

Т. М. ДЕНИСОВЕЦЬ (канд. пед. наук)

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розглядаються проблеми виховання здорового способу життя за методикою зорієнтованою на саморегуляцію як засіб конструктивної життєтворчості школяра та здійснено експериментальну перевірку розробленої методики.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровча освіта, саморегуляція, культууроцентричний рівень вихованості здорового способу життя.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Початок ХХІ століття ознаменувався в Україні значними соціально-економічними трансформаціями, що мають неоднотипні наслідки для нашого суспільства. Технічний прогрес, демократичні зрушення, політичні здобутки України у світі є вагомими досягненнями, але вони супроводжуються і значними проблемами, від успішного вирішення яких залежить доля нашого народу в найближчі десятиліття.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких започатковане вирішення цієї проблеми і на які спирається автор. До проблеми формування здорового способу життя в різні часи зверталися філософи, психологи, педагоги та суспільні діячі Дж. Локк, А. Сміт, К. Гельвецій, М. Ломоносов, К. Маркс, Л.С. Виготський, В.М. Бехтерев М.М. Амосов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицин, М.М. Удальцов, С.В. Попов, І.І. Брехман, Л.Г. Татарникова, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев, саме вони акцентували увагу на соціальних аспектах формування здоров'я дитини та намагалися в різний спосіб вирішити проблему здоров'я, формування здорового способу життя в дітей. Вони розробили й залишили численні праці про збереження здоров'я, поліпшення життєвого потенціалу та забезпечення довголіття [1; 3].

Сучасні зарубіжні (М. Бекер, Г. Ембланд, А. Лешнер) та українські науковці (О. Глагошук, М. Гриньова, О. Жабокрицька, М. Зубалій, Н. Коваленко, С. Лапаєнко, В. Оржеховська, Л. Сущенко, С. Страшко, В. Яковенко) провели дослідження, що дозволяють стверджувати: проблема виховання здорового способу життя у дітей шкільного віку є більш широкою, ніж піклування про їхній фізичний стан, і торкається усіх без винятку сфер життя дитини сьогодні і в майбутньому. Найважливіше, аби дитина сама усвідомлювала можливість для себе вибору і робила його саме на користь здорового стану життя [2].

Психолого-педагогічні та соціальні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді охарактеризовано в низці досліджень вітчизняних науковців. Зокрема, проблему зміцнення та збереження здоров'я, зміст і методи виховання здорового способу життя у школярів різних вікових груп розглядали у своїх працях Л. Волкова, Г. Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко (формування здорового способу життя засобами фізичної культури); Г. Голобородько (формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи); С. Свириденко (формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній роботі) [5]; А. Турчак, В. Оржеховська (запобігання шкідливим звичкам, девіантній поведінці школярів); О. Вакуленко (здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці); Т. Бойченко, Г. Зайцев, М. Гончаренко, С. Кириленко, Л. Татарникова, С. Юрочкіна (валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти, становлення валеологічної освіти в загальноосвітніх закладах, для різних вікових груп); І. Бех, С. Лапаєнко (виховання здорового способу життя школярів і створення сприятливих психолого-педагогічних умов

для реалізації особистісно зорієнтованого виховання дітей та учнівської молоді) [4]. Проте безпосередньо проблеми виховання здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних розглядаються, яке зорієнтоване на саморегуляцію залишається досить актуальним і важливим.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується ця стаття. Провідною характеристикою розробленої методики виховання здорового способу життя є зорієнтованість на саморегуляцію як засіб конструктивної життєтворчості школяра, що забезпечується педагогічним управлінням навчальної, трудової та дозвілдової сфер життя дитини.

Формулювання цілей статті. Експериментально перевірити ефективність впровадження методики виховання здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Розроблена методика виховання здорового способу життя мала на меті корекцію трьох основних складових навчально-виховного середовища, а саме навчальної роботи, продуктивної праці та дозвілдової взаємодії. Комплексною організаційно-педагогічною формою впровадження даної методики було обрано спецкурс «Життєтворчість особистості». Його завданням бачиться інтеграція умов виховного середовища на особистісно зорієнтованих засадах, що дозволяє вихованцеві свідомо сприймати режимні моменти як інтеріоризовані та закріплені в поведінці через саморегуляцію навчальних дій та поведінки в дозвіллі, а також у процесі сумісної праці.

