

ІННОВАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ СУЧАСНОГО ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ

У статті розкрито інноваційну систему формування здорового способу життя школярів на прикладі Житомирської школи-ліцею № 2. Проаналізовано форми та методи роботи з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, наголошено на зв'язку сім'ї та школи у сфері формування здорового способу життя школярів. Наведено перспективи дослідження даної проблеми.

У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю необхідність формування їхніх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, у цілому здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної школи.

Закон України "Про загальну середню освіту" одним із головних визначає завдання виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення їхнього фізичного та психічного здоров'я [1].

Фізична культура як складова частина загальнолюдської культури має посідати в навчально-виховному процесі закладів освіти певне місце. Бо хвора чи недостатньо фізично розвинена дитина не може опанувати те широке коло знань і вмінь, які пропонує їй школа.

Проведений нами аналіз програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про те, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань загартування та фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя відповідно до кожної вікової групи учнів. У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня підготовки школярів контрольним нормативам з фізичного виховання, відсутність інтересу до уроків фізичної культури, значні недоліки у створенні педагогічних умов, котрі не повною мірою враховують специфіку дітей підліткового віку, гальмують процес формування здорового способу життя.

Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання у вітчизняній педагогіці є погляди відомих педагогів: А. Волошина, О. Духновича, А. Макаренка, С. Русової, С. Сірополка, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін.

Нашою метою є дослідження інноваційної системи формування здорового способу життя школярів.

Усвідомлення ролі фізичного удосконалення у всебічному гармонійному розвитку особистості, усвідомлене відношення до зміцнення свого здоров'я лягло в основу створення Житомирської спеціалізованої школи фізкультурного нахилу № 2. Школа функціонує більше 50 років, щоденно в ній навчається та виховується біля 600 дітей. Школа розташована у віддаленому від центра міста районі, а тому діти не мають змоги займатись спортом у ДЮСШ. Наслідки щорічних медичних оглядів свідчать про те, що у нас майже немає повністю здорових дітей. У місті Житомирі створена така мережа шкіл, яка дозволяє дітям поглиблено вивчати іноземну мову, математику, хімію, біологію та інші предмети. Але тільки здорова дитина може опанувати основи наук.

Зважаючи на зниження матеріального рівня життя більшості людей України, погіршення екологічної ситуації в областях унаслідок відомих причин, послаблення імунної системи дітей і дорослих через ці та деякі інші обставини, зміцнення здоров'я наших громадян на всіх етапах їхнього життя нині набуває державної ваги.

У навчальному процесі загальноосвітніх шкіл за 24-36 щотижневих годин перебування в навчальному закладі учні мають два уроки фізичної культури, на яких за найвищої моторної щільності вони рухаються, за даними хронометражу багатьох уроків, усього 35-45 хв.

Природно, що школярі не реалізують потребу свого організму в русі за рахунок уроків фізкультури. Виникає проблема: як підвищити їх рухову активність, які використовувати засоби і форми фізичного виховання щоб зберегти і зміцнити здоров'я юної порослі?

Відповіді на це та багато інших запитань взявся педагогічний колектив Житомирської школи-ліцею № 2. Розроблено експериментальний індивідуальний навчальний план роботи школи щодо введення 5 годин фізичної культури щотижня у всіх класах та викладання валеології, який був затверджений Міністерством освіти України 30 травня 1997 року. У 1998-1999 н. р. Творчою групою вчителів розроблена "Концепція створення і розвитку спеціалізованої загальноосвітньої школи фізкультурного нахилу".

У процесі фізичного виховання школа вирішує завдання зміцнення здоров'я, загартування організму, поліпшення фізичного розвитку; оволодіння життєво необхідними руховими навичками та вміннями, відповідальними за енергопостачання; підвищення захисних функцій організму; виховання моральних та вольових якостей; виховання інтересу до регулярних занять фізкультурою; пояснення значення здорового способу життя, принципів гігієни, правильного режиму праці та відпочинку, раціонального харчування [2].

Закон України "Про фізичну культуру і спорт" наголошує, що фізичне виховання є: "Головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини" [3: 8].

У "Концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти" зазначено: "Фізичне виховання – утвердження здорового способу життя як невід'ємного елемента загальної культури особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонії тіла і духа, людини і природи – основа фізичного виховання" [4: 45].

