

борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями среди преподавателей высшей школы мы считаем организацию и проведение занятий по лечебной физкультуре в высших учебных заведениях.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Амосов Н. М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1997. – 56 с.
2. Амосов Н. М. Физиологическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К., 1989. – 216 с.
3. Аршавский И. А. Основы негэнтропийной теории биологии индивидуального развития, значение в анализе и решении проблемы здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья / И. А. Аршавский. – СПб., 1993. – С. 5 – 24.
4. Ахмерова Н. Г. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Н. Г. Ахмерова. – М.: Арсенал образования, 2011.
5. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
6. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 320 с.
7. Лесгафт П. Ф. Об отношении мышц к форме и отправлению остальных органов движения. Труды Общества русских врачей в С.-Петербурге, 1883-1884, I.
8. Особенности наполнения левого желудочка сердца при перевернутых позах человека / Р. С. Минвалеев, А. А. Кузнецов, А. Д. Ноздрачев, Х. Ю. Лавинский // Физиология человека. – 1996. – Т. 22, № 6. – С. 27–34.
9. Малярчук Н.Н. Здоровьесозидающая деятельность педагогов /Н. Н. Малярчук // Педагогика. – 2009. – № 1. – С. 55– 90.
10. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога /Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова ; Под общ. ред. Л. М. Митиной. – М.: Академия, 2005, 368 с.
11. Могендович М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры / М. Р. Могендович, И. Б. Тёмкин. – Ижевск, 1975. – 223 с.
12. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта /И. В. Мурахов. – К., 1989. – 203 с.
13. Павлов И. П. Полное собрание сочинений АН СССР / И. П. Павлов. – М. : Изд-во АН СССР, 1951 – 1954, Т. 3, кн. 1. – 392 с.
14. Темкин. И. Б. Осознание через движение. Оздоровительные движения для личностного роста / И. Б. Темкин, М. Фельденкрайз. – М., 1994. – 456 с.
15. Тертилова, А.Б. Использование лечебного массажа как здоровьесберегающего фактора в профилактике профессиональной деформации педагогов высшей школы / А. Б. Тертилова // Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки / ред. кол.: В. В. Радул [та ін.]. – Кіровоград : КДПУ, 2013. – Вип. 121, ч. 1. – С. 302–306. – Бібліогр. в кінці ст.
16. Фонтан Д. Как справиться со стрессом: пер. с англ. /Д. Фонтан. – М.: Педагогика-Пресс, 2005. – 352 с.
17. Чазов Е.И. Сердце и XX век. – М.: Педагогика, 1982. – 128 с.
18. Годуров Борис Михайлович [Электронный ресурс] – Текст. – Режим доступа: <http://www.aif.ua/dossier/1761> – Назва з екрана.
19. Сердечно-сосудистые заболевания : информационный бюллетень № 317, март 2013 г. [Электронный ресурс] – Текст. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru/>. – Назва з екрана.
20. Мировой отчет по инфекционным заболеваниям, 2010 г. : Резюме [Электронный ресурс] – Текст. – Режим доступа: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/ru/. – Назва з екрана.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Тертилова Анжелика Борисовна – лаборант кафедры иностранной филологии Кировоградского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченко.

Валентина ЧЕРНІЙ (Кіровоград)

ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ СТІЙКО МОТИВАЦІ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІ ПРОГРАМИ ІНТЕГРОВАНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

У статті здійснено аналіз програмно-методичного забезпечення інтегрованого предмета «Основи здоров'я» у початковій школі та вивчено можливості для здобуття молодшими школярами знань та розвитку навичок, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, інтегрований предмет «Основи здоров'я».

The paper analyzes the software support of the integrated subject «The bases of health» in elementary school and studied the possibilities for getting primary school children the knowledge and development of skills that promote a sustainable motivation for a healthy lifestyle.

Keywords: health, healthy lifestyle, integrated subject «The bases of health».

Постановка проблеми. Актуальність пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя підростаючого покоління обумовлена тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів і уявлень. Пріоритет формування здорового способу життя у дітей та молоді визначається ще й тим, що це один з найважливіших факторів, який детермінується визначальною роллю здоров'я цієї категорії населення у створенні здорового майбутнього країни.

