

реакцій определяется величиной однократных нагрузок, частотой их применения и общей продолжительности тренировки.

Если обратиться к области физического воспитания и спортивной тренировки, то здесь многие факты долговременной адаптации получают убедительное объяснение через вероятностный подход. Например, хорошо известно, что включение в тренировку новых, более сложных двигательных режимов не влечёт за собой немедленного адекватного им совершенствования функции и структур. Однократное или малое число повторений движений означает для организма их случайность и значит, малую вероятность в будущем. Поэтому при подобных обстоятельствах организм не развёртывает по отношению к ним адаптационные процессы целью повышения своих двигательных возможностей и достижения тем самым более высокого уровня своей устойчивости. И только после многократного повторения организм начинает активно разворачивать многофункциональные приспособительные процессы.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – М.: «физкультура и спорт», 1985г. – 175с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: «физкультура и спорт», 1988г.-330с.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека – М.: «физкультура и спорт», 1987г.- 143с.
3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: «здоровье», 1988г. - 214с.
4. Фомин Н.А. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной деятельности – М.: «физкультура и спорт», 1991г. -223с.

Історичні витoki проблеми формування здорового способу життя школярів

В.П. Черній, асп. кафедри
педагогіки початкової освіти та соціальної педагогіки,
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Проблема формування здорового способу життя попри її, здавалося б, суто спеціальний науковий характер, є предметом інтенсивних і різнобічних досліджень учених як минулого, так і сучасності. Спроби здійснення теоретико-прикладних напрацювань із проблем формування здорового способу життя в науці почали наростати в ХІХ ст. Це пояснюється глибокими соціокультурними змінами, які відбулися в суспільному житті європейців. Найголовніша з них полягала в появі такого явища, як конкуренція, що виникла в результаті промислової революції й утвердилась в економіці. У суспільній свідомості формується нова культура й нова ідеологія тіла, яка ґрунтувалась на принципах гігієни та відродження спорту. Порушувались такі проблеми як пропаганда здорового способу життя, питання санітарно-гігієнічних норм, гармонії людини з довкіллям. Так, видатний представник російської педагогіки П. Лесгафт активно боровся за оздоровлення народу, розробив свою систему фізичної освіти, спрямовану на виховання гармонійної особистості, її фізичний розвиток, приділяючи однаковою мірою увагу оздоровчим та освітнім завданням фізичного

виховання. В. Белінський, М. Добролюбов, Д. Писарєв, М. Чернишевський надають поняттю „здоровий спосіб життя” людини медико-гігієнічного спрямування, розглядаючи його таким, що виключає дію шкідливих для здоров'я факторів і визначається лише умовами праці, побуту, характером харчування.

На думку багатьох науковців досліджуваної проблеми (Н. Коцур, С. Омельченко, А. Чаговець, О. Шиян та ін.) лише у XX столітті виникло реальне підґрунтя для розвитку проблеми формування здорового способу життя. Важливо підкреслити, що вже у першій половині XX ст. з'являються аналітичні праці, розробляються теоретичні і практичні аспекти проблеми формування здорового способу життя, проводиться наукове дослідження з історії формування здорового способу життя (В. Коган, В. Величко), постають питання організації мережі дитячих оздоровчих інституцій (вакаційні села, "дачі-колонії", які можна вважати попередниками піонерських і сучасних оздоровчих таборів), популяризуються наукові знання серед населення, пропагується здоровий спосіб життя. Так, видатний український вчений Д. Заболотний опублікував роботу «Вісті до селян про науку і народне здоров'я на Україні» (1921 р.), в якій у доступній формі висвітлив значення здорового способу життя для збереження здоров'я людини.

Вищезазначена діяльність розгорталася в руслі загальнопедагогічних завдань, які розв'язувала українська громадськість у вказаний період. Як підтвердження, проблеми формування здорового способу життя знайшли відображення в матеріалах Першого Українського Педагогічного Конгресу 1935 р. у Львові, а саме, низький санітарно-гігієнічний рівень життя українського народу, недостатнє харчування, часто навіть голод, хвороби (педикульоз, туберкульоз), висока смертність. Кризова ситуація із здоров'ям українців посилювалася ще й вживанням населенням алкоголю й тютюну. Змінити спосіб життя дорослого населення вважалося неможливим через його неграмотність та консерватизм, та з огляду на майбутнє - конче необхідно. Тому вирішення цієї проблеми вбачалося в діяльності української школи, наголошувалося на: «необхідності ввести в програми шкільного навчання гігієну, підготувати кадри вчителів гігієни й придбати шкільних лікарів-гігієністів, завести для шкіл інституцію шкільного психолога, почати гігієнічне виховання в родині через установи «Батьківських Кружків», зміцнювати в громадянстві переконання, що протиалкогольне й протинікотинне виховання шкільної молоді є одним із дуже важких засобів для її духовного, фізичного й етично-морального розвитку, вчитель повинен зміцнювати в собі свідомість, що найважливішим засобом пропаганди є власний приклад, пропонувалося взяти «добрі зразки» других народів, змінити «відповідно до української психіки» [3, 244-246].

