддається ранній алкоголізації. За останні роки кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні речовини, в Україні подвоїлась і на даний момент становила 107,1 тис., з яких 5,4 тис. – неповнолітні, що створює безпосередню загрозу генофонду нації [3, с.24]. Усе це говорить про жахливе становище сучасної молоді – майбутнього нашої держави.

Погоджуючись з А. Еркеновою, зазначимо, що відсутність сформованості в школярів культури здоров'я є однією з головних причин того, що більшість з них не мають уявлення про формування, збереження і зміцнення здоров'я, а також спрямованості на ведення здорового способу життя. У нашому розумінні "Культура здоров'я школяра – це інтегроване утворення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я у всіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров'я як цінності".

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спираючись на наукові роботи вчених, які приділяли увагу питанням формування культури здоров'я особистості взагалі (О. Ахвердової, Г. Кривошеєвої, С. Лебедченко, В. Магіна, В. Скуміна та ін.) і школярів зокрема (В. Горашука, С. Кириленко, Ю. Мельника та ін.), нами було запропоновано власну модель формування культури здоров'я учнів в умовах сучасної школи .

**Мета дослідження** є обґрунтування моделі формування культури здоров'я учнів в умовах сучасної шкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** До структурних компонентів моделі були віднесені наступні: змістовний, мотиваційний та діяльнісний.

Наведемо стисло характеристику кожного з них окремо.

*Змістовний компонент* являє собою усвідомлення учнями сутності культури здоров'я, пізнання та засвоєння за весь період навчання у школі певного

обсягу знань, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення здоров'я на духовному, психічному та фізичному рівнях.

*Мотиваційний компонент* включає в себе: розуміння школярем здоров'я (в усій його повноті) як найвищої цінності; вироблення світоглядних позицій стосовно кращих ідеалів, надбаних людством; свідоме прагнення до повноцінного щасливого життя; спрямованість особистості школяра до культури здоров'я; бажання бути творцем свого сучасного й майбутнього; прагнення постійного вдосконалення, а також зростання в духовному, соціальному, психічному й фізичному планах.

*Діяльнісний компонент* характеризується виконанням і трансляцією ідей здорового способу життя у соціальному середовищі; засвоєнням школярем на практиці оздоровчих технологій, спрямованих на всі аспекти здоров'я (духовний, психічний та фізичний); побудовою, виконанням та удосконаленням протягом навчання у школі власної оздоровчої системи.

Зазначимо, що подані компоненти культури здоров'я не є чимось окремим, а, навпаки, доповнюють одне одного та становлять єдине ціле.

Формування культури здоров'я школярів відповідно до моделі в сучасних середніх загальноосвітніх навчальних закладах нам видається цілком можливою за умов відповідно запропонованої моделі.

Формування культури здоров'я учнів у сучасній середній загальноосвітній школі цілком доцільно здійснювати за таких умов: формування в школярів знань з формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах за допомогою теоретичної частини програми з "Основи здоров'я та фізична культура" для молодших класів, а також викладання навчального курсу "Основи здоров'я" для основної та старшої школи; застосування на заняттях з фізичної культури, починаючи з молодших класів, оздоровчих технологій, що впливають на духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я; здійснення протягом усього періоду навчання в школі моніторингу здоров'я; використання більш ефективних методів навчання учнів на заняттях з фізичної культури; надання школярам допомоги в побудові індивідуальної оздоровчої системи та її подальшому вдосконаленні; здійснення позакласних та позашкільних заходів переважно спрямованих на посилення мотивації учнів щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я, всебічного оздоровлення школярів, а також озброєння додатковою інформацією з питань культури здоров'я.

Отже, формування культури здоров'я учнів передбачає, перш за все, озброєння їх відповідними знаннями з питань здоров'я за допомогою яких у дитини формується певне уявлення про значення здоров'я у життя кожної людини, відповідальне ставлення до його збереження, а також знаннями певних оздоровчих технологій, їх застосування у практичній діяльності та ведення здорового способу життя.

Саме тому, теоретичній частині, тобто наданню школярам певної необхідної інформації з питань здоров'я, слід приділяти дуже важливе значення у навчально-виховному процесі. У сучасних умовах реформування шкільної освіти, озброєння учнів необхідними знаннями у контексті формування, зміцнення та збереження здоров'я видається цілком можливим за допомогою якісного викладання навчальних предметів "Основи здоров'я" та "Фізична культура".