У роботі по фізичному вихованню сім'я та школа повинні бути односторонніми. Батьки та вчителі повинні організовувати та заохочувати заняття дітей фізичною культурою, піклуватися про їх всебічний розвиток та підвищення спортивної майстерності. Заняття фізичною культурою дітей та підлітків – це складний, довгий та динамічний процес, що потребує від школи та сім'ї певних знань, досвіду, терпіння та безпосередньої участі.

Одне з центральних завдань фізичної культури – виховання особистості. Вірно спланована робота дозволяє виховувати відповідальність, почуття обов'язку, колективізму, дружби. Виховний процес здійснюється за рахунок вивчення теоретичних відомостей на уроці, виконання учнями обов'язків капітана команди, судді, проведення етичних бесід, організації спортивних змагань.

Встановлено, що після короткочасних інтенсивних навантажень покращується пам'ять, увага та мислення. Для того, щоб виховати постійну необхідність у регулярних заняттях фізичними вправами, яка повинна перейти в звичку, потрібно обов'язково добитись розуміння учнем необхідності таких занять для досягнення успіхів у навчанні, житті та праці [5].

Хронічний дефіцит рухової активності став реальною загрозою здоров'ю та нормальному фізичному розвитку учнів. Щоб виключити негативний вплив гіпокінезії на дитячий організм, потрібна рухова активність. Щоденні уроки фізкультури, що ще вчора здавались неможливими, сьогодні – реальність.

Виходячи з навчального плану, за рахунок доданих годин збільшився обсяг теоретичного та практичного розділу програми, який, ясна річ, планується і реалізується не формально, а в повному обсязі і спрямований на виховання в учнів усвідомленого ставлення до свого здоров'я і фізичного розвитку. Розроблено систему виховання свідомого ставлення до свого здоров'я (див. рис. 1).

Учні 1-х – 2-х класів крім 5 годин фізкультури мають годину "Основи хореографії", учні 3-х класів відвідують басейн, де опановують мистецтво плавання. Для учнів старших класів (9-11) викладається рекомендований Міністерством освіти і науки України курс "Основи масажу".

У перспективному річному плані роботи школи заплановані фізкультурно-оздоровчі заходи. Як важлива частина комплексного рішення завдання фізичного виховання систематично проводяться фізкультхвилинки, різноманітні ігри на перервах. Комплекси вправ складаються вчителями фізкультури разом зі шкільною медсестрою, яка веде на кожного учня "Паспорт здоров'я", розроблений на основі валеологічної концепції діалектичної єдності стану здоров'я і критеріїв, що його визначають. Це – рівні фізичного розвитку, рухової підготовленості, працездатності і спортивних досягнень, які відбивають функціональні можливості організму (наявність чи відсутність хронічних захворювань і фізичних дефектів, ступінь опірності організму захворюванням, шкідливим впливам тощо).

На основі даних медичного огляду, спеціальних обстежень, результатів тестування всі діти під час занять фізкультурою поділяються на три групи: основну, підготовчу та спеціальну. Але навіть учні третьої групи відвідують уроки та виконують спеціальні вправи, що розроблені вчителями.

Широкого розмаху в школі-ліцеї набула позакласна робота. Педагогічний колектив намагається різноманітнити її форми, враховуючи інтереси дітей. Учні молодших класів займаються в гуртках фізичної культури, які ведуть спортсмени-старшокласники. У школі-ліцеї активно працює орган учнівського самоврядування – учнівський парламент, який працює у всіх напрямках шкільного життя, а також і з питань формування культури здоров'я. Активна робота в цьому напрямку ведеться і шкільним спортивним клубом "Олімп", педагогічним колективом та батьківською радою школи. Викладаються факультативні курси: "Здорова дитина – щаслива родина", "Перша медична допомога", "Фізкультура і здоров'я".

Починаючи з 3-го класу, учні займаються в секціях з 12-ти видів спорту: волейбол, баскетбол, лижі, легка атлетика, аеробіка, боротьба, теніс, шахи, спортивно-прикладні види спорту. У літній період школярі не припиняють займатися спортом: працюють спортивні секції, проводяться спортивні змагання.

Педагоги приділяють увагу тому, щоб розкрити виховне значення спорту, його роль у формуванні у дітей моральних якостей. У стінній пресі ("Ентузіаст", "Олімпійський резерв") регулярно повідомляється про спортивні досягнення учнів. Інформує про єдину, поки що, в області спеціалізовану загальноосвітню школу фізкультурного нахилу обласна газета "Олімпія – спорт".

