

**Соколенко Людмила**

к.п.н., доцент кафедри

медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

### **Формування здорового способу життя старших школярів в процесі індивідуалізації їх фізичного виховання**

***Анотація.** Статтю присвячено дослідженню проблеми формування здорового способу життя старших школярів в процесі індивідуалізації фізичного виховання. Розглянуті засоби фізичної культури, які відіграють провідну роль у формуванні здорового способу життя, забезпечують розвиток і вдосконалення функціональних і рухових можливостей, необхідних молодим людям у навчальній та майбутній професійній діяльності. Конкретизовано широке використання індивідуальних форм фізичного виховання в поєднанні з колективними, обґрунтовано забезпечення раціональної рухової активності і рефлексії учнів в питаннях фізичної самопрезентації, які є складовими здорового способу життя школярів.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, школярі, фізична культура*

В останні десятиліття погіршення соціально-економічних і екологічних умов життя людей в нашій країні негативно вплинуло на стан їх здоров'я. Особливу групу ризику становить молодь. Юнацький оптимізм, необґрунтована впевненість в тому, що фізична слабкість і нездоров'я - доля людей похилого віку, значно скоротили число прихильників до фізичної культури, активного способу життя і занять спортом. Медична статистика засвідчує, що до основної групи здоров'я на сьогодні можна віднести лише 12% старшокласників. Дослідники відзначають низький рівень мотивації до занять фізичною культурою в школі, невміння школярів планомірно підвищувати рівень культури, знань, умінь і навичок в реалізації оздоровчих програм. Встановлено, що фізична культура по ряду об'єктивних причин втратила актуальність серед

підлітків. Їх не задовольняють нудні, одноманітні заняття в школі. Основним мотивом відвідування уроків фізичної культури є мотив повинності. Через недостатній рівень фізичної підготовленості багато учнів не в змозі переносити пропоновані вчителями фізичні навантаження, зумовлені програмними вимогами. Уникаючи насмішок однолітків і низьких оцінок з боку вчителя, вони вважають за краще пропускати уроки фізичної культури або проявляють демонстративно-негативну поведінку, яка набирає форму виклику і протесту. Щоб уникнути подібних наслідків і підвищити адаптаційні можливості учнів, необхідно на етапі шкільного віку приділяти особливу увагу формуванню індивідуального здоров'я і здорового способу життя, використовуючи одне з найпотужніших засобів збереження здоров'я - фізичне виховання. Воно містить у собі резерви, за допомогою розкриття яких можливе забезпечення зміцнення здоров'я кожної дитини. Потрібно пошук рішення, адекватного запитам і завданням, які стоять перед реформою освіти. Нормативний підхід, несучи багато позитивного в розвиток громадського фізичного виховання, вичерпав себе. Система шкільного фізичного виховання повинна побудувати оновлені програми, привабливі для молоді, веселощі в них впевненість у можливість подолати власну фізичну слабкість, домогтися поваги в суспільстві, знайти міцне здоров'я, бути щасливими.

Сучасні уявлення біології людини, теоретичної медицини і психології дають підстави стверджувати, що потужним стимулом активізації та розвитку особистості є ретельно продумана система індивідуалізації фізичного виховання. Саме вона допоможе здійснити адресну допомогу тим, які навчаються, буде сприяти прояву рефлексії і появі продуктивних мотивів до навчання. Крім того, введення індивідуалізації дозволить вчителю зайняти нове для нього амплу консультанта. Саме така позиція вчителя є сьогодні більш затребуваною молоддю і відкриває шляхи безконфліктного вирішення проблеми суб'єкт-суб'єктних відносин в ланці учитель-учень. Використання індивідуалізації спричинить за собою перегляд традиційних програм шкільного педагогічного процесу в бік його гуманізації і культуротворчості.

У педагогічній теорії проблема індивідуалізації навчання знайшла відображення в працях В.І. Гладких, М.А. Данилова, Н.А. Завалко, В.І. Загвязінського, Г.А. Захарова А.А. Кірсанова, Е.А. Климова, Я.І. Ковальчука, Г.Н. Кондратенко, Ю.М. Кулюткіна, Е.С. Рабунського та ін.

