

# Здоров'язбережувальні технології у педагогічній системі формування ціннісного ставлення до природи та здоров'я

**Ю.В. Міцай**, *завідувач науково-методичної лабораторії виховної роботи і формування культури здоров'я комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

Збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків має виключне значення для сучасної школи. І хоча освітня функція школи залишається провідним аспектом її діяльності, важливим чинником в оцінюванні рівня і якості навчання стає стан здоров'я школярів. Можна з упевненістю стверджувати, що можливості опанування навчального матеріалу залежать від здоров'я. Власне, вимогою сучасності є не лише володіння знаннями та певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, життєвої мети, що разом складає компетентність людини. У цьому контексті в Державних стандартах освіти (2011 р.) виокремлено ключові компетентності, де здоров'язбережувальна компетентність розглядається як готовність школяра вести здоровий спосіб життя у фізичній, соціальній, психічній та духовній сферах.

Одним із засобів вирішення окреслених завдань є використання здоров'язбережувальних технологій, без яких став неможливим освітній процес сучасного навчального закладу.

Проблемі використання здоров'язбережувальних технологій у системі освіти присвячені роботи Т. Бойченко, Н. Денисенко, А. Мітяєвої, В. Єфімової, М. Смірнова, М. Степанової, Л. Тіхомірової та ін. Учені вважають, що цей аспект діяльності є найважливішим у формуванні дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей в умовах сучасного освітнього простору.

Аналіз наукових публікацій з проблем здоров'язбережувальних технологій засвідчив наявність різноманітних підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології». Зокрема, слід наголосити на тому, що досить часто відстежується тенденція підміни педагогічного концепту медичними методиками, застосування реабілітаційної і медичної техніки оздоровлення; відбувається відхід від власне освітнього наповнення сутності поняття; спостерігається відсутність соціальної складової у розумінні даного педагогічного поняття.

Л. Тіхомірова пропонує розглядати поняття «здоров'язбережувальні технології» «не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій» [4, с. 58], оскільки вважає, що найважливішим у характеристиці будь-якої технології, яка реалізується в освітньому процесі, є її спрямованість на збереження здоров'я дітей. А. Мітяєва також визначає поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» як «якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я» і сукупність тих принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [5, с. 100].

На думку В. Єфімової, «поняття «здоров'язбережувальні технології» потрібно розглядати «як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя, спрямована на вирішення питань здоров'язбереження

в системі освіти; як спосіб організації, модель навчального процесу, що гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як систему вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів» [4, с. 59].

За визначенням Н. Смірнова, здоров'язбережувальні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі система організаційних та психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження, охорону та зміцнення здоров'я учнів, формування в них культури здоров'я, а також на піклування про здоров'я педагогів [6].

О. Єжова стверджує, що здоров'язбережувальні технології необхідно розглядати як різновид педагогічних, а при цьому доцільно використовувати поняття «педагогічні технології формування ціннісного ставлення до здоров'я», «педагогічні технології, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я» [3, с. 73].

М. Гончаренко, Ю. Бойчук, В. Горашук, Ю. Мечетний, О. Рибалко, В. Шахненко виокремлюють такі здоров'язбережувальні технології: медико-гігієнічні; фізкультурно-оздоровчі; екологічні; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; лікарсько-оздоровчі; соціально-адаптуючі й особистісно розвиваючі технології; здоров'язбережувальні освітні технології (організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні, навчально-виховні).

У контексті дослідження шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій у системі формування ціннісного ставлення до здоров'я та природи варто акцентувати увагу на важливості екологічних здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на виховання у школярів любові до природи, прагнення піклуватися про неї, створення природних, екологічно оптимальних умов для життя та діяльності людей, гармонічних взаємин з природою, залучення учнів до дослідницької діяльності у сфері екології.

Список педагогів, які зробили значний внесок у розробку шляхів здоров'язбереження школярів, очолює В. О. Сухомлинський. Його педагогічна система має здоров'язбережувальну сутність. Педагог, розкриваючи цілісність і багатовимірність поняття «здоров'я», прагне привернути увагу освітян до проблеми оздоровлення учнів засобами природи. Василь Олександрович наголошував, що спілкування з природою і взаємодія з нею стає важливою складовою у системі формування ціннісного ставлення особистості до природи та зміцнення її здоров'я [7, с. 536-551]. Оскільки серед сфер, з якими людина стикається впродовж всього свого життя, є сфера насамперед стосунків людини і природи: ставлення людини до своєї власної природи (до свого тіла) й ставлення людини до природи довкілля.