Кафедра фізичного виховання складається з 9-ти вчителів, 4 з яких мають "вищу кваліфікаційну категорію" та звання "Заслужений вчитель України". Міцна матеріальна база, що створена за кошти батьків силами педагогічного колективу та дітей, дозволяє здійснювати намічені плани.

Досвід роботи школи-ліцею засвідчує, що збільшення часу для занять фізкультурою не тільки поліпшує фізичний стан учнів, а й сприяє підвищенню їх успішності з інших предметів.

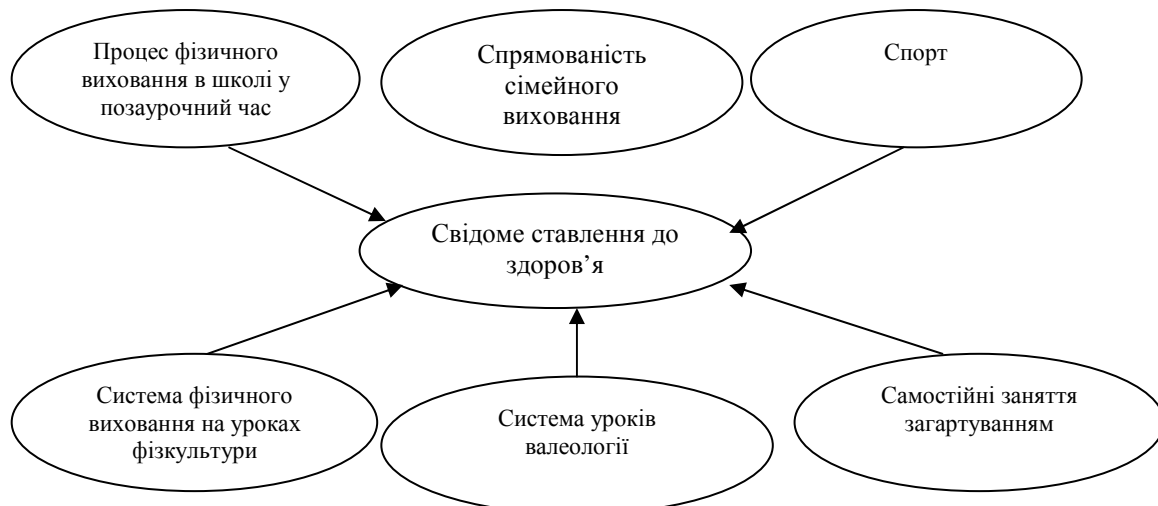


Рис. 1. Система свідомого ставлення до здоров'я.

Подальше дослідження проблеми вбачається нами у напрямках удосконалення методик диференційованого підходу до формування здорового способу життя школярів на основі міждисциплінарних зв'язків та у розробці моделі підготовки майбутнього вчителя фізкультури сучасного загальноосвітнього навчального закладу як "Школи сприяння здоров'ю".

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України "Про загальну середню освіту" // Початкова школа. – 1999. – № 8. – С. 1-11.
2. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // Шкільний курс "Валеологія": 3б. матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – 94 с.
3. Закон України "Про фізичну культуру і спорт": Книга вчителя фізичної культури. – Харків: Торсінг, 2005. – С. 41-64.
4. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Інформаційний збірник МОН України. – 1996. – № 10. – С. 3-16.
5. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
6. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Мол. Гвардия, 1978. – 191 с.
7. Закон України "Про освіту" // Освіта України: Нормативно-правові документи. До II з'їзду працівників освіти. – К.: Міленіум, 2001. – С. 11-35.
8. Концепція 12-річної середньої загальноосвітньої школи // Директор школи. – 2002. – № 1. – С. 11-15.

Матеріал надійшов до редакції 25.12. 2007 р.

***Полулях А.В. Инновации в формировании здорового образа жизни школьников
современного общеобразовательного заведения.***

В статье раскрыта инновационная система формирования здорового образа жизни школьников на примере Житомирской школы-лицея № 2. Проанализированы формы и методы работы, учитывающие индивидуальные особенности учеников, подчеркнута связь семьи и школы в сфере формирования здорового образа жизни школьников. Приведены перспективы исследования данной проблемы.

***Polulyakh A.V. The Innovations in the Formation of the Healthy Way of Life of School Children in Modern
Secondary School.***

The modern system of the healthy way of life formation on the example of Zhytomyr school-lizeum № 2 is performed in the article. The forms and methods that consider the individual peculiarities are analysed, the connection of family and school in the sphere of healthy way of life formation is underlined. The future methods of this research are shown.