Необхідність формування здорового способу життя розглядалася в дослідженнях педагогів-валеологів і фізіологів Н.П. Абаскаловой, Г.А. Апанасенко, Р.І. Айзмана, Л.В. Байкалова, Н.А. Бірюкова, Е.Н. Вайнера, В.Н. Ирхина, Е.М. Казина, Г.А. Калачова, Б.А. Класовий, А.А. Кокшарова, В.Н. Кулюткіна, С.А. Лядовою, Т.П. Романенко, О.С. Сухейль, С.Н. Чаркіна, А.Г. Щедріної та ін.

Можливості оздоровлення школярів та студентів засобами фізичної культури досліджували Г.П. Болонья, В.К. Велітченко, П.А. Виноградов, В.М. Видрін, І.А. Герасимова, В.І. Глухів, Н.К. Іванова, О.С. Кабая, П.П. Тіссен, Г.В. Хлистова, А.В. Царик, Ю.І. Якунін та ін.

У той же час, можна констатувати, що недостатньо дослідженою залишається проблема формування здорового способу життя старших школярів в процесі індивідуалізації фізичного виховання. Отже, на основі аналізу стану розглянутих аспектів у педагогічній теорії і практиці освіти можна виявити протиріччя між необхідністю формування здорового способу життя старших школярів в процесі індивідуалізації їх фізичного виховання і недостатньою розробкою цієї питання в педагогічній теорії і практиці загальноосвітньої школи.

Зазначене протиріччя актуалізує проблему дослідження: виявити організаційно-педагогічні умови, що сприяють підвищенню ефективності формування здорового способу в процесі індивідуалізації фізичного виховання.

Формування здорового способу життя старших школярів може бути ефективно реалізовано в процесі індивідуалізації фізичного виховання, якщо:

1. Система шкільного фізичного виховання будується на основі особистісно-орієнтованого підходу, що визначає основні компоненти здоров'я, оновлених

програм, привабливих для молоді і сприяють виробленню здорового способу життя.

2. Формування здорового способу життя будується на основі: мотиваційно-цільового компонента, пов'язаного з усвідомленням вибору способу життя, засобів і способів рухової активності; інформаційно-змістовного компонента, який допомагає оволодіти знаннями про здоровий спосіб життя; діяльнісно-практичного компонента, який передбачає застосування і самоаналіз отриманих знань, умінь і навичок; творчого компоненту, що складається в самостійної турботи про здоров'я і використанні методів самоосвіти та самовиховання; управлінсько-поведінкового, що полягає у свідомому регулюванні та коригування своєї поведінки відповідно до поставленої мети і конкретними умовами.

3. На заняттях з фізичного виховання створюється освітнє середовище, що сприяє вивченню і розкриттю індивідуальності кожного школяра і визначення структури фізичного виховання.

Для вирішення проблеми формування здорового способу життя старших школярів в процесі індивідуалізації фізичного виховання були вивчені історичні аспекти застосування та розвитку індивідуалізації навчання; проаналізовані соціально-педагогічні підходи до формування здорового способу життя школярів; виявлено мотиваційну сферу і рівень знань старших школярів в області фізичного виховання і здорового способу життя; досліджено і перевірено ефективність програми формування здорового способу життя старших школярів в процесі індивідуалізації фізичного виховання.

## ВИСНОВОК

Загально прийнято, що зміцнювати і берегти здоров'я необхідно протягом усього життя. Особливо важливими періодами вважаються дитячий та підлітковий вік. В останні десятиліття погіршення соціально-економічних і екологічних умов життя людей в нашій країні негативно вплинуло на стан їх здоров'я. Особливу групу ризику становить молодь. Юнацький оптимізм, необґрунтована впевненість в тому, що фізична слабкість і нездоров'я - доля

людей похилого віку, значно скоротили число прихильників до фізичної культури, активного способу життя і занять спортом. Такий стан справ не дозволяє вирішувати проблему демократизації і гуманізації шкільної фізичної культури. Потрібно пошук рішень, адекватних запитам і завданням, які стоять перед реформує освіту. Нормативний підхід, несучи багато позитивного в розвиток громадського фізичного виховання, вичерпав себе. Система шкільного фізичного виховання повинна побудувати оновлені програми, привабливі для молоді, веселощі в них впевненість у можливість подолати власну фізичну слабкість, домогтися поваги в суспільстві, знайти міцне здоров'я, бути щасливими.