На думку В. О. Сухомлинського, саме з ясного усвідомлення дитиною того, що вона «діяльна клітина організму, що називається природою», має починатися освіта й виховання. Конструкти виховної концепції самого педагога сповнені метафор і алегорій, пов'язаних з образами природи: вихователь – мудрий і рішучий «садівник», діти – деревця, моральний стрижень людини – «хлібний корінь», ідеал – «зелений паросток», природа – «колиска думки» тощо [2, с. 49].

У своїх діях і підходах він орієнтується на звичні, прості, народні методи і форми загартовування дитини, пов'язані з енергогенетичною пам'яттю народу, – ходіння босоніж у теплу пору року, щоб тіло дитини торкалося, відчувало гарячу, розпечену сонцем землю, вранішню росу, сидіння на землі, єднання, злиття з природою (природа і дитина – єдине ціле, джерело здоров'я), постійне перебування на свіжому повітрі, рухливий спосіб життя, ходіння пішки на досить далекі відстані (2-3 км), споживання простої, корисної,

калорійної їжі, з дорослішанням дітей – праця на свіжому повітрі, походи й подорожі луками, полями, лісами, допомога батькам та ін.

Таке введення дитини у світ природи, певною мірою злиття з нею, запропоноване Василем Олександровичем, є не лише відзеркаленням української етноцентричної коди, а й розвитком ідей про природне виховання, започатковане ще Ж.-Ж. Руссо, коли дитину спеціально поміщують у природне середовище, щоб сформуванню в неї відповідні риси характеру [8, с. 13].

Вагоме значення в процесі формування ціннісного ставлення учнів до природи та здоров'я надавалося загартовуванню. Особливу увагу В.О. Сухомлинський звертав на ранкову гімнастику та обтирання вологим рушником. Такі процедури надавали можливість дітям відчувати цілющу силу природи. Вважається, що в такий спосіб подразнюються терморецептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посилюються сигнали до центральної нервової системи, тобто подаються відповідні команди, спрямовані на теплопродукцію і тепловіддачу. Одночасно відбувається активізація обмінних процесів і продуктивність тепла в організмі. Як результат – багатократне повторення дій сприяє стійкості організму до впливу низьких температур, виробленню захисних реакцій організму.

Пізнання світу не тільки розумом, а й серцем В. О. Сухомлинський вважав надважливим складником розвитку особистості, проте лише в тому випадку, «коли маленька людина активно пізнає природу і діє в ній». Наведемо лише один з численних прикладів дієвого залучення дітей до спілкування з природою, яка за визначенням В. О. Сухомлинського є «колискою дитячої думки». Йдеться про акцентування уваги на важливості проведення подорожі в природу в той весняний день, коли земля пробуджується від зимового сну. «Це один-єдиний на рік день, і його не можна пропустити. Вся школа в полі... Саме в той день, коли прокидається земля, діти відчувають запах трави як живої істоти, сад раптом починає «пахнути життям», – підкреслює педагог [7, с. 542-543].

Вдихаючи чистий аромат трав, діти сприймають дивовижні властивості лікарських рослин. Зокрема, вони дізнаються, що найбільшу фітотерапевтичну дію мають такі трави, як: полинь, подорожник великий, м'ята, чебрець, шавлія, кропива дводомна, звіробій звичайний, материнка звичайна та інші. Серед деревовидних рослин важливе значення має липа серцелиста та дрібнолиста, густі крони яких дають багато тіні, покращують тепловий режим, поглинають шум і виділяють велику кількість фітонцидів. Необхідно зауважити, що фітонцид – активна газоподібна біологічно активна речовина, що утворюється рослинами та стримує розповсюдження й розвиток мікроорганізмів.

На думку великого українського педагога, повітря, сповнене фітонцидами злакових рослин, є еліксиром здоров'я. В. О. Сухомлинський писав: «Я часто водив дітей у поле, на луг – нехай дихають повітрям, настоящим на ароматі хлібних рослин». А батькам він радив посадити під вікном дитячої спальні горіхові дерева, бо ця рослина насичує повітря фітонцидами, які вбивають хвороботворні мікроби, відлякують комах.

В оздобленні школи В. О. Сухомлинський пропонував уздовж стін посадити виноградну лозу, яка давала б розсіяне світло та пропускала чисте повітря, насичене киснем. У зимовий час видатний педагог радив поставити в школі багато цитрусових рослин, які теж очищують повітря.

Здоров'язберезувальний вплив на емоційну та когнітивну сфери психіки дитини має також кольоротерапія. Вплив кольору на дітей здійснюється через зорове сприйняття природних кольорів блакитного неба, зеленої трави та різнобарв'я квітів. Властивості кольору вкрай важливі для розвитку творчих здібностей. Колір, впливаючи на фізіологічні

системи, здатний як пригнічувати, так і активізувати різні види діяльності, поліпшувати настрої, навіювати певні думки та почуття. Різні кольори та відтінки по-різному здійснюють вплив на організм: червоний – підвищує пошукову активність; жовтий – позитивно впливає на творчі здібності дітей; синій – корисний при розмірковуванні; зелений – допомагає дитині аналізувати власне висловлювання; фіолетовий – дає дітям натхнення до творчої діяльності.

