

Література:

1. Баженова Н.А. Підготовка майбутнього вчителя до формування здорового способу життя школярів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.dslib.net/prof-obrazovanie/podgotovka-buduwego-uchitelja-k-formirovaniju-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnikov.html>

2. ВІКІПЕДІЯ

[ЕЛЕКТРОННИЙ РЕСУРС]. РЕЖИМ ДОСТУПУ:
HTTP://UK.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/%C7%E4%EE%F0%EE%E2%E8%E9_%F1%EF%EE%F1%B3%E1_%E6%E8%F2%F2%FF

3. Спортивна метрологія: навч. посібн./за аг. ред. . В. М. Заціорського. – М.: Фізкультура і спорт, 1982 – 256с.

5. ДУДОРОВА Л.Ю. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

[ЕЛЕКТРОННИЙ РЕСУРС]. РЕЖИМ ДОСТУПУ:
<HTTP://MYDISSER.COM/RU/CATALOG/VIEW/11960.HTML>

6. ГОРАЩУК В.П. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ШКІЛЬНОГО КУРСУ "ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ" [ЕЛЕКТРОННИЙ РЕСУРС]. РЕЖИМ ДОСТУПУ:
<HTTP://STUDENT.ZOOMRU.RU/PEDAGOG/FORMUVANNYA-ZDOROVOGO-SPOSOBU-ZHITTYA-MOLODSHIH/157195.1223335.S2.HTML>

7. Лисицин, Ю.П., Полуніна, І.В. Здоровий спосіб життя дитини.

[Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://turboreferat.ru/pedagogy/tehnologiya-rzvitviya-zdorovogo-obraza-zhizni/211891-1055998-page1.html>

Самоконтроль як засіб формування у підлітків навичок здорового способу життя

В.С. Язловецький, к.пед.н., професор, кафедра теорії і методики фізичного виховання Кіровоградський державний педагогічний університеті імені Володимира Винниченка

Актуальність проблеми. У вік прогресу, високорозвиненої техніки й науки, комп'ютеризації, демографічної та екологічної кризи заклик стародавніх людей “пізнай себе” є актуальним і те пер. Люди залишилися такими, якими вони були й дві тисячі років тому, з певними здобутками, радіщами й недоліками. Весь цей час людина змінювала природу, створювала світ, в якому вона вже не може себе комфортно почувати, жити. Як уважають мудрі люди, всі наші біди й нещастя від незнання, від необізнаності. Ключ до пізнання себе й світу закладені в нашій свідомості. Тому пропонується змінити свою свідомість, навчитися розуміти не тільки світ наслідків, але й світ причин, оволодіти прихованою енергією людини, яка чекає свого часу. Для цього необхідно, щоб кожна людина збагнула своє внутрішнє “Я”, зрозуміла: “Хто вона? Звідки прийшла й чому тут? Знайти своє місце в безмежному світі й почати реально жити “тут і негайно”. Однак, ми ще не володіємо в нашому світі своїм розумом, високим рівнем свідомості. Світова криза, міжрегіональні конфлікти – лише відбиття хаотичного стану колективної свідомості, рівня мислення людей. Людина, яка оволодіє своїм розумом, здатна без чужої допомоги спрямовувати свої думки в русло позитивного мислення, управляти своїми емоціями й стабілізувати увагу та уяву.

Проблема самопізнання вічно належить до найважливіших, стає актуальною життєво практичною, конче необхідною. Самопізнання складається із самоспостереження і самооцінки. **Самооцінка** — це оцінка суб'єктом самого себе, своїх можливостей, досягнень, якостей порівняно з іншими особами. **Самоконтроль** — це перевірка суб'єктом своїх дій зіставленням, аналізом і корекцією (Г.Л. Апанасенко, В.С. Язловецький).

Осягти Буття і себе в ньому допомагають саморозуміння, самотворення та самореалізація. Пізнати себе — це, насамперед, осмислити цінність людського життя, своє тіло, думки, відчуття, взаємини, оточення, свій характер, його риси, слабкі й сильні його сторони, свої здібності, обдарування тощо. Пізнати себе - це й усвідомлення того, що є найважливішим в особистому житті; які особистісні якості допомагають у важких ситуаціях; що сприяє зближенню з людьми, а що заважає; які найзвичайніші досягнення, які труднощі й розчарування; що означає “тримати себе в руках”, який план особистісного зростання.

Вчені, соціологи, лікарі, вчителі шукають шляхи й способи зміцнення здоров'я, фізичного духовного вдосконалення дітей і підлітків.

Психолог Л.С.Виготський стверджував, що перехідний вік містить у собі два ряди процесів: біологічного дозрівання в організмі, вважаючи статеве дозрівання, а також соціальні процеси: навчання, виховання, соціалізація в широкому розумінні. Ці процеси взаємопов'язані, але не синхронні. Для підліткового віку характерні різні темпи фізичного й психічного розвитку: інтересів, розумової зрілості, рівні самостійності тощо.

