

**Annotation.** In the article it is certain and the task of education of healthy way of life of children is exposed 6-7 years, which are to be taken into account at drafting of the programs of education of healthy way of life of senior under-fives.

**Keywords:** health, healthy way of life, values, self-knowledge, motivation, health education.

*Отримано 29.09.2008 р.*

**УДК 378.6:355:613**

**БЕСАРАБЧУК Г.В.,** старший викладач,  
*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

## **ВПЛИВ ПІЗНАВАЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ НА ФОРМУВАННЯ ЇХ ГОТОВНОСТІ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Анотація.** В даній статті автор розкриває результати наукового дослідження щодо методичних та психолого-педагогічних особливостей організації навчального процесу з учнями ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою по формуванню у них пізнавальних інтересів та їх впливу на готовність ліцеїстів до ведення здорового способу життя.

**Ключові слова:** навчальний процес, інтерес, ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою, ліцеїст, готовність, здоровий спосіб життя.

**Вступ.** В умовах складного економічного становища, яке склалося в Україні, соціальних стресів, виховання духовно здорових учнів, навчання їх здорового способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної школи. Ефективним шляхом виходу з кризового становища, як показав досвід багатьох країн світу, є надання фізкультурно-валеологічної та медико-біологічної освіти учням. Державною національною програмою "Освіта" визначено, що пріоритетними напрямками реформування освіти є забезпечення в кожному навчально-виховному закладі гуманістичного підходу до дитини, відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтву, наркоманії, насильству, що негативно позначаються на здоров'ї дитини [6].

**Постановка проблеми.** У наукових дослідженнях [1; 2; 3; 4; 8; 9] відмічається, що здоров'я людини на 50% зумовлене способом її життя. Особливої уваги щодо покращення здоров'я потребують юнаки допризовного віку, адже саме вони – майбутні захисники України, чоловіки, батьки. Проте, серед старшокласників найбільше поширені тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин [10; 11]. Через перевантаженість навчальною діяльністю, більшість старшокласників страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання, проведення здорового дозвілля,

правильного харчування. Тому сучасна педагогічна наука і практика все більше звертається до особистості дитини, до тих внутрішніх процесів, які викликаються в неї діяльністю, спілкуванням і спеціальним педагогічним впливом. При цьому, велика увага приділяється особливостям формування їх пізнавальних інтересів, які в становленні особистості відіграють роль цінних мотивів діяльності, а при певних умовах, стають стійкою рисою особистості та проявляються в зацікавленості, допитливості, активізації навчально-пізнавальної діяльності і призводять до позитивних змін у способі життя.

Стає очевидним, що велике значення для збереження здоров'я людини відіграє спосіб її життя. В світлі цього необхідно пам'ятати, що сконцентрованим вираженням взаємозв'язку та позитивного взаємовпливу способу життя на здоров'я населення є поняття "здоровий спосіб життя". Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей "зароблені" ними в дитячі та підліткові роки. Тому основне завдання батьків та системи навчально-виховних закладів полягає у формуванні в підростаючого покоління відповідної поведінки, яка спрямована на нівелювання дії факторів ризику, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, а вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо.

Стратегічним шляхом реалізації цього завдання є створення і розвиток системи фізкультурно-валеологічної освіти, яка б передбачала розробку основних положень та умов здорового способу життя, методичку їх впровадження, набуття та засвоєння школярами [5]. Усвідомлення значення цієї освіти, використання її у навчально-виховному процесі ЗНЗ, ліцеїв, гімназій, введення в курс "Біології людини", створення спецкурсів і семінарів, організація і проведення "Тижнів сприяння здоров'ю" – усі ці форми і види робіт дають простір для покращення ситуації та глибшого вивчення проблеми збереження здоров'я школярів, ліцеїстів, гімназистів та формування у них готовності до ведення здорового способу життя. На думку вчених, "здоровий спосіб життя – це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров'я, в основі якої знаходиться валеологічний світогляд особи". Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля [3]. Тому серед інших завдань весь педагогічний колектив ЗНЗ, ліцею, гімназії на чолі з учителями фізичної культури, біології на заняттях значне місце повинні відводити орієнтації учнів на здоровий спосіб життя. Цю потребу необхідно забезпечити насамперед через освіту шляхом навчання і виховання фізкультурно-валеологічних навичок і системи теоретичних знань щодо профілактики та стимуляції здоров'я. Це сприятиме переходу засвоєних знань у переконання, які в сумі сформує певний світогляд ліцеїста та сформує у нього інтерес до ведення здорового способу життя, адже надзвичайно важливим є навчання їх підкріплювати власні знання й переконання правильними звичками та поведінкою.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, ведення здорового способу життя досить детально розглядалася багатьма науковцями. Щоб зберегти своє здоров'я, зміцнити його, реалізувати всі можливості, які надає людині природа, ліцеїсти мають знати, як визначати стан власного здоров'я, як запобігти хворобі, дії яких негативних чинників потрібно уникати. Водночас, ціннісний аспект здорового