Доведено, що звуки природи здійснюють потужний терапевтичний вплив на організм дитини. Ці звуки позитивно впливають на всі життєво важливі системи. Вони допомагають розслабити і тіло, і розум, зняти стрес і внутрішнє напруження, що у свою чергу підсилює імунну систему. Звуки природи допомагають активізувати ділянки мозку, які відповідають за почуття радості та щастя.

Саме тому окремі види навчальної діяльності доцільно здійснювати на свіжому повітрі (уроки серед природи, прогулянки, екскурсії та ін.). Найкращими такими об'єктами є добре збережені природні місцевості із сприятливим екологічним станом. Прогулянки та екскурсії до природних об'єктів задовольняють пізнавальні потреби учнів, їх фізичний та інтелектуальний розвиток, сприяють зміцненню здоров'я. Окрім того, мають виховне значення, оскільки сприяють формуванню таких якостей особистості, як вдумливість, інтерес та любов до природи, кмітливість, уміння бачити прекрасне у навколишньому світі; розширюють кругозір дітей, розвивають спостережливість, старанність, самостійність тощо.

Навчити учнів здійснювати фенологічні спостереження, визначати види ґрунтів, рослин, тварин, ознайомити дітей з рідкісними представниками флори та фауни допоможе екологічна стежка, яка створюється не лише для екологічного, природоохоронного виховання, а й для проведення оздоровчих заходів. Так, наприклад, маршрут екологічної стежки, створеної учнівським лісництвом Іванівської школи Долинського району, пролягає по території навчального закладу, села Іванівки та дендропарку «Веселі Боковеньки». На стежці знайдено цікаві зупинки, підібрано для них тематичні назви, оформлено оглядові майданчики. Робота на екологічній стежці відбувається за різними напрямками. Найбільш продуктивним є практично-екскурсійний: відпрацьовуються навички та вміння орієнтування в просторі, здійснюється навчально-дослідницька діяльність, реалізуються практичні та лабораторні роботи. Розпочинається маршрут зупинкою «*Березова алея*», на якій діти знайомляться з березою бородавчастою, що утворила живу огорожу неподалік від школи. Перебування на цій зупинці є корисним для дітей не лише для ознайомлення з особливостями даного виду, а й для зміцнення їх здоров'я. Оскільки відомо, що листя берези активно виділяє легкі фітонциди, які запобігають поширенню багатьох захворювань.

На зупинці «*Лікарські рослини*» екскурсанти ознайомлюються із особливостями лікарських рослин: кропивою дводомною, звіробоем звичайним, валеріаною лікарською, чистотілом звичайним, шипшиною та ін. На цій зупинці учні дізнаються про способи збирання та сушіння лікарських рослин, про використання цих рослин у медицині, а також про заходи, які мають уберегти їх від повного знищення.

Оглядові майданчики, що розташовані на екологічній стежці, є місцем оздоровлення, рекреації, просвіти, екологічного навчання та виховання, реалізації спортивно-оздоровчої, ігрової та творчої діяльності. Так, у межах оглядового майданчика дітям пропонуються інтерактивні та спортивні вправи, руханки, конкурси, театралізовані мініатюри. Також полюбилися дітям динамічні та рольові ігри, які допомагають дитині самоствердитися, самореалізуватися. Беручи участь у різних іграх, дитина вибирає ролі відповідно до своїх моральних цінностей і установок. Залежно від того, якій грі відається

перевага, який зміст гри, яку роль у ній відіграє дорослий, яку позицію займає дитина, як організований руховий режим, гра може істотно впливати на розвиток певних рис особистості, стати важливим фактором її соціалізації та формування ціннісного ставлення до природи та здоров'я.

Для збільшення рухової активності учнів, розвитку образно-емоційного потенціалу, формування духовної та емоційної сфер здоров'я дитини вчителями активно використовуються народні ігри, ігрові пісні, танці, зокрема такі, як: «Льон», «А ми просо сіяли», «Зайчик», «Ворон», «Коза», «Гуси», «Просо».

