

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ЇХ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ

В статті автори висвітлюють напрямки формування здорового способу життя учнів основної школи на основі аналізу їх психологічної характеристики.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, психолого-педагогічні характеристики.

Актуальність. Молодь – це краса, енергія, творчість. Вони створюють міцний потенціал для суспільства і держави.

В сучасних умовах науко-технічного прогресу здоров'я підлітків перетворилося в справжню проблему, що пов'язано з зовнішніми і внутрішніми факторами – погіршення екологічного середовища, збільшення різних залежностей (паління, алкоголю, наркоманії, ігроманії, інтернет-залежності), підвищення розумових та психічних навантажень, зменшення фізичної активності.

Тому проблеми, які породжують негативні наслідки, повинні вирішуватися фахівцями педагогічної діяльності, котрі можуть різнобічно вплинути на ефективне формування учнів віком 11-15 років.

Мета дослідження. Особливості формування здорового способу життя учнів основної групи на підставі аналізу педагогічно-психологічної характеристики.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності і врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів.

Розглянемо психолого-педагогічні особливості дітей відповідно до вікової періодизації, яка прийнята у вітчизняній педагогіці та психології.

Підлітковий вік (учні основної школи) охоплює період розвитку дитини від 11 до 15 років. Він є органічним продовженням молодшого шкільного віку і водночас відрізняється від нього. Цей період називається перехідним, оскільки в цей час у розвитку дитини відбувається перехід від дитинства до юності у фізичному, психічному і соціальному відношеннях. Особливо чітко проявляється прагнення до виявлення свого “Я”, властивих дорослому, форм поведінки, інтенсивного становлення якостей розуму, почуттів, волі, бажань.

Підліток має деякі риси дорослого, намагається осмислити свої прагнення, дії, як це роблять дорослі, але осмислює своєрідно, по-дитячому. В підлітковому віці дитина намагається сліпо копіювати дорослих, наслідувати їх поведінку, вчинки, манери. Всім давно відома залежність поведінки підлітків від “ритуалів” свого близького оточення, яка доходить до стадності. Тому дуже важливим фактором їх виховання є оточуюче середовище. Несформована особистість ніби поглинає ззовні компоненти, на яких згодом будується її внутрішній світ. В такий період життя дитина є найбільш вразливою, згубних звичок, і водночас найкраще сприймає і переосмислює нову інформацію, відмовляється від опіки дорослих. Від підлітка вимагається відповідальність за свої вчинки [2].

Фізичний розвиток веде до появи нових потреб. Підліткам властиве групування, найчастіше – вуличні компанії, які, як правило, нічим не займаються, головна їх функція – розваги. Саме таким компаніям притаманна рання алкоголізація. Підлітки частіше всього дотримуються правила: думати, чинити “як усі”. Істиною вважається те, що прийнято друзями.

Організм підлітка знаходиться в незбалансованому і негармонійному стані. Саме це сприяє швидкому звиканню до алкоголю та інших шкідливих чинників для організму. Залежності у підлітків виникають набагато швидше, ніж у дорослих, і призводять до різних порушень в усьому організмі.

Часто зустрічаються випадки отруєнь серед підлітків, які є наслідком їх необізнаності і браком коштів. Трапляються випадки, коли до небажаних наслідків приводять дози, кількість спиртного – підліткам властиве переоцінення своїх можливостей, сліпе копіювання героїв із фільмів, прагнення виділитись з групи однолітків, показати свою дорослість. У таких випадках, коли організм не здатний переробити таку кількість шкідливих речовин, частіше всього не витримують серце і печінка [1, 4].

Система освіти в галузі здоров'я має враховувати всі вікові особливості учнів. Основним видом діяльності в підлітковому віці залишається навчання. Учителі, які працюють з такими учнями, докладають чимало зусиль, щоб переконати їх, змусити прислухатись до шокуючих фактів статистики, звернути увагу кожного з них на своє здоров'я, на його збереження, цінність і чинники, які руйнують повноцінне життя молоді. На засадах поступового формування позитивного ставлення до здорового способу життя формується негативне ставлення до алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, обачливості до венеричних захворювань. Саме тому перед педагогами стоїть завдання подавати інформацію і сприяти формуванню ряду навичок, які в подальшому стануть підґрунтям до формування здорового способу життя.