Сьогодні вкрай важливо під час навчання в школі навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформувавши в неї установку на його підтримку. Основними шляхами досягнення цієї мети є поєднання повноцінного викладання предметів нової освітньої галузі «Основи здоров'я і фізична культура» зі створенням емоційно і фізично сприятливого середовища у школі і сім'ї, мотивація усіх суб'єктів виховного процесу до здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, присвячені здоров'ю людини, комплекс ідей і наукових положень, зумовлених парадигмою здоров'ятворення, концепцією здорового способу життя, знайшли відображення в працях таких учених, як: М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, Т. Бойченко, Е. Булич, В. Горашук, В. Казначеев, С. Омельченко, В. Оржеховська, Л. Суценко та ін. Концептуальні засади інтегрованого предмета «Основи здоров'я» обґрунтовано Т. Бойченко, Л. Ващенко, Н. Коваль, О. Савченко. Підготовку учнів до ведення здорового способу життя у змісті здоров'яформуючих курсів загальноосвітніх навчальних закладів України розглянуто В. Шахненком.

Мета статті – аналіз програмно-методичного забезпечення інтегрованого предмета «Основи здоров'я» у початковій школі та вивчення можливостей для здобуття молодшими школярами знань та розвитку навичок, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу статті. Збереження й розвиток здоров'я, формування здорового способу життя дітей та молоді стали найважливішою функцією шкільної освіти у XXI ст. Так, згідно із Законом України «Про загальну середню освіту» (1999 р.) [2; 3], було передбачено нову інтегровану освітню галузь «Здоров'я і фізична культура», яка повинна була забезпечувати свідоме ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, сприяти фізичному розвитку дитини, формувати основи здорового способу життя. Зміст освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» спрямовувався на формування в учнів умінь і навичок, які сприятимуть здоровому способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку, відновленню фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я; формуванню потреби в рухових діях для забезпечення біологічно необхідного обсягу рухової активності як одного з головних чинників здорового способу життя; вихованню потреби в здоров'ї як важливої життєвої цінності [2].

Сутність і шляхи реалізації оздоровчої функції школи методологічно було окреслено у проекті Концепції 12-річної загальної середньої освіти (2001 р.) [7]. Зокрема, наголошено на необхідності комплексного підходу до реалізації оздоровчої функції школи. Передусім, передбачалось усунення перевантаження дитячої пам'яті і статичного навантаження м'язів шляхом розвантаження змісту загальної середньої освіти на всіх ступенях школи (від суттєвої інформації, перенасичення численними фактами, термінами, датами, правилами тощо). Посилення оздоровчої функції, фізичної культури вбачалось у нормативному відпрацюванні рухового режиму в 12-річній школі, уведенні в усіх класах трьох уроків фізичного виховання, забезпеченні диференційованого підходу до різних груп дітей, посиленні мотиваційного компонента формування здорового способу життя. Ідеї культури фізичного й психічного здоров'я мали знайти відображення в змісті різних предметів на рівні практичного утвердження в свідомості учнів необхідності бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших як найвищої цінності. Окрім того, в усіх класах визнано доцільним уведення інтегрованого курсу «Основи здоров'я», який включав, зокрема, валеологію і основи безпеки життєдіяльності [2, с. 13].

Отже, аналіз зазначених документів дає підстави стверджувати, що на початку XXI ст. назріла потреба переходу від етапу поінформованості школярів про стан їхнього здоров'я до етапу формування в них стійкої мотивації щодо здорового способу життя. Основним шляхом досягнення цієї мети визнано поєднання повноцінного викладання предметів нової освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура». Відповідно до Типового навчального плану початкової школи (наказ МОН України № 96 від 28.02.2001 р.), цю освітню галузь у 2001-2002 н.р. було введено до складу інваріантної частини. Зазначена галузь у початкових класах реалізувалась на предметному рівні двома варіантами: інтегрований курс «Основи здоров'я і фізична культура» (3 год на тиждень), а також через зміст окремих предметів «Основи здоров'я» та «Фізична культура». У разі реалізації освітньої галузі «Основи здоров'я і фізична культура» через окремі предмети у 1-4 класах передбачалось викладання одногодинного інтегрованого курсу «Основи здоров'я» і предмета «Фізична культура» – дві години на тиждень [8, с. 27; 13, с. 22].