способу життя юнаків допризовного віку в умовах навчального закладу нового типу та його формування в процесі занять фізичними вправами ще не був предметом спеціального вивчення.

Таким чином, актуальність обраної теми дослідження зумовлена необхідністю формування інтересу у підростаючого покоління щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я як до найважливішої людської цінності та готовності до реалізації положень здорового способу життя в ході допрофесійної підготовки і повсякденної життєдіяльності.

**Мета дослідження** полягає в розкритті методичних та психолого-педагогічних особливостей організації навчального процесу з учнями ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою по формуванню у них пізнавальних інтересів та готовності до ведення здорового способу життя.

**Обговорення результатів дослідження.** Навчально-пізнавальна діяльність ліцеїстів є необхідним етапом їх підготовки до професійної діяльності, яка є особливою як структурно, так і за змістом та відображає її єдність з будь-якою іншою діяльністю. Людина, яка позбавлена систематичного впливу навчально-пізнавальної діяльності в шкільні роки, є обділеною, позбавленою повноцінного розвитку свого пізнання, сприйняття світу, засвоєння духовних цінностей народу, що призводить до втрати ціннісних орієнтацій, інтересу, що негативно відображається на способі життя.

Пізнавальна діяльність ліцеїста, учня старших класів, в сучасному суспільстві являє собою обов'язкову, систематично здійснювану діяльність, яка призначена, визначена та організована державою. На відміну від інших видів діяльності, які здійснюються в дитячому, підлітковому та юнацькому віці, певною мірою стихійно, в силу певних обставин, організована гностична діяльність, тобто навчальна, є обов'язковою для кожної дитини шкільного віку, здатної до відносно тривалого фізичного і розумового навантаження. Обов'язковість цієї діяльності визначена законодавством, а її початкова соціальна роль накладає свій відбиток на її характер, зміст, структуру, протікання і результат.

В своєму дослідженні ми взяли за основу дидактичні положення, в яких розрізняють чотири етапи розвитку інтересу – зацікавленість, допитливість, пізнавальний інтерес, теоретичний інтерес. Кожен із них, на певному етапі навчання в ліцеї, проявляється в ліцеїстів в тій чи іншій мірі, тому що в них ще немає повноцінно сформованої системи теоретичних знань, переконань, мотивів та потреб, які б лежали в основі формування інтересу. Тому є необхідність використовувати всі доступні у ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою освітні засоби, форми і види робіт, які б давали можливість ліцеїстам *зацікавитись* теоретичними знаннями про здоров'я і здоровий спосіб життя, тому що цей віковий етап розвитку в них інтересу пов'язаний з новизною предмету, виявленням окремих фактів та явищ, які є, можливо, і несуттєвими для отримання професійної освіти. В такому віці ще не спостерігається особливого прагнення до глибокого пізнання змісту нових предметів, явищ і процесів.

Наступний етап формування інтересу в ліцеїстів до здорового способу життя проявляється у їх *допитливості*, адже цей етап характеризується прагненням старшокласників проникнути за межі побаченого, розширити свої знання, отримати відповіді на ті запитання, які виникають під час навчання. На цьому етапі для ліцеїстів-старшокласників характерними є емоції здивування та почуття радості відкриття, адже вони самі прагнуть відповісти на запитання: "Чому?". Цей процес має привести до реалізації прагнення розширити свої знання.

