

9. Ваганова Ж.В. Артистизм педагога как компонент его творческой индивидуальности: автореф. дис. канд. пед. наук. – Тюмень, 1998. – 21 с.
10. Загвязинский В.А. Педагогическое творчество учителя. – М. – 1987. – 37 с.
11. Станиславский К.С. Работа актера над собой. //Собр. соч.: В 8 т. – Т.3 – 625 с.
12. Выготский Л.С. Психология искусства. Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1998. – 416 с.

УДК 37.037

Я.І. Олексієнко,
Г.В. Донцова

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

***Анотація.** У статті характеризуються основні проблеми формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл. Наведені основні шляхи їх вирішення з метою покращення здоров'я школярів.*

***Аннотация.** В статье характеризуются основные проблемы формирования здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ. Приведены основные пути их решения с целью улучшения здоровья школьников.*

***Annotation.** In the article the authors defines major problems of healthy way of life formation in secondary schools and finds out ways of there salvation for improving of pupils' health*

Актуальність. Аналіз стану здоров'я дітей і молоді свідчить, що більшість з них мають відхилення у стані здоров'я (серед першокласників практично здорових дітей близько 40 %, а серед випускників шкіл – лише 5 %), понад половини – незадовільну фізичну підготовку. Тому актуальність пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя школярів визначається потребами шкільної практики, оскільки нова школа України ХХІ століття потребує термінових заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Мають місце випадки, коли незадовільні результати збереження фізичного і психічного здоров'я дітей свідчать про відсутність або недоступність валеологічних знань, неефективність практичної роботи педагогів з формування гармонійної особистості, незважаючи на застосування у навчально-виховному процесі нових методик, форм, засобів навчання і виховання, авторських програм, посібників. У змісті шкільних навчальних предметів питання здорового способу життя (ЗСЖ) висвітлюються фрагментарно, безсистемно, що не дає можливості впливати комплексно на мотиваційну сферу учнів, забезпечити їх достатнім рівнем знань щодо вимог ЗСЖ [3].

Різним аспектам формування здорового способу життя дітей і молоді присвятили свої роботи такі дослідники, як Т.Є. Бойченко, Г.І. Власюк, О.Д. Дубогай, М.Д. Зубалій, О.В. Киричук, М.Є. Кобринський, В.М. Оржеховська, А.Б.Скоробагатов, Н.М. Хоменко та інші.

Разом з тим залишаються недостатньо розробленими та втіленими у шкільну практику програми покращення здоров'я дітей і молоді, не культивується ставлення до власного здоров'я як до найбільшої цінності.

Метою статті є аналіз ситуації з формування здорового способу життя школярів, що склалася в сучасній школі та пошуки шляхів її покращення.

У турботі про здорове покоління школа і сім'я діють відокремлено. У більшості випадків не створено системи спільних дій школи та сім'ї по вихованню здорового способу життя дитини. Педагоги і батьки перекладають обов'язки по формуванню і зміцненню здоров'я молоді один на одного, втрачаючи таким чином і час і можливість у покращенні здоров'я молодого покоління. Усі ці соціальні умови негативно відбиваються на вихованні дітей, підлітків і молоді, формуванні в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я.

Результати проведеного нами анкетування 32 вчителів фізичної культури ЗОШ м. Черкас свідчать про те, що вчителі, в основному, обізнані зі змістом виховної роботи з учнями, але не планують і недооцінюють значення виховних заходів, що, на нашу думку, є значним недоліком у роботі з формування здорового способу життя підростаючого покоління.

Багато з учителів навіть не планують проведення в класах фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів. У більшості класних керівників робота з виконання вимог гігієни, санітарії, загартування і профілактики шкідливих звичок зводиться лише до запису в журналі про проведення відповідних бесід.