Змістову основу курсу становили знання, вміння й навички учнів з валеології та основ безпеки їх життєдіяльності. Валеологічна складова й «Основи безпеки життєдіяльності» багато у чому близькі за своєю метою і кінцевими результатами. Саме це й зумовило їх інтеграцію в одному навчальному курсі. Виходячи з цього та на основі Державного стандарту початкової загальної освіти (2000 р.) було розроблено перший варіант навчальних програм для початкової школи з інтегрованого курсу «Основи здоров'я»: програма інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для 1-го класу, 2001 р. (О. Я. Савченко, Т. Є. Бойченко, А. В. Царенко, Н. М. Колотій) [13]; програма інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для 2-го класу, 2001 р. (О. Я. Савченко, Т. Є. Бойченко, О. І. Манюк); програма інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для 3-4-х класів, 2003 р. (Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, О. І. Манюк) [4].

Зміст програми формувався відповідно до мети інтегрованого курсу «Основи здоров'я» – формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для здоров'я поведінки.

Зазначена мета в процесі навчання «Основи здоров'я» передбачала розв'язання таких конкретних завдань:

1. формування в учнів активної мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення й творення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;

2. формування в учнів уявлень і понять про фізичний розвиток людини, взаємозв'язки людського організму з природним і соціальним оточенням;

3. формування в учнів уявлень і понять про духовне здоров'я та його вияви через загальнолюдські цінності (милосердя, співчуття, взаємодопомогу), оволодіння уміннями й навичками морально-етичної поведінки;

4. формування знань, умінь та навичок безпеки життєдіяльності вдома, у школі, на вулиці, в громадських місцях;

5. засвоєння учнями знань, умінь і навичок особистої гігієни, профілактики захворюваності й травматизму у класі, сім'ї та інших місцях;

6. ознайомлення з впливом рухової активності та загартування організму, раціонального харчування, режиму дня на здоров'я та розвиток дитини;

7. упередження в учнів порушень постави, плоскостопості, розладів органів чуття, порушень зору [13].

Відповідно до цих завдань зміст програми був структурований за напрямками: 1) людина та її здоров'я; 2) фізична складова здоров'я; 3) соціальна складова здоров'я; 4) психічна та духовна складові здоров'я; 5) безпека життя вдома, в школі, на вулиці, в громадських місцях [4; 13].

Зазначені напрями є наскрізними для всієї початкової школи, але в кожному класі зміст і обсяг пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних, психологічних особливостей учнів. Така структура змісту «Основи здоров'я» від першого до четвертого класу дозволяє розширити, систематизувати знання учнів (факти, уявлення, поняття) про здоров'я людини, здоровий спосіб життя та безпеку її життєдіяльності [1].

Виокремлення змістової лінії «Людина та її здоров'я» надає можливість формувати в учнів уявлення про феномен людини, сприяти усвідомленню її призначення і місця у світі, зрозуміти сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «безпека життєдіяльності»; створює передумови для формування в учнів активної мотивації щодо збереження, зміцнення та формування здоров'я, а для педагогів – досліджувати й оцінювати стан здоров'я молодших школярів та резервів здоров'я у процесі навчальної діяльності [13].

Наскрізна лінія «Фізична складова здоров'я» знайомить молодших школярів із закономірностями росту й розвитку дітей. Розглядаються такі важливі умови росту й розвитку як рухова активність та її вплив на розвиток школярів, раціональна організація щоденного розпорядку дня [11; 12; 13; 14]. У третьому класі розглядаються такі умови ефективного навчання як підтримання і відновлення розумової та фізичної працездатності, чергування розумового і фізичного навантаження, розкривається значення активного відпочинку для здоров'я людини; діти ознайомлюються з режимом харчування, з традиційними стравами української та національних кухонь; приділяється увага формуванню в учнів уявлення про інфекційні хвороби та способи запобігання інфекційним хворобам; отримують відомості про чинники природи, що сприяють збереженню здоров'я людини [4; 6; 9]. Учні четвертого класу набувають навичок виконання вправ та процедур для збереження і зміцнення здоров'я, зокрема, для комплексного загартовування. Звертається увага на особливості формування постави. Вивчаються вікові вимоги до харчування, зокрема, значення калорійності харчування та енерговитрат залежно від фізичних навантажень. Формується уявлення про ВІЛ/СНІД (вірус імунодефіциту людини; синдром набутого імунодефіциту). Важливим фрагментом цієї змістової лінії є тематика, пов'язана з гігієнічним доглядом за тілом. Розглядаються особливості догляду за зубами й порожниною рота, деталізуються предмети й засоби особистої гігієни та гігієнічні вимоги під час занять фізичними вправами. Автори програми Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль пропонують

опрацьовувати змістову лінію «Фізична складова здоров'я» з урахуванням індивідуальних запитів учнів, побажань їхніх батьків, рішення ради школи, регіональних особливостей.