Для нашого дослідження особливе значення мав процес формування *пізнавального* інтересу, який особливо фігурує в навчально-виховному процесі кожного навчального закладу і є вищим етапом в розвитку ліцеїстів-старшокласників. Такий інтерес пов'язаний з їх намаганням самостійно розв'язати проблемне питання, аргументувати свою відповідь під час участі в дискусії при обговоренні проблем здоров'я і здорового способу життя сучасної молоді людини, а не готові знання, які ліцеїст отримав від вчителів. Вони шукають причину, намагаються проникнути в зміст явища, прагнуть самостійно встановити певні взаємозв'язки і закономірності та розкрити причинно-наслідкові зв'язки, напружуючи при цьому пам'ять, проявляючи певні вольові зусилля та виявляючи емоції.

Зважаючи на вказане вище, необхідно зважити на існування *четвертого етапу* формування інтересу, який характеризується спрямованістю ліцеїстів не лише на глибоке і міцне засвоєння знань, пізнання закономірностей й опанування теоретичних основ, а й на застосування їх на практиці. Він виникає у підлітків тоді, коли в них формуються наукові погляди, переконання, стійкий світогляд. Отримані теоретичні результати аналізу етапів формування пізнавального інтересу у ліцеїстів військового профілю підтверджують положення про те, що фізична культура особистості ліцеїста-старшокласника включає в свою структуру "Мотиваційно-ціннісний компонент", який і визначає професійну спрямованість фізичної культури, адже це дасть можливість повноцінної реалізації випускникам ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою у різних видах майбутньої професійної діяльності, включаючи здоровий спосіб життя. Всі ці етапи розвитку інтересу змінюються, взаємопроникають, пов'язуються між собою, часом співіснують в єдиному акті засвоєння знань і пізнанні нового (див. рис. 1).

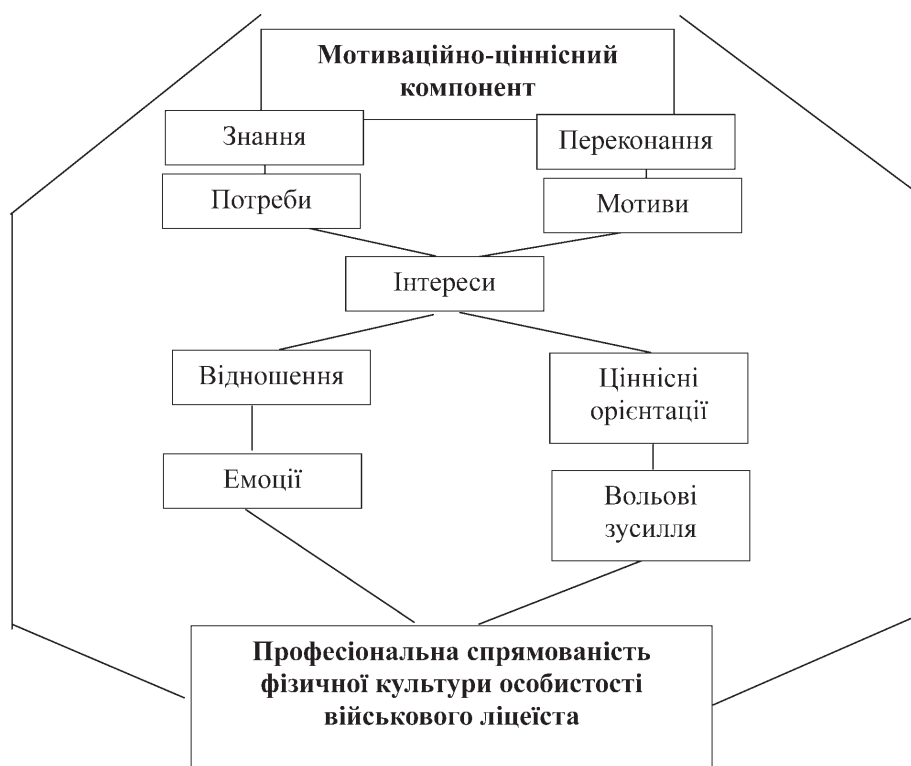


Рис. 1. Характеристика психолого-педагогічної складової структури фізичної культури особистості ліцеїста