У молодших класах навчальним планом середньої загальноосвітньої школи передбачено вивчення навчального предмета "Основи здоров'я та фізична культура".

У теоретичній частині програми для молодших класів "Основи здоров'я та фізична культура" передбачається цікава та необхідна інформація з питань здорового способу життя. Разом з тим, слід зазначити, що при наданні подібної інформації

учням у віці від 7 до 10 років слід бути особливо уважним, оскільки саме в цьому віці (у стінах школи) закладається фундамент, основа культури здоров'я учнів. У зазначеному віці дитина погано сприймає суху наукову інформацію яка засновується на наявності певних фактів чи закономірностей. Тому надто важливо, щоб для молодших школярів інформація з питань зміцнення та збереження здоров'я була цікавою, доступною та переконуючою. Слід також зазначити, що запропонований матеріал не повинен нав'язувати дитині, навпаки, слід намагатися, щоб кожен учень усвідомлював його важливість. Важливо також враховувати, що при відборі матеріалу, особливо, що стосується оздоровчих технологій, слід обов'язково звертати увагу, на його наукову обґрунтованість та доцільність відповідно віку школярів.

Надання учням основної та старшої школи необхідних знань з формування, зміцнення та збереження здоров'я відбувається переважно за рахунок нового навчального курсу “Основи здоров'я” та теоретичної частини предмета “Фізична культура”.

Навчальний курс “Основи здоров'я” – це інтегрований предмет (теоретичного напрямку), який було введено до інваріативної частини навчального плану загальноосвітньої школи з метою збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя й здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки [4, с.8].

Зміст програми структуровано за чотирма розділами:

- життя і здоров'я людини (у якому переважно подаються загальні відомості про здоров'я людини);
- фізична складова здоров'я (передбачає ознайомлення школярів з основами формування фізичного здоров'я: фізичний розвиток, правила загартування, особливості харчування, раціонально організований режим дня та ін);
- соціальна складова здоров'я (вміщує в себе знання стосовно прав і обов'язків учнівської молоді щодо свого здоров'я, також приділяється увага питанням профілактики шкідливих звичок, ВІЛ-інфікування, основам безпеки життєдіяльності і т.п.);
- психічна й духовна складові здоров'я (розкриває особливості попередження конфліктів, стресів та керування своїми емоціями з метою збереження здоров'я; приділяється увага основам духовного зростання особистості, самопізнання, самовиховання тощо) [5].

Отже, як видно з програми, за змістом навчальний курс “Основи здоров'я” повною мірою спрямований на забезпечення реалізації змістовного та мотиваційного блоків формування культури здоров'я шкільної молоді, оскільки такий набір озброювати школярів необхідними знаннями з формування, збереження і зміцнення здоров'я, сприяти розумінню сутності культури здоров'я, усвідомленню здоров'я як найвищої соціальної цінності. Але успіх, зрозуміло, багато в чому залежатиме від якості його викладання.

Достатньо значущим у вихованні здорових школярів є підбір найбільш ефективних методів навчання. Сучасні вчені, опитуючи школярів, що, на їхню думку, потрібно для поліпшення формування здоров'я дітей у школі, з'ясували, що на перше місце учні поставили необхідність у поліпшенні проведення уроків фізичної культури [6, с.12].

Надзвичайно важливе значення у вихованні здорової дитини в стінах школи завжди мав навчальний предмет “Фізична культура”. Відповідно до статті 1 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” фізична культура -”це складова

частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості”.

Отже, головне призначення фізичної культури – це зміцнення здоров'я громадян своєї країни. Разом з тим відзначимо, що викладання фізичної культури в школі залишає бажати кращого, про що свідчать дані стосовно здоров'я школярів. У свою чергу, це пов'язано з тим, що фізичне виховання підростаючого покоління практично зведено до формування в школярів окремих рухових навичок і фізичних якостей, при цьому постулат про гармонійний розвиток і про єдність тілесного й духовного частіше є тільки зовнішнім, механічним. А. Чунаєв, висловлюючи свою думку з цього приводу, зазначає, що зміст фізичного виховання в школі, на жаль, є ні спортом, ні здоровим способом життя, ні способом самовдосконалення [7, с.34].