Проаналізовані факти свідчать, що саме в утвердженні гігієнічних принципів профілактики, здійсненні комплексу заходів первинної профілактики й просвіті у першій половині XX ст. в Україні вбачався шлях до розв'язання проблеми формування здорового способу життя. Позитивним вважаємо спроби вирішення проблеми формування здорового способу життя молоді через шкільну освіту.

У 50-60-ті рр. XX ст. важливим засобом формування здорового способу життя школярів було фізичне та гігієнічне виховання. Школа була однією з найбільш важливих структур, що мала закладати основи формування здорового способу життя, як зазначалося: «школа охраняет здоровье детей. Она создаёт нормальные условия для их физического развития, укрепляет их здоровье, развивает их физическую силу, ловкость, выносливость, общую работоспособность, закаливает их организм» [2, 29]. Наголошувалося на тому, що зміцнення здоров'я дітей, загартування, підвищення рівня

їх фізичного розвитку і загальної працездатності організму досягається не тільки фізичними вправами та іграми, а й усім режимом школи, вихованням гігієнічних навиків, організацією позанавчальної роботи з фізичного виховання і правильною організацією лікарського контролю.

До справи гігієнічного навчання учнів активно долучилися видатні лікарі, фізіологи (М. Антропова, А. Хріпкова, Д. Фарбер, О. Марзеев та ін.), які розробили низку рекомендацій щодо дотримання гігієнічного режиму в школах, гігієнічного контролю за шкільними меблями, шкільним харчуванням, санітарним обладнанням, проведення профілактики інфекційних захворювань у школі.

Принципово новий підхід до формування здорового способу життя школярів розроблявся і втілювався в освітню практику досліджуваного періоду видатним українським педагогом В.О. Сухомлинським, у виховній системі якого піклування про здоров'я школярів було на першому місці. Він переконливо довів, що й уповільнене мислення, і недостатня успішність – усе це обумовлено станом здоров'я дитини. Спираючись на власний досвід, пропозиції педагогів та батьків, учений розробив педагогічну систему, яка дає максимум можливостей для формування та збереження здоров'я школярів.

Варто наголосити й на обговоренні проблеми формування здорового способу життя школярів на науково-практичних конференціях різного рівня, на яких акцентувалась увага на таких вадах загальноосвітньої школи, як навчання дітей у другу зміну, їх надмірне перевантаження.

Копітка робота педагогів, лікарів, фізіологів, гігієністів дала позитивні результати: покращення санітарного стану шкіл, відмова від навчання у другу зміну, розвантаження учнів, питання переходу на п'ятиденний режим навчання, скорочення навчальних програм, а також домашніх завдань, певне покращення фізичного розвитку школярів, зниження частоти хронічних захворювань. Негативний досвід: відсутність зв'язків між лікарським і педагогічним дослідженням організму дитини, усі компоненти гігієнічного виховання здебільшого відображали формування здорового способу життя особистості у школі, а не у родині, взагалі простежувався дуже слабкий зв'язок між школою і сім'єю у питаннях здорового способу життя дітей.

Друга половина XX ст. відзначилася принципово новими підходами до проблеми формування здорового способу життя, яким сприяло, насамперед, залучення нашої країни до діяльності під егідою ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), спрямованої на пошук нових шляхів покращення здоров'я людини [1, 31]. Започаткування такої діяльності відбулося в Канаді, де у звіті міністра охорони здоров'я "Новий підхід до охорони здоров'я канадців" (1974 р.) уперше на урядовому рівні було аргументовано доведено, що медичне обслуговування населення, на якому б рівні воно не було, має лише незначний вплив на стан здоров'я, здебільшого все залежить від способу життя людини. З погляду державної політики такий підхід є набагато ефективнішим та економічно доцільнішим порівняно з нескінченними витратами на лікування наслідків нездорового способу життя [4]. Найбільшу користь для держави, з огляду на майбутнє, повинно принести формування здорового способу життя молодого покоління. Відповідно до цього почалося впровадження курсів з охорони здоров'я в усі ланки освітніх закладів європейських країн.

Окремо виділимо головні здобутки Радянського Союзу в галузі вирішення проблеми здорового способу життя школярів: обговорення досліджуваної проблеми на державному рівні, відображення її в державних документах (Конституція СРСР, 1977 р.; «Про реформу загальноосвітньої та професійної школи», 1984 р.; «Комплексна

програма робіт з посилення профілактики захворювань та зміцнення здоров'я населення СРСР на період до 1990 року», 1989 р.).