Отримані результати дослідження показали, що на підставі сформованого інтересу в ліцеїстів з'являється можливість в практично-діяльній площині

проявити свою готовність до ведення здорового способу життя, адже це спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження і зміцнення їх здоров'я, сприяє виконанню ними професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах, забезпечуючи досягнення високого рівня психічного і фізичного розвитку, високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованого довголіття, адже в основі здорового способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи.

Згідно біологічних принципів здорового способу життя повинен бути віковим, забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним й аскетичним. Що ж до соціальних принципів, то спосіб життя повинен бути естетичним, моральним, вольовим, самообмежувальним. До сприятливих чинників оздоровлення, які є складовими здорового способу життя належать такі: достатня рухова активність, оптимальний режим життя, збалансоване харчування, дотримання правил особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, підтримання високого рівня загартованості, позитивні емоції.

Існуюча сьогодні в нашій країні система шкільного навчання, включаючи гімназично-ліцейський рівень, не формує необхідної мотивації та інтересу до здорового способу життя серед учнів, а їх "знання" про здоровий спосіб життя, на жаль, не стали їхніми переконаннями. Основною причиною цього, на думку Г.К. Зайцева [7], є те, що рекомендації по здоровому способу життя, нав'язуються дітям частіше всього в навчально-категоричній формі, яка не викликає у них позитивних емоційних реакцій. Окрім того, дорослі самі рідко дотримуються вказаних порад в повсякденному житті.

Основною стратегічною лінією серед старшокласників у питанні здоров'я є стратегія попереджувального характеру (зберегти власне здоров'я і здоров'я навколишніх), і майже взагалі відсутня установка на формування здоров'я, яка, як відомо, вимагає значних морально-вольових зусиль. Тому ліцей повинен сприяти формуванню у старшокласників звичок (навичок), а згодом і потреби в здоровому способі життя, навчивши ліцеїстів приймати самостійні правильні рішення з цієї проблеми.

Нами були також проведені і практичні дослідження. Використовуючи метод анкетування, ми застосували його серед активу ліцеїстів 15-17 років на базі Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Проведений аналіз отриманих відповідей ліцеїстів показав, що при відповіді на варіант "Хочу вести здоровий спосіб життя, але не знаю як", ми отримали дані про те, що ліцеїсти 16 років, які є учнями 10-х класів у 31,6% відповідей вказали, що не знають, як організувати цей процес (див. таблицю 1).

*Таблиця 1*

**Ставлення ліцеїста до здорового способу життя**

Варіант відповіді	10 клас			11 клас	
	15 років	16 років	17 років	16 років	17 років
а) хочу вести ЗСЖ, але не знаю як;	16,6%	31,6%	14,3%	20%	0
б) немає необхідності дотримуватись ЗСЖ;	0	5,3%	0	0	8,3%
в) все мені байдуже;	0	0	0	0	0
г) я готовий вести і веду ЗСЖ;	41,6%	42,1%	71,4%	40%	66,7%
д) я готовий вести ЗСЖ, але не маю такої можливості;	24,9%	10,5%	14,3%	40%	24,9%
е) я не готовий вести ЗСЖ.	16,6%	10,5%	0	0	0