Підлітковий вік у психологічному плані вкрай суперечливий, він характеризується максимальними диспропорціями в рості й темпах розвитку. Найважливіша психологічна особливість – це почуття дорослості. Воно виявляється в тому, що рівень домагання підлітка передбачає майбутнє його становище, якого він фактично ще не досяг. Отже, на цих засадах у підлітків виникають конфлікти з батьками, вчителями і з самим собою.

Перехідний вік завжди вважався критичним. Різні психічні якості змінюються по-різному: одні – швидко, другі – повільно, треті залишаються відносно стабільними протягом усього життя. Різний і ступінь вікової змінюваності особистості. Це залежить від навколишнього середовища й виховання, а також від природжених властивостей організму.

Сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття учнем. На нашу думку, стандарти в оволодінні навчальним матеріалом повинні бути знижені в декілька разів. Криза освіти пов'язана з неможливістю повноцінного засвоєння учнем обсягу інформації, який весь час зростає. Світ, будова людини розірвані в уяві учня на окремі частини, факти, концепції. Цілісної картини при такому навчанні скласти не можна. Цінності змісту освіти видаються відірваними від системи життєвих цінностей на настанов учня.

Поведінка людини на межі нового тисячоліття, як наголошують учені, вийшла за межі безпечної зони, і тільки цілеспрямована турбота про здоров'я – оздоровчий імператив – може зберегти перспективу виживання людства (І.І. Брехман, І.В. Мурахов, Е.Г. Булич, Г.Л. Апанасенко, М.С. Гончаренко).

Вихід із цієї ситуації полягає у зміні ставлення людини до самої себе, свого здоров'я, природи. При цьому процес навчання та виховання повинен бути психологічно й валеологічно обґрунтований. В основу виховання особистості, здорового способу життя має бути покладена, передусім, ідея гуманістичної педагогіки особистісно орієнтованої освіти та виховання. Мета особистісно орієнтованої гуманної освіти – не сформулювати й

навіть не виховати, а знайти, підтримати, розвинути людину в людині, закласти в ній механізм самореалізації (І.Д. Бех).

Ось чому наше дослідження було спрямоване на вивчення ролі самовиховання і самоконтролю в самопізнанні підлітка, на пошук засобів виховання у них позитивного ставлення до здоров'я, до здорового способу життя. При проведенні дослідження ми враховували, що самовиховання як складний динамічний процес на різних етапах онтогенезу має різні цілі, зміст його змінюється залежно від вікових та індивідуальних особливостей. Процес самовиховання, самовдосконалення в індивідуальному розвитку особистості розпочинається в підлітковому віці, коли загострюється увага до свого духовного світу, виникає прагнення й актуалізуються пошуки можливостей для самовираження і самоутвердження, виявляється особливий інтерес до самопізнання, самовипробування, власне розпочинається процес самовиховання, який охоплює всі сторони духовного життя особистості, накладає відбиток на ставлення до інших людей, до себе самого. Але щоб самовиховання як закономірний процес у підлітковому віці здійснювалося систематично й на високому рівні, не залишило на стадії "ситуативного самовиховання", воно повинно бути регульованим і контрольованим з боку підлітка. У підлітків необхідно виробити при цьому адекватну самооцінку, допомогти особистості у визначенні свідомо її мети й ідеалу самовиховання, його організації.

Виходячи з принципу особистісно гуманістичного виховання, ми прагнули в процесі самоконтролю використовувати такі методи, що активізували творчі сили, збуджували та підтримували в підлітків дух пошуку, дослідження, приводили їх у стан найбільшої активності.

Підлітки знайомилися з методикою самооцінки тривожності, рівня способу життя, оцінювали статичне й динамічне здоров'я, здоров'я за активною м'язовою діяльністю, визначали психофункціональний стан за бальною системою. На заняттях, виховних заходах у позаурочний час підлітки навчалися контролювати, оцінювати та регулювати свій психоемоційний стан, оволодівали методикою самомасажу та аутотренінгу. Особлива увага приділялась визначенню й стимуляції резервів здоров'я, вивченню ролі рухової активності й значення збалансованого харчування в житті людини, принципам і методам загартування. Значною мірою успіхи підлітків у самовихованні залежать від того, настільки вони оволоділи методами впливу на себе. Основними методами роботи над собою є *самопереконавання, самонавіювання, самовправи*. Важливе місце в самопізнанні ми відводили самоконтролю підлітків.

Самоконтроль стосовно питань здорового способу життя – це система спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, перенесенням навантажень. До завдань самоконтролю входить: набуття навичок найпростіших методів спостережень; засвоєння навичок уміння записати результати спостережень; аналізування й оцінювання даних самоконтролю; закріплення на практиці набутих знань.

Умовно методи самоконтролю поділяються на суб'єктивні та об'єктивні.