Серед шляхів реалізації здоров'язбережувальних технологій важливим є залучення учнів до практичної природоохоронної роботи, доступних видів діяльності якої сьогодні не бракує. Це догляд за шкільними квітниками та кімнатними рослинами в зеленому куточку класу; робота учнівських лісництв, санітарних загонів захисту довілля; навчально-дослідницька діяльність на пришкільній ділянці; збирання насіння та плодів для пернатих; висаджування дерев і кущів на шкільному подвір'ї, за межами школи; прокладання екологічної стежини; розвішування шпаківень, дуплянок; розчищення джерел; вирубка сухостою; випуск листівок-агіток, буклетів, екологічних плакатів, відеорепортажів; участь у трудових та екологічних акціях («Посади дерево», «Збережи ялинку», «Зимовий облік птахів», «До чистих джерел», «Мій голос на захист природи», «Парад квітів біля школи», «Я хочу жити в чистому суспільстві», «Бережіть первоцвіти» та інші). Уже один цей перелік свідчить, що у вчителя є чимало можливостей для формування в учнів ціннісного ставлення до природи та здоров'я.

Таким чином, реалізація здоров'язбережувальних технологій через спілкування та взаємодію з природою є важливою складовою формування ціннісного ставлення до природи та здоров'я. Цей процес спрямований на самореалізацію особистості учня; розкриття його творчого потенціалу; розвиток і поглиблення системи наукових знань про багатогранні взаємозв'язки суспільства та природи; розуміння виключної цінності природи для кожної людини; розвиток потреби у спілкуванні з природою, її різнобічному пізнанні, що зумовлює прагнення до активної практичної діяльності та здорового способу життя.

### **Література:**

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11 – 12. – С. 6 – 7.
2. Дічек Н. П. Етика і природа у педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського. Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту // Матеріали V Міжнародних та XIX Всеукраїнських педагогічних читань (м. Донецьк, 11-12 жовтня 2012 року). – У 4-х т. – Т.1. – Донецьк : Витоки, 2012. – С. 49.
3. Єжова О. О. Здоров'язбережувальні технології у педагогічній системі формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів / О.О. Єжова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2011, № 3 (13). – С. 73.
4. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В.М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57 – 60.
5. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: [учеб. 6. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.

6. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с.

7. Сухомлинський В. О. Школа і природа // Вибрані твори: в 5-ти т. – Т. 5. – К. : Рад. школа, 1977. – С. 536-551.

8. Сухомлинська О. В. Думки В.О. Сухомлинського про здоров'я дітей в історичній перспективі. Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту // Матеріали V Міжнародних та XIX Всеукраїнських педагогічних читань (м. Донецьк, 11-12 жовтня 2012 року). – У 4-х т. – Т.1. – Донецьк : Витоки, 2012. – С. 13.

## Функціональна підготовленість як важлива складова спортивної підготовки футболістів

*С. В. Мішин, викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Розвиток сучасного спорту зумовлює багаторічний планомірний процес досягнення вищої майстерності, диктує необхідність вдосконалення систем його поетапного формування [2]. Це повною мірою відноситься і до футболу [4;6;7]. Підготовка спортсменів повинна здійснюватися за методикою тренування, що забезпечує ефективне становлення спортивної майстерності, інтенсивне зростання функціональних можливостей та належну їх реалізацію [3; 5]. Це, в свою чергу, обумовлює необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, розробки високопродуктивних спортивних технологій, принципів модифікацій окремих розділів підготовки футболістів (С.Ю.Тюленьков, 1997; О.І.Шамардін та ін, 2000; І.М. Солопов, О.І.Шамардін, 2003).

У теорії та методиці спортивного тренування розрізняють п'ять основних видів підготовки спортсменів: технічна, тактична, фізична, психологічна і теоретична. Останнім часом виділяють ще й функціональну підготовку, як самостійний процес, оскільки: по-перше, функціональні можливості футболіста необхідно вміти вимірювати і планувати їх розвиток; по-друге, функціональна підготовка багато в чому визначає успішність роботи футболіста в змаганнях.

Функціональна підготовленість - це багатогранний стан, оцінити який можна шляхом тестування низки компонентів. Ці компоненти класифікуються за двома основними групами.

1. Компоненти, пов'язані з серцевою діяльністю. Вони включають анаеробну енергію, силу, витривалість м'язів, гнучкість і склад тканин організму.

2. Компоненти, пов'язані з набутими навичками. Ці, пов'язані зі спортивною діяльністю компоненти, включають швидкість, спритність, збалансованість, координацію, час реакції і силу, тактичні навички.

Зазначений вид підготовки спрямований на розвиток функціональних можливостей організму футболіста і вдосконалення діяльності різних систем (дихання, кровообігу, м'язової системи та ін). Під час функціональної підготовки футболіст підвищує фізичні, біохімічні, фізіологічні, морфологічні та інші резерви організму.

Функціональна підготовка повинна здійснюватися планомірно і комплексно при використанні широкого спектру найрізноманітніших засобів і методів. Слід зазначити, що для вдосконалення функціональних можливостей повинні застосовуватися не тільки