Недостатньою є і кількість годин, що відводяться на вивчення та засвоєння учнями вимог здорового способу життя. До того ж, теоретичний матеріал слабо пов'язаний з практичним змістом уроків фізичної культури та домашніх завдань. Основними причинами такого стану є: недостатній рівень в учнів знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя; відсутність у загальноосвітніх школах системи роботи з виховання у школярів цінностей здорового способу життя; недостатня робота вчителів і батьків з пропаганди переваг ЗСЖ та дотримання його норм у повсякденному житті [2].

Не викликає сумнівів твердження, що освіта та повсякденні поведінкові практики міцно пов'язані між собою. Освіта та здоров'я також є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Структура харчування, розумові здібності, результати іспитів, пропуски занять через хворобу, рівень успішності, відношення вчителів, активність учнів, готовність до самостійного прийняття рішень, упевненість у своїх силах – усе це елементи і здоров'я, і освіти.

Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобування знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Учнім потрібні не лише знання, а й життєві навички, що допомагають робити життєвий вибір, досягати мети, коригувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати і покращувати здоров'я та якість життя. Численні дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для молоді насущною потребою, не перетворилася в інтерес особистості, не стала цінністю. Формальне впровадження серед учнівської молоді занять фізичними вправами недостатнє. Треба сформувати у них потребу, мотив, інтерес, звичку до занять фізичними вправами, щоб вони стали цінністю для кожної окремої особистості.

Протягом останніх десятиліть система освіти в галузі здоров'я використовувала стратегію профілактики захворювань та травматизму на основі навичок. Поступово утверджується підхід до розуміння здоров'я через ЗСЖ, який включає всі аспекти життєдіяльності людини: фізичне, соціальне, емоційне та психологічне благополуччя. І система освіти поступово переходить від надання інформації, фактів на розвиток навичок ЗСЖ. Для ефективного охоплення дітей та підлітків такими освітніми послугами доцільно об'єднати зусилля школи та позашкільних закладів, залучати батьків, використовувати потенціал громадських організацій. Насамперед, слід

зосередитися на діяльності через шкільну освіту. Ми підтримуємо думку науковців [4], що саме школа має відігравати провідну роль у створенні умов для здобування знань, формування ставлення та розвитку навичок, які визначатимуть ЗСЖ, зберігатимуть та зміцнюватимуть здоров'я учнів.

Ми підтримуємо думки науковців з аналізу навчальних програм шкільної освіти, які засвідчують [4]:

1. Середня освіта України загалом здатна забезпечити навчання учнів навичкам, необхідним для збереження та зміцнення здоров'я. Усі навчальні дисципліни мають потенційні можливості для формування тих чи інших життєвих навичок у сфері духовного, фізичного, психічного здоров'я, спілкування та комунікації. У процесі засвоєння основ наук школярі мають навчатися аналізувати ситуацію, знаходити вихід із складних обставин, відстоювати свою думку, логічно та критично мислити, що є необхідним для формування способу та стилю самостійного життя. Предмети суспільного та гуманітарного профілів мають формувати світогляд учнів, їх мотивації, ставлення, світосприйняття, тим самим створюючи підґрунтя для спрямованості підлітків на ЗСЖ.
2. Слід констатувати, що існуючі шкільні програми не в повній мірі виконують головні функції з формування в учнів навичок, необхідних для здоров'я, безпечної поведінки, навичок, які допомагають уникнути ризику прилучення до наркотиків, інфікування ВІЛ, чинити опір негативним впливам ровесників або засобів масової інформації. Це пояснюється тим, що програми не націлені на вирішення таких завдань, тому реалізація вищевказаних функцій залежить лише від ініціативи учителя.
3. Основні питання з формування вмінь і навичок, необхідних для здоров'я, є прерогативою предмета основи здоров'я, а також курсів варіативної складової навчального плану ОБЖД та валеології. Однак, враховуючи сучасний зміст навчальних програм, вони не в змозі вже сьогодні забезпечити ефективне вирішення питання формування умінь і навичок із ЗСЖ.
4. Недостатньо уваги приділяють навчальні програми вихованню сексуальної культури, безпечної сексуальної поведінки, культурі здоров'я і навичок попередження інфікування на ВІЛ та ІПСШ. У рамках шкільної освіти відсутні програми, спрямовані на підготовку до сімейного життя, формування умінь, навичок, безпечного материнства та відповідального батьківства.
5. Слабкі інтеграційні та міжпредметні зв'язки в навчанні учнів навичкам, необхідним для здоров'я. Одні з тем повторюються в програмах з різних предметів, у той час як інші не висвітлюються в жодній.