Розвиток авторських шкіл та педагогічного новаторства (Ш. Амонашвілі, В. Шаталов та ін.) сприяв розгортанню педагогічної творчості, пошукам шляхів зміцнення і збереження здоров'я школярів у процесі їх навчання і виховання, розпочалася розробка шкільних програм навчання здорового способу життя у вигляді спеціальних уроків (годин здоров'я), окремих тем у шкільних дисциплінах (переважно природничо-наукового циклу), факультативних занять.

На жаль, згадані програми не впроваджувались у ланку початкової освіти, і цей факт призвів до того, що результати виявилися набагато нижчими від очікуваних. Пояснювалося це труднощами зміни поведінкових звичок (більшість із них формуються в ранньому дитинстві і тому дуже стійкі), а саме: в період молодшого шкільного віку діти відкриті й готові для впливів педагога, думка вчителя для молодших школярів є найбільш істотною і безапеляційною, у молодших школярів найкраще під керівництвом дорослих з найближчого соціального оточення (вчителі, батьки) зможуть сформуватись ціннісні переконання щодо здорового способу життя.

У цьому контексті варто наголосити на створенні в 1976 р. у НДПі УРСР лабораторії з проблем навчання і виховання дітей шестирічного віку в складі відомих українських учених (М. Богданович, М. Вашуленко, О. Савченко, Н. Скрипченко та ін.), що очолила широкий експеримент з питання специфіки навчання та виховання дітей шестирічного віку. Співробітники лабораторії надавали важливого значення організації режиму дня, навантаженню, відпочинку й харчуванню дітей. Наголошувалось на тому, що під час розподілу тижневого навантаження і складанні розкладу слід враховувати дані досліджень фізіологів і гігієністів, зміст діяльності груп продовженого дня має бути насичений різноманітними іграми, систематичними фізкультурно-оздоровчими заходами. Учені звернули увагу на те, що більшість гігієнічних навичок повинні вироблятися з урахуванням вікових особливостей психічного та анатомо-фізіологічного розвитку дитини й, як правило, прищеплюватися в родині. Тому великого значення надавалося роботі з батьками, яка повинна бути постійною: щоденні зустрічі з деякими батьками, відвідування дітей удома і поради батькам, організація лекцій для батьків, бесід з лікарями, психологами, пропагування значення організації режиму для дітей і чіткого виконання гігієнічних вимог [5, 8;20].

Із зростанням позитивних результатів у розв'язанні питань формування здорового способу життя школярів, спостерігались відсутність системного підходу, непідготовленість вчителів до просвітницької діяльності в галузі здоров'я, що не дозволяли до кінця 80-х рр. XX ст. вирішувати досліджувану проблему в цілому.

З встановленням незалежності в Україні проблема формування здорового способу життя школярів активно обговорюється на державному рівні. Підтвердженням цього є національні програми "Освіта. (Україна XXI століття)" (1993 р.), "Здоров'я через освіту" (1995 р.), "Діти України" (1996 р.), що містять завдання, спрямовані на всебічний розвиток людини і становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. На вирішення проблем формування здорового способу життя спрямовані окремі положення закону України «Про загальну середню освіту» (1999 р.), які вимагають забезпечити не лише збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку та підлітків у навчальному середовищі, а й його формування.

Починаючи з 1994 року, в школах України почалось викладання валеології, а в 1995 р. Україна взяла участь у міжнародному проєкті "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю". З'явилося багато наукових робіт оздоровчо-виховного напрямку, які

досліджують організацію освітнього процесу та готовність до навчання в школі, гігієну навчання і виховання школярів, фактори ризику для здоров'я дітей та підлітків під час навчання в школі, шкільну валеологічну роботу (Л. Ващенко, Т. Бойченко, О. Савченко, Р. Валецька та ін.)

У сучасних умовах поширюється інтегративний підхід до розв'язання проблеми формування здорового способу життя школярів, який передбачає єдність фізичного, духовного та соціального аспектів здоров'я. На думку сучасних вчених (О. Савченко, Н. Бібік, Т. Бойченко, Н. Коваль та ін.) проблема формування у дітей здорового способу життя є багатоаспектною. Вона охоплює впровадження нового змісту забезпечення умов для позитивного впливу на всі складові здоров'я і поширення інноваційних технологій збереження і зміцнення здоров'я. З цієї метою з 2001/02 навчального року в початковій школі було введено окремий обов'язковий предмет „Основи здоров'я”, який включає в себе знання про здоровий спосіб життя та основи безпеки життєдіяльності.