Розроблена методика інтегрує наступні компоненти виховної діяльності педагогічного колективу: цільовий, змістовий, діагностичний, організаційний, операційно-процесуальний, підсумково-аналітичний. Особистісні передумови прагнення вихованців до здорового способу життя представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Особистісні передумови прагнення вихованців до здорового способу життя

| | Зміст передумови | Показники |
|---|-------------------------------------|--|
| 1 | Цінності | Знає і розуміє цінність життя і здоров'я; здатен поцінувати власне життя в сучасності, без занурення у минулі негаразди та не знецінюючи сьогодення на тлі уявних досягнень майбутнього; |
| 2 | Активна життєва позиція | Розуміє своє призначення як суб'єкта власної життєтворчості, прагне розвивати свій життєтворчий потенціал; |
| 3 | Погляд на природу людини | Має позитивний погляд на соціум, що спирається на віру в людей, симпатію до них, доброзичливість, впевненість у можливості ширих і гармонійних міжособистісних взаємин; |
| 4 | Когнітивна потреба | Виявляє потребу в пізнанні змісту та способів організації здорового способу життя, у самопізнанні; прагнення пізнавати нове, розширювати власний світогляд; вбачає у процесі пізнання самоцінність |
| 5 | Прагнення до творчої самореалізації | Виявляє конструктивне, творче ставлення до життєвих ситуацій, прагне знаходити нове, непізнане, трансформувати дійсність відповідно до власної програми життєтворчості; |
| 6 | Автономність | Наділений збалансованою особистісною автономністю та соціальною компетентністю, |

| | | |
|---|------------------|--|
| | | що зумовлює гармонійне співвідношення між внутрішньою незалежністю, самодостатністю та здатністю до соціальної адаптації; |
| 7 | Саморозуміння | Здатний до аналізу та усвідомлення власної сутності, без сліпого запозичення соціальних стандартів, на основі свідомо прийнятих засад здорового способу життя; |
| 8 | Аутосимпатія | Має добре усвідомлену позитивну «Я-концепцію» і на її основі стійку адекватну самооцінку; бережно ставиться до свого здоров'я, мріє про активне довголіття; |
| 9 | Комунікбельність | Наділений здатністю до встановлення доброзичливих стосунків з оточуючими, без прагнення домінувати та маніпулювати, обирає конструктивні стратегії взаємодії, піклується про власний та чужий психологічний комфорт. |

При розробці спецкурсу «Життєтворчість особистості» були виділені такі основні положення:

- посилення педагогічного впливу на виховання здорового способу життя школярів;
- концептуальна єдність мети і завдань, змісту, форм та методів виховання в дитини здорового способу життя;

- актуалізація і інтеграція розрізнених знань з проблеми здорового способу життя, отриманих школярами раніше з різних джерел, у ході сумісної творчої діяльності.

Завдання факультативного курсу :

- наближення учнів до розуміння необхідності вдумливого ставлення до свого життя, пізнання власних індивідуальних особливостей (інтересів, схильностей, можливостей) і співвіднесення їх з конструктивними параметрами життєтворчості;

- формування вміння розпізнавати і правильно оцінювати найхарактерніші соціально-психологічні ситуації власного життя;

- усвідомлення значущості конструювання і реалізації перспективних програм життєтворення на основі об'єктивного психологічного самоаналізу, саморозвитку, постійної праці над собою;

- оволодіння психолого-педагогічним інструментарієм конструктивного впливу на власні та чужі психоемоційні стани в системі міжособистісних взаємин.

Здійснення завдань курсу відповідає змісту впроваджуваної методики і полягає в формуванні у школярів комплексу базових знань і умінь за такими напрямками :

1. Освітній напрямок – формування цілісного уявлення про здоров'я людини, його структуру, способи його збереження й зміцнення, через ознайомлення учнів із системою основних валеологічних категорій, закономірностями розвитку особистості, найбільш значущими досягненнями сучасних людинознавчих наук. Сприяння в опануванні системою знань, умінь і навичок, що дозволяють правильно діагностувати і ефективно розв'язувати психолого-педагогічні проблеми ділового або особистісного характеру.