Важливим є той факт, що ліцеїсти мають певний рівень мотивації і хочуть здійснювати цю діяльність, але на заваді стоїть низький рівень знань з фізичної культури, валеології та інших медико-біологічних дисциплін. Дані нашого дослідження, в цілому, підтверджуються результатами інших досліджень, які також характеризують низький рівень теоретичних знань старшокласників, а це свідчить про недостатній розвиток у ліцеїстів пізнавальних інтересів. Важливим є підтримати їх у цьому бажанні, давши можливість сформувати їм необхідний рівень знань, умінь та навичок здорового способу життя, адже серед тих же ліцеїстів 5,3% респондентів вважають, що немає необхідності його дотримання. Цікавими є результати відповідей на варіант “Я готовий вести здоровий спосіб життя, але не маю такої можливості” – в середньому, 16,5% десятикласників дали позитивну відповідь і 32,5% одинадцятикласників підтримали їх в цьому. Цей результат дає можливість розглядати цю проблему не тільки з боку ліцею, як навчального закладу, а і з боку ліцеїста, який певну частину часу проводить вдома з батьками, друзями, знайомими. Робити однозначні висновки немає можливості, тому питання залишається відкритим для досліджень. У 16,6% та 10,5% респондентів 15-16 років, учнів 10-х класів, вказано, що вони взагалі не готові вести здоровий спосіб життя. Режиму дня дотримується переважна більшість ліцеїстів обох класів, а саме: 36,4% ліцеїстів 15 років, 47,6% ліцеїстів 16 років і 25% ліцеїстів 17 років – учнів 10-х класів та 60% ліцеїстів 16 років і 75,1% ліцеїстів 17 років – учнів 11-х класів. Така сприятлива картина утворилася внаслідок чітко організованої навчально-виховної роботи в ліцеї. Цей режим роботи ліцею мобілізує ліцеїстів щоденно до чіткого виконання і дотримання правил внутрішнього розпорядку, хоча 47,6% відповідей 16-річних ліцеїстів-десятикласників та 8,3% 17-річних одинадцятикласників вважають, що такого режиму дня дотримуватися не треба. Цей факт насторожує тим, що в ліцеїстів 10-х класів ще не повністю пройшла адаптація до нового навчального закладу та його вимог. Серед числа цих ліцеїстів можуть бути потенційні порушники режиму роботи ліцею і, в свою чергу, вони не будуть вважати за доцільне дотримуватися здорового способу життя.

З метою систематизації факторів, які найбільш негативно впливають на готовність ліцеїстів 10-х та 11-х класів вести здоровий спосіб життя, ми ранжували отримані результати анкетування. Ці дані в середніх значеннях наведені у таблицях 2 та 3. На перше місце в рейтингу факторів ліцеїсти 10-х класів виставили шкідливі звички – 28,3% відповідей, на нездоровий спосіб життя вказують 21,2% ліцеїстів, стресовим ситуаціям відвели наступне місце 15,3% респондентів. Передостаннє місце в рейтингу займають соціально-економічні умови життя – 6,8%, спадковість – 6,1% та несприятливе екологічне середовище – 4,4% відповідей ліцеїстів.

Ліцеїсти 11-х класів на перше місце в рейтингу факторів поставили шкідливі звички – 37,1% відповідей, на соціально-економічні умови життя вказали – 19,1% ліцеїстів, не дотримання санітарно-гігієнічних вимог – 9,4% ліцеїстів, на не здоровий спосіб життя вказують 9,4% ліцеїстів, стресовим ситуаціям відвели наступне місце 15,3% респондентів.

Таблиця 2

**Рейтинг факторів, які найбільш негативно впливають на готовність ліцеїстів 10-х класів вести здоровий спосіб життя (середнє значення)**

Фактори	10 класи
	15 – 17 років
а) шкідливі звички;	28,3%
б) нездоровий спосіб життя;	21,2%
в) стресові ситуації;	15,3%
г) недотримання санітарно-гігієнічних вимог;	7,6%
д) неправильне харчування;	7,4%
е) гіподинамія;	7,1%
ж) соціально-економічні умови життя;	6,8%
з) спадковість;	6,1%
й) несприятливе екологічне середовище	4,4%

Таблиця 3

**Рейтинг факторів, які найбільш негативно впливають на готовність ліцеїстів 11-х класів вести здоровий спосіб життя (середнє значення)**

Фактори	11 класи
	16 – 17 років
а) шкідливі звички;	37,1%
б) соціально-економічні умови життя;	19,1%
в) недотримання санітарно-гігієнічних вимог;	9,4%
г) не здоровий спосіб життя;	9,4%
д) спадковість;	9,4%
е) стресові ситуації;	6,9%
ж) несприятливе екологічне середовище;	4,4%
з) неправильне харчування;	0%
й) гіподинамія	0%