Як справедливо стверджує В. Лях, при подібних підходах до здійснення завдань фізичного виховання фактично випадають такі важливі компоненти, як виховання ціннісних орієнтацій на фізичне й духовне вдосконалення особистості, формування потреб і діючих мотивів занять фізичними вправами з урахуванням віку, статі, виховання моральних і вольових якостей, формування гуманістичних відносин, придбання досвіду спілкування тощо. Як наслідок, школярі недостатньо підготовлені, стосовно способів творчого застосування отриманих знань, умінь і навичок для підтримки високого рівня фізичної працездатності й стану здоров'я, самостійних занять у майбутньому житті.

Відсутність застосування на практиці оздоровчих технологій не дозволяє повною мірою здійснювати формування в школярів валеологічного світогляду, позитивного ставлення до збереження й зміцнення власного здоров'я. Нерідко подібні уроки стають причиною небажання школярів відвідувати заняття. Таке явище в наш час не є рідкістю, і пояснюється воно тим, що не кожен учень здатний виконати встановлені програмою нормативи, яким, на жаль, так багато приділяється уваги вчителями фізичного виховання, у той час, як самі школярі залишаються за межею бажаної уваги до себе як особистості. Слід погодитись з Л. Лубишевою, що фізичною культурою ігноруються її психічна й соціокультурна сторони, що призводить до втрат освітньо-виховного процесу. Як справедливо відзначає В. Маслов, сучасна теорія навчання рухової дії в школі повинна стати педагогічною теорією, у центрі уваги якої будуть знаходитися не біологічний організм, не система безособових психофізіологічних механізмів, а особистість у єдності соціального й природного, духовного й тілесного. Немає ніякого сумніву в тім, що рухова активність на заняттях з фізичної культури й сьогодні є досить значущою, однак сучасні тенденції загальноосвітньої школи, а також стрімке погіршення здоров'я учнів у всіх аспектах припускає необхідність іншого розуміння та пошуку відповідних підходів до вирішення завдань з фізичної культури.

На сучасному етапі розвитку освіти метою викладання навчального предмета “Фізична культура” є “формування фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я школярів...” [8, 9]. У наш час спостерігаються поступові зміни щодо спрямованості фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Так, в інструктивно-методичних рекомендаціях щодо вивчення шкільної дисципліни “Фізична культура”, а також у рекомендаціях на наступні роки зазначається, що зміцнення здоров'я дітей, крім виховання рухової культури та розвитку фізичних якостей, повинно бути пріоритетним напрямом предмета в середній загальноосвітній школі. А головним завданням предмета є форму-

вання культури здоров'я підростаючого покоління, забезпечення гармонійного фізичного й духовного розвитку. Разом з тим зазначається, що цим питанням на практиці й досі не приділяється достатньої уваги, що значною мірою залежить саме від учителя фізичного виховання.

Отже, сучасна навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів надає можливість учителям творчо планувати й застосовувати її матеріал з урахуванням контингенту учнів, їхньої фізичної підготовки та стану здоров'я. Сучасний напрям навчального предмета є дуже важливим, оскільки повною мірою дозволяє вчителям фізичного виховання застосовувати на заняттях з фізичної культури оздоровчі технології, які, у свою чергу, сприятимуть формуванню культури здоров'я шкільної молоді, а як результат – надбання міцного здоров'я. Сьогодні особливо гостро постає потреба в застосуванні під час занять з фізичної культури оздоровчих технологій, до яких ми відносимо: оздоровче дихання, самомасаж, загартовування, релаксацію, аутогенне тренування, методика словесно-образного, емоційно-вольового керування станом людини (СОЕВКС) Г. Ситіна та ін.

У наш час не можна обмежуватись лише руховою діяльністю, треба залучати учнів до використання всіх можливостей і засобів фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я, формування високого рівня культури здоров'я. Цього цілком можна досягти, якщо школярі матимуть можливість на практиці засвоїти оздоровчі технології, познайомитись з їхніми особливостями й корисним впливом. З погляду нових завдань виховання, на сучасному етапі, урахуовуючи негативні тенденції щодо фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей, фізична культура має стати не тільки тіловиховною, а й своєрідною філософією життя, у якій поєднувалися б високі поривання душу з відчуттям життя в усіх його проявах.