До перших відносять: самопочуття, апетит, настрій, почуття втоми, бажання виконувати фізичні вправи, сон, відчуття працездатності, режим дня.

До об'єктивних методів належать антропометричні показники – зріст, маса тіла; частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємність легень (ЖЄЛ), частота дихання, показники сили; дані функціональних проб серцево-судинної, дихальної, нервової систем, нервово-м'язового апарату, результати тестування.

Дані спостережень рекомендується записувати в спеціальний щоденник, в якому вказується рік, місяць, число та години спостережень.

Форма і зміст записів залежить від віку тих, хто тренується, їхнього функціонального стану, форми занять, виду вправ, які застосовуються.

Самоконтроль бажано здійснювати в один і той же час, вранці, одразу ж після сну, потім перед початком і по закінченні занять, перед сном, а також наступного дня вранці й у години, що відповідають початку занять, які проводяться напередодні.

Такі показники, як самопочуття, пульс, дихання, слід ураховувати під час занять, після окремих його частин і обов'язково після найбільш напруженої за навантаженням частини тренувань.

Зважування, визначення ЖЄЛ, сили м'язів кисті треба періодично проводити до й після занять або під час медичного огляду.

Для того, щоб підлітки змогли краще пізнати самого себе й оцінити ефективність самовиховання, ми пропонуємо розроблену нами методику, яка дає змогу визначити рівень сформованості здорового способу життя, вихованості фізичної культури учнів.

Заповнення цього тесту проводиться таким чином: спочатку сам учень виставляє собі оцінки з усіх показників, потім його оцінюють батьки, а вже потім – класний керівник (за допомогою медичних працівників, учителя-біолога та вчителя з фізичної культури). Підраховуються бали окремо в кожній графі й виставляється кількість набраних балів (максимальна сума показників по кожній шкалі – 110). За сумою набраних балів визначається рівень (високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький) та оцінка рівня сформованості здорового способу життя (табл. 1).

Це дослідження дає змогу визначити співвідношення отриманих результатів за даними самооцінки самих підлітків і результатів спостережень за ними збоку вчителів і батьків, а потім порівняти їх. У цьому разі вчителі зможуть за допомогою спостережень здійснити особистісно-орієнтований підхід до кожного учня, виявляти слабкі сторони (недоліки) у фізичному, психічному, духовному та соціальному розвитку дитини й відповідним чином застосовувати необхідні виховні заходи.

Такий підхід допомагає сформуванню в підлітків відповідальне ставлення до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом, гімнастикою і спортом. Запропонована нами методика сприяє поетапному проведенню навчально-виховної роботи відповідно до стадій формування у них потреби здорового способу життя за схемою: потреба – установка – мотив – бажання – намір – вміння й навички виконання усіх видів оздоровчої діяльності – переконання – інтерес –

Таблиця 1.

Шкала оцінки рівня сформованості здорового способу життя

Б А Л И	Рівень сформованості здорового способу життя	Якісна оцінка рівня сформованості здорового способу життя
110-91	Високий	Відмінно
90-61	Вищий за середній	Добре
60-41	Середній	Задовільно
40-21	Нижчий за середній	Незадовільно
20-0	Низький	Погано

звичка – наполегливість – самостійність.

Висновки. Як показують наші дослідження, використання системи самоконтролю в поєднанні з оздоровчими технологіями допомагають підліткам експериментальної групи краще пізнати себе, встановлювати й підтримувати більш тісні зв'язки з природою, визначати психофункціональний стан, ступінь втоми, рівень здоров'я і сформованості основ здорового способу життя, керувати своїми емоціями, досягти гармонії між тілом і духом. Планомірна й систематична робота з виховання основ здорового способу життя засобами самовиховання та самоконтролю допомагають підліткам створювати і будувати самих себе як особистостей, як громадян, щасливими у власному житті. А такі категорії, як "життєвий шлях", "мистецтво життя", "стратегія життя", "життєві програми", "цілі й плани здоров'я", "спосіб і стиль життя", "самовизначення в житті", "життєві суперечності та їх подолання", стали підліткам більш зрозумілими, близькими, розширили їхнє уявлення про те, як збагнути навколишній світ, знайти своє місце в ньому й свідомо діяти.

Література:

Антропова М.В., Манке Г.Г. Обучение с учетом психофизических особенностей подростков // Медицина. – 1993. – №6. – С. 6-13.

1. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – 96 с.

2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.

3. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності. Автор. дис... канд. пед. наук. – К., 2004. – 20 с.

4. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кириленко С.В. Посібник з самовиховання. – К.: ІЗМН, 1996. – 192 с.

5. Язловецький В.С., Язловецька О.В. Учням про здоров'я. – Кіровоград: РВЦ імені В.Винниченка, 2000. – 212 с.

6. Язловецький В.С. Основи спортивної медицини та гігієни фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2006. – 320 с.