Водночас необхідно відзначити: програми, які ініціюються та розгортаються в школах за підтримки різних донорів, розраховані на певний час і не мають чітко визначених перспектив підтримки з боку органів влади чи громадськості; політика Міністерства освіти і науки щодо валеологізації навчання у школі не послідовна та фрагментарна; відсутність престижу предметів валеологічного спрямування, які в більшості шкіл займають маргінальну позицію через слабку зацікавленість педагогів, відсутність кваліфікованих вчителів та навчально-методичного забезпечення; недостатньо поширюється досвід роботи окремих шкіл та позашкільних закладів з питань навчання в галузі здоров'я на основі навичок, необхідних для здоров'я; не розвинена система взаємного інформування та обміну досвідом.

Розв'язання проблеми збереження і зміцнення людського потенціалу нашої країни вимагає від загальноосвітньої школи насамперед вдосконалення системи

фізичного виховання, спрямованого на утвердження здоров'я як основної життєвої цінності особистості. Формування ЗСЖ школярів засобами фізичної культури є сьогодні надзвичайно актуальним і за інтенсивністю впливу має бути на першому місці, тому що, рух – це життєва потреба, яка суттєво впливає на фізичне здоров'я і є найпростішим найпоширенішим компонентом ЗСЖ. На рухову активність, за даними С.М. Кондратюк, як складову ЗСЖ зауважують майже всі дослідники означеної проблеми [3].

Безперечно, що наявна мережа навчальних закладів країни, це саме та структурна частина вітчизняної системи фізичного виховання, яка за своєю чисельністю, розгалуженістю, матеріально-технічною базою має найкращі можливості для того, щоб формувати ЗСЖ молоді, особливо тієї складової, яка стосується рухової активності. Важливо також, що саме завдання виховання здорового покоління, а не досягнення високих спортивних результатів (так як спорт вищих досягнень – це доля небагатьох обдарованих, хто виконує величезний обсяг фізичних навантажень, часто ризикуючи здоров'ям з комплексу певних мотивів) є одним з основних завдань системи вітчизняної освіти, яке має бути реалізовано поряд з викладанням інших предметів, через обов'язкові програмні та позаурочні заняття з фізичної культури.

Загалом школа – це унікальне місце з погляду можливостей прищеплення учню на все подальше життя сталої потреби у фізичній активності, навчання ефективному користуванню засобами фізичної культури. І в цьому аспекті роль школи й досі не повністю усвідомлена вітчизняним суспільством, інакше нині б не дискутувалася проблема того, за рахунок виключення яких предметів запроваджувати третій урок фізкультури на тиждень у тих 36 % шкіл, де він ще не введений. Проблема мала б бути визначена інакше – у який спосіб організувати у школі тригодинну рухову активність щоденно, як цього потребує фізіологічний оптимум [1, 16-17]. Тоді б власне заняття з фізичної культури не розглядалися б у відриві від інших факторів шкільного середовища, які зумовлюють стан здоров'я школярів та рівень їхньої фізичної підготовленості. Натомість в українській школі мала б панувати ідеологія „школи здоров'я”, заснована на тому, що всі обставини екологічного середовища (санітарно-гігієнічні умови перебування у школі) та соціального оточення (поведінка, висловлювання й дії тих, поруч з ким перебуває учень у школі) справляють визначальний вплив на вибір молодою людиною способу життя. Але поки що така ідеологія більш-менш докладно відома і поступово декотрі її елементи втілюються у життя приблизно в 12 % українських шкіл [5].