Слід зазначити, що навчання учнів молодших класів (1-4 класи) відзначається певною специфікою й ускладненнями. Це пов'язано з новим соціальним середовищем, у яке попадає дитина, що, як наслідок, й виступає для неї стресогенним фактором. Підвищення психічного напруження дитини достатньо сильно впливає на її здоров'я як у фізичному, так й у психічному та духовному планах. У зв'язку з цим дитина потребує особливої уваги з боку учителя. Педагог, враховуючи вищезазначене, повинен виявити ті проблеми, які виникли у дитини, можливі відхилення у здоров'ї, і враховуючи індивідуальні особливості учня, допомогти йому у підборі відповідних оздоровчих технологій, а також здійснювати контроль за їх правильним застосуванням.

Важливим у формуванні культури здоров'я школярів є також здійснення моніторингу всіх аспектів здоров'я учнів протягом усього періоду навчання в загальноосвітньому закладі. Здійснення безперервного дослідницького процесу стану здоров'я вихованців дасть змогу простежити його динаміку, і на цій основі здійснювати індивідуальний підхід у підборі найбільш сприятливих оздоровчих технологій, що є особливо важливим у побудові індивідуальної оздоровчої системи кожного школяра.

Незважаючи на те, що фізична культура дуже повільно, але набирає оздоровчої спрямованості, у вищевказаних рекомендаціях наголошується, що в школах й досі вкрай погано організована оздоровча та фізкультурно-оздоровча робота. Зауважимо, що правильно організована фізкультурно-оздоровча робота має дуже важливе значення у формуванні культури здоров'я школярів. Отже, наступною й необхідною умовою формування культури здоров'я учнів у середній загальноосвітній школі є організація позакласної діяльності оздоровчого спрямування.

Спираючись на концептуальні основи, запропоновані В. Горашуком, до позакласної діяльності, спрямованої на формування культури здоров'я школярів, ми відносимо:

- організацію й проведення конференцій, олімпіад, вікторин, тематичних вечорів, присвячених питанням формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- забезпечення гуртків "культури здоров'я", методичних кутків та активу школи з метою пропаганди здорового способу життя;
- створення та обладнання кабінету культури здоров'я;
- здійснення профілактичних і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- проведення семінарів з батьками з питань виховання здорової дитини в сім'ї та статевого виховання;
- тісна співпраця з місцевими медпрацівниками та представниками влади.

### **Висновки**

Отже, можна зробити висновки, що за допомогою якісного викладання навчального курсу "Основи здоров'я", застосування на заняттях з фізичної культури оздоровчих технологій, здійснення позакласних та позашкільних заходів, переважно спрямованих на всебічне оздоровлення школярів сучасний учитель має можливість повною мірою сприяти вихованню повноцінної здорової молоді, формувати в неї високий рівень культури здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа – вуз": автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 – "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Крамар В. У. Здоровий спосіб життя / В. У. Крамар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / Під ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХХІІІ, 2002. – № 24. – С. 56-62.
3. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2002. – № 15-16. – С. 23–25.
4. Єресько О. В. Особливості змісту шкільного предмета "Основи здоров'я" / О. В. Єресько // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 8–11.
5. Основи здоров'я: Програма предмета для середньої загальноосвітньої школи (5-9-ті класи) // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 13 – 14. – С. 3–20.
6. Зайцев Г. К. Валеологическое образование учителей: научное обоснование и программное обеспечение / Г. К. Зайцев // Школа. – 2002. – № 3. – С. 8–15.
7. Чунаев А. А. На пути к культуре физического воспитания в общеобразовательной школе / А. А. Чунаев // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 33–35.
8. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів (12-річна школа). Фізична культура. 5-12 класи // Фізичне виховання в шк. – 2005. – № 2. – С. 9-21.

The article is dedicated the questions of education of healthy young people. The model of forming of culture of health of school young people opens up in the modern terms of development of education.

**Key words:** model, student, culture of health, educational article of "Basis of health", an educational object is the "Physical culture".

*Отримано: 9.10.2010*