Змістову лінію «Соціальна складова здоров'я» пропонується вивчати після складової, яка розкриває біологічну сутність людини. Соціальну складову здоров'я можна визначити як узгоджену взаємодію людини з соціальним середовищем відповідно до морально-етичних та правових норм поведінки. У соціалізації молодшого школяра має значення дитячий колектив, у якому перебуває дитина. У цьому віці в учня виникає інтерес до виконання спільних справ, намагання обрати певну соціальну роль. Зважаючи на це, в програмі особлива увага звертається на виховання поваги до себе й до інших людей; створення сприятливих умов для розвитку ставлення до себе як суб'єкта гуманних, доброзичливих стосунків з оточуючими; виховання дбайливого ставлення до своєї родини; формування знання про піклування про здоров'я кожного члена сім'ї [14]. У третій і четвертій класах розкривається соціальна роль жінки й чоловіка, матері та батька. Робота спрямовується на формування рис характеру відповідно до статі, вихованню шанобливого ставлення до жінок і дівчаток; доброзичливого ставлення, підтримки й допомоги людям з обмеженими можливостями. Актуальним є з'ясування наслідків впливу соціального середовища на формування корисних і шкідливих звичок, навичок протидії шкідливим звичкам (куріння, вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин). Формується уявлення про наркотичну залежність, здатність розрізняти ознаки наркотичної залежності. Зважаючи на те, що поширення ВІЛ/СНІДу в Україні набуло епідемічного характеру, автори програми наголошують на необхідності формування в учнів уявлення про нього, розкриття шляхів його передачі й відповідні застережні заходи. Таким чином, зміст матеріалу четвертого класу щодо ВІЛ/СНІДу сприяє формуванню в учнів здатності приймати рішення, чинити опір, налагоджувати міжособистісні стосунки так, щоб убезпечити себе від ВІЛ-інфікування [4; 10].

Програмою з «Основ здоров'я» передбачено формування в учнів мотивації щодо безпеки життєдіяльності (БЖД); умінь протидіяти чинникам ризику для життя і здоров'я молодших школярів, якими можуть бути: порушення Правил дорожнього руху для пішоходів та пасажирів; правил безпечного поведіння вдома, в школі, в громадських місцях, серед природи; під час відпочинку, аварійних ситуацій природного, техногенного, соціального характеру.

Основне спрямування змістової лінії «Психічна і духовна складові здоров'я» у молодших школярів – розвиток інтелекту, що передбачає розв'язання репродуктивних і творчих завдань, життєвих ситуацій; розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати й керувати ними, набуття навичок зменшення шкідливого впливу чинників, які спричиняють стрес; прилучення дитини до краси в усіх її проявах (природа, мистецтво, людські взаємини, «вчинки, діяльність»); до діяльності, яка відповідає індивідуальним інтересам, бажанням, нахилам дитини та сприяє реалізації її здібностей; задоволення потреб дитини у повазі, любові до неї; створення умов для виникнення духовних станів (радість, захоплення тощо) та почуттів [4; 13; 14].

Автори програми О. Я. Савченко, Т. Є. Бойченко, А. В. Царенко, Н. М. Колотій пропонують розпочинати опанування цього фрагмента з вивчення таких простих, на перший погляд, характеристик психічної діяльності людини як відчуття, емоції, почуття. Але, як наголошує Т. Є. Бойченко, виховання культури почуттів та способу їх вияву – одне з найскладніших завдань, яке людина розв'язує впродовж усього життя, оскільки в усіх життєвих колізіях простежується взаємозв'язок почуттів і здоров'я. У подальшому опануванні окресленої змістової лінії на основі знання факторів, які порушують психологічну рівновагу, учні оволодівають елементарними способами відновлення й підтримки психологічної рівноваги, подолання психологічних конфліктів, конструктивного їх розв'язання.