Недостатність фізичних навантажень у системі обов'язкових занять у навчальних закладах зумовлює потребу компенсувати дефіцит рухової активності позапрограмною діяльністю, але сподіватися, що ця проблема буде розв'язана за рахунок загально суспільних культурних традицій не доводиться. Нинішня ментальність, панівний світогляд щодо фізичної активності у вітчизняному соціумі поки що такий, що, за оціночними даними науковців, серед населення країни загалом не більше 15 % тих, чий спосіб життя включає раціональне використання засобів фізичної культури для збереження й зміцнення власного здоров'я [5].

За даними науковців, для покращення роботи з навчання учнів життєвим навичкам, які необхідні для збереження і зміцнення здоров'я, доцільно [4]:

1. У системі підвищення кваліфікації керівних кадрів освіти, вчителів, класних керівників, соціальних педагогів, передбачити цільові курси або ввести до навчального плану спеціальні теми з проблем навчання учнів на основі навичок, звернувши особливу увагу на розкриття методів і форм профілактики та подолання

шкідливих звичок з метою зменшення ризику залучення учнів до вживання наркотиків, інфікування на ВІЛ та ІПСШ. 2. Створити всеукраїнський постійно діючий семінар працівників позашкільних закладів освіти з метою обміну досвідом роботи з формування в учнів життєвих навичок, підготовки їх до самостійного життя. 3. Вивчити, узагальнити та поширити досвід педагогічних колективів з питань освіти в галузі здоров'я та, зокрема, навчання на основі навичок, необхідних для здоров'я. 4. Переглянути шкільні навчальні програми, підручники та інші методико-дидактичні матеріали, щоб імплементувати до діючих програм знання та навички щодо здорового способу життя. 5. Забезпечити міжпредметну інтеграцію навчання в галузі здоров'я на основі навичок. 6. Розмежувати змістовні функції вчителів різних предметів, і перш за все вчителів фізичної культури, валеології, біології, ОБЖД тощо, у викладанні окремих тем та розділів, які стосуються здоров'я. 7. До навчальних планів вищих педагогічних навчальних закладів доцільно ввести предмети, які дозволять забезпечити викладання на основі навичок, необхідних для здоров'я; використовувати активні та інтерактивні методи навчання, враховувати психофізіологічні особливості дітей. 8. Змінити пріоритети у системі первинної профілактики із запобігання шкідливих звичок на забезпечення ефективної соціалізації підлітків, корекцію та профілактику соціальної дезадаптації. 9. Необхідне чітке визначення повноважень у комплексній системі первинної профілактики, яка включає сім'ю, школу, позашкільні заклади, центри репродуктивного здоров'я, центри здоров'я, громадські організації, центри соціальних служб для молоді, консультаційні пункти тощо. Має відбутися делегування конкретних функцій різним суб'єктам цієї діяльності за умов тісної співпраці та координації.

Загалом, щоб зберегти націю здоровою, в кожному навчальному закладі слід створити умови, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я дітей та молоді засобами фізичної культури та спорту, формувати навички ЗСЖ, виховувати культуру та ціннісне ставлення до власного здоров'я.

Література

1. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. А. А. Исаев. – М.: Мол. Гвардия, 1987.- 367 [1] с., ил. – (Б-ка молодой семьи. Т. 3).
2. *Закопайло С. А.* Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: Дис... канд.пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. – К., 2003. – 201 с.
3. *Кондратюк С. М.* Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу: Дис... канд пед. наук: 13.00.07 – теорія та методика виховання. – Суми, 2003. – 195 с.
4. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / *О. М. Балакірева* (кер. авт. кол.), *Л. С. Ващенко, О. Т. Сакович* та ін. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
5. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді / *О. О. Яременко* (кер. авт. кол.), *О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін, Л. В. Буцька.* – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005 – Кн. 6. – 124 с.