Сьогодні в школі виникла необхідність інтегрування і втілення в практику принципово нових педагогічних ідей, концепцій, технологій, у центрі яких – особистість дитини з її потребами й інтересами, життєвими цінностями. Але найголовнішою цінністю, яку має плекати сучасна школа, є здоров'я дитини, його формування й підтримка на різних етапах навчання дитини в школі.

Отже, короткий аналіз історичного розвитку проблеми формування здорового способу життя дає підстави зробити певні висновки.

Розробка теоретичних і практичних аспектів проблеми формування здорового способу життя розпочалася 20-30 рр. XX ст.

У другій половині XX століття почалося обговорення досліджуваної проблеми на державному рівні, відображення її в державних документах. Джерельна база дослідження поповнилася низкою робіт учених-медиків, педагогів, психологів фізіологів з питань організації оздоровчо-виховної роботи у початковій школі, налагоджувалась просвітницька робота батьків з питань гігієнічного виховання молодших школярів, а саме: режим дня, гігієна сну, умови перебування вдома та школі, домашня робота, особиста гігієна, харчування.

До найбільш актуальних і пріоритетних напрямів вирішення проблеми формування здорового способу життя слід віднести інтегративний, системний підхід до розв'язання досліджуваної проблеми, підтримку авторських програм, спрямованих на збереження, зміцнення та формування здоров'я школярів, поширення та вдосконалення державних інформаційно-освітніх програм з формування здорового способу життя, повноцінне розроблення фундаментальної наукової бази, навчальних посібників, дослідження й популяризація нагромадженого досвіду минулих років в нинішніх освітніх умовах.

Література:

1. Єрмакова Т. Етапи розвитку ідей формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина XX століття) /Т. Єрмакова //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2010. № 4. – С.29–36.

2. Начальная школа. Настольная книга учителя / [под ред. М.А. Мельникова]. – М.: Мин. Просвещения РСФСР, 1950. – 914 с.

3. Перший Український Педагогічний Конгрес. 1935.– Львів: Діло, 1938. – 249с.

4. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді / Л. Піндер // Пропагування здоров'я. – Видавництво Оксфордського університету, 1988. – Т. 3. – № 2. – С. 205–212.

5. Скрипченко Н. Організація навчально-виховного процесу у 1 класі одинадцятирічної загальноосвітньої школи. Методичні рекомендації. /Н. Скрипченко. – К.: Радянська школа, 1988. – 61 с.

Експериментально-педагогічні умови запровадження занять художньою гімнастикою в загальноосвітній школі

О. Шевченко

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Спираючись на досвід тренувально-експериментальної роботи та проведення різного рівня змагань, ми визначили, що художня гімнастика в навчанні сучасних школярів – складний, багатофункціональний комплекс взаємопов'язаних дій. На наш погляд, він повинен бути спеціальним, розвиваючим, а інколи і корекційно-реабілітуючим

У навчально-тренувальних заняттях з художньої гімнастики, застосованих нами в експерименті, використовувалися вправи різного характеру, які потребували спеціальної підготовки. Виходячи з досвіду [4], ми можемо запропонувати як методичний орієнтир для виховання спеціально-гімнастичних якостей у дівчаток різного віку науково обгрунтовані системи провідних фахівців художньої гімнастики: Ж.А. Білокопитової, О.В. Бірюк, А.М. Дерюгіної, В.С. Зінченко, Т.С. Лисицької, Л.П. Орлової.

Разом з тим у вихованні загальнофізичних, зокрема, рухових якостей базовими були дослідження відомих науковців у галузі теорії та методики фізичного виховання, гігієни, медицини: Е.С. Вільчковського, Ю.В. Верхошанського (сила), В.П. Філіна (швидкісні та швидкісно-силові); А.М. Макарова, Ю.Г. Травіна (витривалість), Б.В. Сермеєва (гнучкість), Л.В. Волкова, Ю.Г. Травіна (комплексний розвиток рухових якостей). Результати дослідження дають підстави рекомендувати розроблену нами методичну систему проведення тренувань з дітьми в загальноосвітній школі.

Розвиток гімнастичних навичок повинен здійснюватись на підставі використання спеціальних вправ з формування гнучкості, координації рухів, швидкості та швидкісно-силових навичок (стрибучості), силової витривалості та акробатичних рухів [2].

Вправи на гнучкість рекомендуємо при ЧСС 110–120 уд/хв. Розвиток гнучкості хребта повинен передбачати:

- а) нахили тулуба вперед, назад, в сторони з максимальною амплітудою – 20–30 разів;
- б) колові рухи тулубом вправо і вліво – 12–15 разів;
- в) “міст” з положення лежачи на спині – 3–5 разів, утримання 5–8 секунд.