Проведений аналіз доступної вітчизняної та зарубіжної літератури показав, що потужним стимулом активізації та розвитку особистості є ретельно продумана система індивідуалізації. Саме вона допомагає здійснювати адресну допомогу тим, хто навчається, сприяє прояву рефлексії і появи продуктивних мотивів до навчання. Крім того, введення індивідуалізації дозволяє вчителю зайняти нове для нього амплуа. Саме така позиція вчителя є сьогодні більш затребуваною молоддю і відкриває шляхи безконфліктного вирішення проблеми суб'єкт-суб'єктних відносин в ланці учитель-учень.

Особливу увагу відведено осмисленню соціальної значущості фізичного виховання як ефективного засобу зміцнення психофізичного здоров'я, раціонального і культурного проведення вільного часу, задоволення духовних потреб школярів загальноосвітніх шкіл.

Тільки одночасне і взаємопов'язане вирішення технологічних, методичних, наукових, матеріальних та інших питань організації процесу формування здорового способу життя в процесі індивідуалізації дозволяє розвинути у школярів потребу до фізичного самовдосконалення і самовиховання.

Результати нашого дослідження дають підстави зробити наступні висновки:

Засоби фізичної культури відіграють провідну роль у формуванні здорового способу життя, який забезпечує розвиток і вдосконалення функціональних і рухових можливостей, необхідних молодим людям у навчальній та майбутній

професійній діяльності. Широке використання індивідуальних форм фізичного виховання в поєднанні з колективними, забезпечення раціональної рухової активності і рефлексія учнів в питаннях фізичної самопрезентації є складовими здорового способу життя школярів.

Індивідуалізація фізичного виховання дозволяє більш повно реалізувати освітню парадигму: «Навчити дітей вчитися». Цьому сприяє поступовий перехід вчителя в амплу консультанта, реальний прояв діалогічного стилю спілкування. Нова взаємодія вчителя-організатора і учня може розглядатися як реалізація суб'єкт-суб'єктних відносин на заняттях з фізичної культури в школі.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л. Фізичний розвиток дітей і підлітків. Київ, 1985. - 75 с.
2. Брехман І.І. Валеологія наука про здоров'я. - М.: Фізкультура і спорт, 1990.- 208 с.
3. Віленський М.Я. Основи здорового способу життя студентів. М.: Вища школа, 1995. -216 с.
4. Лаптев О.П. Фізична культура і спорт у формуванні здорового способу життя // Теорія і практика фізичної культури. 1986. - №7. - С. 13.
5. Лях В.І. Фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи: стан, перспективи та шляхи реорганізації I Теорія і практика фізичної культури. 1998. - №9. - С. 11-13.
7. Лях В.І., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепція фізичного виховання і здоров'я дітей та підлітків. М.: Фізкультура і спорт, 1992. - 24 с.
8. Сухомлинський В.А. Вибрані твори: в 5 т. Київ: Рад. школа, 1979.-Т.2.-718 с.
9. Татарникова Л.Г. Валеологія в педагогічному просторі. Монографія. СПб., 1999. - 171 с.
10. Формування здорового способу життя молоді (медико-соціальні аспекти) / Під ред.: А.В. Мартиненко, Ю.В. Валентік та ін. М.: Медицина, 1988. - 192 с.
11. ЯнсонЮ.А. Оздоровчі моделі фізичного виховання // Валеологія. 1997. - № 4. -С. 24-27.

Формування здорового способу життя старших школярів в процесі індивідуалізації їх фізичного виховання // Матеріали I Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі» (Умань 2020 р.)