Передостаннє місце в рейтингу займають несприятливе екологічне середовище – 9,4% відповідей ліцеїстів. Фактор неправильного харчування та фактор гіподинамії отримали останнє місце і жодної позитивної відповіді, тобто, у ліцеїстів відсутні ці проблеми через використання у ліцеї військової дисципліни і відповідного армійського режиму роботи, який передбачає великий об'єм рухової активності – загальна і спеціальна фізична підготовка тощо, та дотримання режиму навантаження і відпочинку.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розробок в даному напрямку**

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок про те, що у майже половини ліцеїстів відсутні пізнавальні інтереси до знань з фізичної культури, здорового способу життя. Навіть в тих ліцеїстів, у яких вони є, інтереси сформовані недостатньо і, відповідно, рівень теоретичних знань низький.

Дослідження рівнів розвитку пізнавальних інтересів ліцеїстів мало певні труднощі, тому що кожен член педагогічного колективу ліцею по-різному характеризував одного і того ж ліцеїста стосовно наявності в нього пізнавального інтересу, оскільки з різних навчальних предметів він має різний рівень знань й, відповідно, пізнавальних інтересів. Загалом у взводі ліцеїстів виявляється

складний комплекс індивідуальних пізнавальних інтересів, формувати, видозмінювати і розширювати які дуже складно.

Дослідження у ліцеїстів факторів і передумов готовності до здорового способу життя сприяла здійсненню широкого позитивного впливу на особистість учнів. У їхній поведінці це проявлялося у більшій життєвій енергії, зібраності, комунікабельності, відчутті своєї фізичної та емоційної привабливості, оптимістичному настрої, бажанні забезпечити свій повноцінний відпочинок, культуру життєдіяльності.

Для активізації роботи в цьому напрямі є необхідним продовжити дослідження щодо удосконалення діагностично-прогностичних методик формування пізнавальних інтересів для створення передумов готовності до ведення здорового способу життя ліцеїстів на основі міждисциплінарного підходу для цих вікових груп; проведення досліджень з проблем психологічної корекції і педагогічної психотерапії щодо формування здорового способу життя та культури здоров'я ліцеїстів.

#### Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Здоров'я. – К.: Нива, 1997. – 144 с.
2. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
3. Анисимов С.Ф. Ценности реальные и мнимые. – М.: Мысль, 1970. – 183 с.
4. Апанасенко Г.Л. Валеология на рубеже веков // Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді: Зб. наук. праць. – Дніпропетровськ, 2000. – С. 4-16.
5. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В.М.Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120 с.
6. Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – №44. – 12 с.
7. Зайцев В.П. Валеология – учение о здоровье: Учебное пособие. – Харьков, 1996. – 160 с.
8. Основи валеології: Курс лекцій / В.І Берзін, Л.С. Гармаш, Н.І. Коцур. – Переяслав-Хмельницький, 1997. – 88 с.
9. Плахтій П.Д., Славина Н.С., Дарчук С.І., Дорош В.У. Про здоров'я і здоровий спосіб життя: Навчальний посібник/ Під загальною редакцією П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Видавець Мошак М.І., 2004. – С. 14-21.
10. Сухомлинська О.В. Цінності у вихованні дітей та молоді: стан розроблення проблеми // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1. – С. 105-110.
11. Темко Т.Д. Основи формування системи виховання воїнів в Україні у період утвердження державності. – К.: Варта, 1997. – 288 с.
12. Царенко А.В., Яцук Р.Ф. Валеология: Підр. для 8-9 кл. серед. загальноосвітніх шк. – К.: Генеза, 1998. – 136 с.

Annotation. In this article an author exposes the results of scientific research in relation to methodical and psikhologo-pedagogical features of organization of educational process with the students of lyceum with the increased military-physical preparation on forming for them of cognitive interests and their influence on readiness of students of lyceum to the conduct of healthy way of life.

Keywords: educational process, interest, lyceum, with the increased military-physical preparation, student of lyceum, readiness, healthy way of life.

*Отримано 23.09.2008 р.*