Нагальна потреба та актуальність формування в підлітків 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 вчать 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 і 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 вчать 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 вчать поведінковим аспектам через формальний процес

навчання та спостереження. Формальний процес навчання включає в себе те, як батьки, вчителі й інші авторитетні люди вчать дітей поводити себе, а спостереження – це те, що молоді люди безпосередньо бачать, спостерігаючи за поведінкою однолітків та дорослих. З огляду на це, важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Вчителі, батьки та інші дорослі (в тому числі персонажі кіно- та телефільмів) виступають прикладом (зразком), визначають стандарти поведінки.

На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка підлітка 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 підлітки практикують ризиковані моделі поведінки (ранні статеві стосунки, куріння), оскільки на них "тісне" оточення та підлітки. 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 ровесниками.

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 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 вчать 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 [6].

Спеціалістами виділено ряд навичок, які необхідно формувати, щоб досягти позитивних результатів у 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.

Вищезазначені 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 належного вирішення. Педагог в сучасному суспільстві часто має більше можливостей впливати на підлітка, ніж батьки. Це пояснюється зайнятістю батьків, обмеженістю у спілкуванні через недолік вільного часу, відсутністю спеціальних знань. Таким чином, все більше й більше вчителі стають відповідальними за здоров'я дітей [5, 3].

Перед педагогами стоїть завдання формування позитивного ставлення в учнів до здоров'я, прогнозування схильностей учнів через спілкування з ними, ознайомлення з умовами життя дитини, з'ясування особливостей сімейного виховання.

Висновки. Вивчення психолого-педагогічних особливостей підлітків уможливило правильність відбору видів роботи з ними в напрямку свідомого ставлення до згубного впливу нікотину, наркотиків, алкоголю.

Потрібно зазначити, що успішне рішення завдань сучасного протиалкогольного виховання й освіти дітей і підлітків можливе тільки за умови постійної, цілеспрямованої і багатопланової співпраці: родина – школа, батьки – діти. Активна протиалкогольна установка повинна стати невід'ємною частиною педагогічного процесу в середній школі з першого до останнього року навчання. Протиалкогольну роботу, в основному, варто направляти на розрив зв'язку між алкогольними традиціями мікросоціального середовища (родини, груп) і породжених ними установками на вживання алкоголю в дітей.

Переважає більшість підлітків мають недостатньо змістовні уявлення про сутність, компоненти і структуру здорового способу життя.

Дієвий вплив на ефективність виховання в учнів здорового способу життя мають психолого-педагогічні умови:

- забезпечення позитивного мотиваційного налаштування вчителів і учнів на організацію життєдіяльності на засадах здорового способу життя;
- формування ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя;
- побудова системи виховання здорового способу життя підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності на засадах пріоритету потреб та інтересів особистості.

Список використаних джерел:

1. Закопайло С.А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять / С.А.Закопайло // Наука і сучасність. Зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. – К.: Логос, 2002. – Т. XXX. – С. 16.
2. Зубалій М.Д. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді / М.Д.Зубалій, Л.Д.Гурман // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 26.

3. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. Книга I. – К., 2002. – С. 153-158.
4. Левківська О.П. Психологічні засади формування у підлітків здорового способу життя // Психологічні стратегії в освітньому просторі: Зб. наук. праць. – К.: Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. – С. 24.
5. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя // Соціологічна наука і освіта в Україні: Зб. наук. праць / Укл. В.І.Судаков, М.В.Туленков. – К.: МАУП, 2000. – Вип. I. Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С. 13.
6. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я // Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валлології у сучасних умовах: Збірник наукових праць. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 1999. – С. 32.
7. Щербак П.І. Інтегрований підхід до організації уроків фізичної культури як засіб оптимізації здорового способу життя учнів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. статей II Міжнародної конф., 22-23 травня 2003 р. – Дрогобич: Коло, 2003. – С. 281-287.

In the article by highlighting areas of healthy lifestyles of secondary school pupils on the basis of their psychological characteristics.

Key words. Healthy Living, adolescents, psychological and educational characteristics.

Отримано: 8.11.2010

УДК 613-053.6:37.015.31:796

А. О. Боднар

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА

В статті розглядається роль фізичної культури і спорту у вихованні особистості та формування у школярів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, здоров'я, рухова активність, фізичний розвиток, спортивна секція.

Актуальність. Однією з основних причин погіршення стану здоров'я населення є те, що у підростаючого покоління не сформована стійка мотивація до здорового способу життя. Глобальна важливість і актуальність даної проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу. Вирішення цих проблем у значній мірі пов'язується з фізичним вихованням, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання школярів є невід'ємною частиною загального процесу виховання.

Мета: дослідження шляхів формування у школярів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури, систематизація практичного досвіду та методичних рекомендацій з фізичного виховання школярів.