Особливу увагу приділено формуванню в учнів уявлень про корисні й шкідливі звички, ознайомлення з народними традиціями здорового способу життя. У четвертому класі опрацювання складової «Психічна і духовна складові здоров'я», окрім вищезазначеного, спрямовується на формування в учнів уявлення про особистість, її становлення; про індивідуальні неповторні риси кожної людини; розкриття в учнів прагнення до саморозвитку й самовдосконалення; переконування школярів у тому, що для становлення особистості необхідно самовдосконалюватися й саморозвиватися упродовж усього життя; формування уявлення про вплив здорового способу життя на розвиток людини та її досягнення. Важливим аспектом роботи з попередження шкідливих звичок у молодших школярів при опрацюванні змістової лінії «Психічна і духовна складові здоров'я» за програмою четвертого класу є: формування вміння відстоювати власні переконання, оцінювати свої вчинки й приймати рішення в кожній конкретній ситуації; формувати в учнів уміння передавати свої знання однокласникам, друзям, молодшим сестричкам чи братикам; виховання в учнів здатності протидіяти пропозиціям щодо куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин [5; 6].

Висновки. Таким чином, у кожному класі початкової школи формуються уявлення, поняття, практичні уміння й навички з усіх вищезазначених напрямів з поступовим нарощуванням обсягу і складності змісту й вимог до його засвоєння. Та лише за умови органічного поєднання всіх цих компонентів здоров'я можливе формування в молодших школярів здорового способу життя. Автори програми О. Я. Савченко, Т. Є. Бойченко, Н. М. Бібік, Н. С. Коваль переконливо доводять, що лише

одночасний розвиток усіх складових здоров'я дозволить плекати дитину, розвине її особистісні якості, розкриє неповторні риси її індивідуальності. Завдяки цьому відкриваються можливості для здобуття учнями знань та розвитку навичок, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя, збереженню та зміцненню здоров'я молодших школярів.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Ващенко Л. С. Основи здоров'я : Книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. – К. : Генеза, 2005. – 240 с.
2. Державний стандарт загальної початкової освіти // Освіта України. – Київ, 2000. – № 50. – С. 1–32 (Вкладка).
3. Закон України «Про загальну середню освіту» // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – К. : Освіта, 1999. – № 15. – С. 6–32.
4. Інтегрований курс «Основи здоров'я» для 3-4 класів / Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль [та ін.] // Початкова школа. – Київ, 2003. – № 2. – С. 43–49.
5. Коваль Н. «Основи здоров'я» в 4 класі / Н. Коваль // Початкова школа. – Київ, 2005. – № 1. – С. 29–32.
6. Коваль Н. С. Календарне планування уроків з курсу «Основи здоров'я». 3 клас / Н. С. Коваль // Початкова школа. – Київ, 2003. – № 9. – С. 46–50.
7. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – К. : Освіта, 2002. – № 2. – С. 3–22.
8. Організація навчально-виховного процесу у початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів на 2001/02 навчальний рік // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – К. : Освіта, 2001. – № 19. – С. 23–32.
9. Основи здоров'я за підручником: Бібік Н. М., Бойченко Т. Є., Коваль Н. С., Манюк О.І. 3 клас // Початкова освіта. – Київ, 2005. – № 25–28. – С. 83–84.
10. Основи здоров'я за підручником: Бібік Н. М., Бойченко Т. Є., Коваль Н. С., Манюк О.І. 4 клас // Початкова освіта. – Київ, 2005. – № 25–28. – С. 85.
11. Основи здоров'я за підручником: Бібік Н. М., Бойченко Т. Є., Коваль Н. С., Манюк О.І. 2 клас // Початкова освіта. – Київ, 2005. – № 25–28. – С. 51–52.
12. Основи здоров'я за підручником: Савченко О. Я., Бойченко Т. Є. 1 клас // Початкова освіта. – Київ, 2005. – № 25–28. – С. 26–27.
13. Савченко О. Інтегрований курс «Основи здоров'я» для 1-го класу / О. Савченко, Т. Бойченко, А. Царенко, Н. Колодій // Початкова школа. – Київ, 2001. – № 7. – С. 22–25.
14. Савченко О. Я. Програма інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для 2-го класу / О. Я. Савченко, Т. Є. Бойченко, О. І. Манюк // Початкова школа. – Київ, 2001. – № 10. – С. 26–27.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Черній Валентина Петрівна – аспірант кафедри педагогіки дошкільної та початкової освіти Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.