2. Мотиваційний напрямок – розкриття теоретичних і практичних можливостей особистості, її перспектив та ролі у власному життєтворенні з метою активізації критичного мислення, пізнавально-аналітичного ставлення підлітків до різних сторін оточуючої дійсності; розвитку гуманістичної спрямованості особистості.

3. Рефлексивний і соціально-перцептивний напрямок – усвідомлення власного духовного світу: закономірностей і етапів його формування, структурних елементів будови, принципів його соціальної інтеграції. Опанування характером актів сприйняття людини

людиною, розуміння технологічних можливостей і необхідності цього процесу для оптимального життєтворення.

4. Технологічний напрямок – ознайомлення з сучасними технологіями психологічної і педагогічної діагностики загальних і професійних здібностей людей, освоєння методик особистісного самовдосконалення і оздоровлення.

5. Психокорекційний напрямок – підвищення психостійкості підлітків, забезпечення протистояння психотравмуючим факторам, закладання основ навичок психічної саморегуляції.

Програма факультативу передбачає наступні форми роботи: лекційні та семінарські заняття, самостійна та індивідуальна робота, розробка та захист власних проектів творчими групами, написання рефератів з окремих тем.

З метою організаційно-методичного забезпечення факультативу було розроблено навчальний посібник «Життєтворчість особистості в запитаннях та відповідях», призначений для користування не тільки педагогів, а й школярів. Його специфіка полягала в намаганні уникнути будь-якого моралізаторства, прямого осуду чи безапеляційних суджень. Обрана форма посібника покликана сприяти тому, щоб учні не просто мали справу з настановами на тему «Продуктивна життєтворчість», а могли разом з авторами посібника поміркувати над актуальними питаннями свого особистісного, соціального, фізичного становлення.

Розділи програми, що знайшли відображення у назвах розділів посібника, формулювалися таким чином, щоб учень вбачав у кожному з них своєрідний ключ до актуальної для нього проблеми: «Краса і здоров'я», «Здоровий спосіб життя – конструктивний напрямок життєтворчості», «Від досконалої особистості до досконалої сім'ї», «Екологія людини».

Метою дослідно-експериментальної роботи була апробація запропонованої методики виховання здорового способу життя.

Аналіз отриманих даних на початковому і підсумковому етапах педагогічного експерименту показав динаміку кількісного і якісного зростання рівня вихованості в дітей здорового способу життя. При цьому можна відзначити, що проведена нами експериментальна робота у загальноосвітніх школах № 6, № 32, № 38 м. Полтави з упровадження розробленої методики виховання здорового способу життя дала позитивні результати, що виявились у зменшенні кількості підлітків, які мають елементарний рівень сформованості здорового способу життя, і збільшенні тих, хто досяг культуроцентричного (високого) рівня.

У контрольних групах динаміка була вельми незначною, хоча педагогічний вплив з метою виховання здорового способу життя мав місце в його звичайних формах (режим дня; індивідуальні та групові бесіди; педагогічний та медичний контроль та ін.)

В якості умов, що забезпечують успішність створеної і апробованої методики вирішення даного виховного завдання, слід виділити наступне:

1. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних і соціальних умов формування особистості дитини в загальноосвітньому закладі.

2. Педагогічне забезпечення навчально-виховного процесу в школі, що включає кадровий, змістовий та процесуальний аспекти.

3. Застосування передових освітніх технологій, що мають на меті актуалізацію особистісного потенціалу дитини як суб'єкта оздоровчої активності та оздоровчої компетентності.

4. Орієнтація на розширення часових та соціальних меж оздоровчої спрямованості дитини, у ході якого забезпечується поступ від елементарного до культуроцентричного рівня вихованості в неї здорового способу життя.

Ми пояснюємо позитивну динаміку вихованості здорового способу життя наявністю для експериментальних груп усіх зазначених умов, і зокрема, конкретизованих наступним чином.

Психолого-педагогічні умови було поліпшено в ході роботи з педагогічним колективом та персоналом, коригування планів виховної роботи з учнями підліткового віку відповідно до завдань виховання здорового способу життя. В ході експерименту відбувалися заняття з педагогами, у тому числі тренінгового характеру, спрямовані на розвиток у них емпатії (здатності до співпереживання) та рефлексії (здатності до об'єктивної самооцінки навчально-виховної діяльності). Як наслідок, класні керівники та вчителі-предметники погодились із ключовими положеннями запропонованої методики і під нашим керівництвом (у подальшому самостійно) готували та проводили низку занять.

Виправдовує себе і базова для експериментальної роботи технологія особистісно зорієнтованого навчання та виховання, що дозволила на більш високому науковому та практичному рівні організувати взаємини як під час занять факультативу, так і в освітньому середовищі навчального закладу в цілому. Продуктивним визнано діяльнісний підхід, що полягав у залученні школярів до практичних форм опанування засад життєтворчості на основі орієнтирів здорового способу життя, а саме моделювання ситуацій, інтерактивних методик навчання, застосування методик самопізнання.

Основну причину позитивної динаміки ми вбачаємо в тому, що під час експериментальної роботи учні отримали належну мотивацію здорового способу життя, яка стосувалася не тільки особистого здоров'я, а представляла такий спосіб життя як максимально успішний для всіх сфер – власне особистої, ділової та соціально-комунікативної. Такий підхід розширював межі стимулювання самовиховних процесів, дозволяв підліткам позиціонувати власну поведінку як найвагомішу передумову соціального успіху, що для них у даному віці є надзвичайно значущим, сприяв здоровому самовираженню, що особливо актуально для школярів.

Висновки й перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, запропонована та впроваджена методика виховання здорового способу життя бачиться актуальною та життєспроможною, а також відповідає вимозі ефективності по відношенню до дітей різних вікових груп.

Подальші наукові дослідження у даній сфері бачаться нам зверненими до проблеми виховання здорового способу життя в учнів загальноосвітньої школи, оскільки значна частина сьогоденних школярів перебуває якщо й не в критичній соціальній ситуації, то внаслідок низки несприятливих чинників наближається до цього стану і потребує спеціальної турботи з боку педагогів. Вважаємо, що запропонована методика унаслідок своєї психолого-педагогічної обґрунтованості та технологічної забезпеченості може бути адаптована до умов загальноосвітнього закладу і здатна успішно вирішувати проблеми роботи з дітьми, в яких соціальна компетентність формується під впливом неадекватних чинників.

Список використаних джерел

1. Амосов Н. Здоровый образ жизни / Н. Амосов // Воспитание школьников. – 1988. – № 2. – С. 72–77.
2. Бобрицька В. І. Валеологія: [навч. посіб. для студ. вищих пед. закл. освіти] / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова; Полтавський держ. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 1999. – 306 с.
3. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
4. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья: сб. науч. тр. / Рос.АН, Дальневост. отд-ние, Тихоокеан. океанол. ин-т и др.; Отв. ред. И. И. Брехман. – СПб. : Наука, 1993. – 269 с.
5. Свириденко С. Піклування про здоров'я – стиль життя / С. Свириденко // Шкільний світ. – 2006. – № 45. – С. 9–10.

Надійшла до редколегії 25.09.2011

Денисовец Т. М. Экспериментальное исследование эффективности внедрения методики воспитания здорового образа жизни в общеобразовательных учебных заведениях

В статье рассматривается проблема воспитания здорового образа жизни по методике ориентированной саморегуляцией как способ конструктивной жизнедеятельности ученика и проведена экспериментальная проверка разработанной методики.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, оздоровительное образование, саморегуляция, культуроцентрический уровень воспитанности здорового образа жизни.*

Denisovets T. M. Experimental investigation of effectiveness in the implementation of healthy way of life techniques in secondary educational establishments

This article considers the problems of healthy way of life and upbringing of a person according to a self regulation technique as a means of constructive inward and outward development of a pupil and experimental assesment of the developed technique was done.

Key words: *health, healthy way of life, health education, self regulation, culturally based level of modeling of health way of life.*