

УДК: 379.81

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сивохоп Ярослав Михайлович
м. Ужгород

У статті розглядається можливість ефективного використання потенціалу позашкільних навчальних закладів у процесі формування здорового способу життя підлітків. Належна увага приділяється проблемі збереження здоров'я та профілактиці соціально значущих проблем підліткового віку. Акцентується увага на організації занять з питань формування здорового способу життя в умовах спортивно-краєзнавчої діяльності, яка реалізується в рамках організації літніх оздоровчих таборів у позашкільних навчальних закладах.

Ключові слова: здоров'я, підлітки, здоровий спосіб життя, позашкільні навчальні заклади, спортивно-краєзнавча діяльність, оздоровчі табори.

За останні десятиліття суттєво погіршився стан здоров'я населення країни в цілому. Актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров'я молоді набула державного значення, бо саме молодь, як перспективна частина суспільства, розбудовуватиме майбутнє. Проблема впровадження здорового способу життя в молодіжне середовище переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки держави.

На міждисциплінарний характер проблеми формування здорового способу життя вказують дослідження у різних галузях науки. У педагогічній науці проблема здорового способу життя досліджена у працях Л. Сущенко, О. Жабокрицької, С. Кондратюка, В. Кузьменко, С. Загуляєва, О. Вакулєнко, С. Кириленко, В. Оржеховської, С. Лапаєнко, Т. Бойченко. У контексті валеологічного виховання здоровий спосіб життя досліджували С. Горбунова, І. Давидовський, І. Брехман, Г. Апанасенко, М. Гончаренко, Г. Шаталова, Г. Голобородько, Д. Давиденко, М. Гончаренко, Г. Зайцев, Л. Татарникова. У психології проблему здорового способу життя досліджували А. Щедрина, О. Леонтьєв, І. Власюк, Н. Максимова, С. Белогуров. Питання формування навичок здорового способу життя охарактеризовано у працях медиків М. Амосова, В. Артамонова, Н. Грейда, І. Брехмана, А. Лаптева.

У підлітковому віці важливим є формування потреби бути здоровим і на цій основі розвивати відповідні стереотипи поведінки та формувати навички здорового способу життя як одним із важливих критеріїв саме у підлітковому віці. На нашу думку найбільш сприятливі умови для реалізації цього процесу є у позашкільних навчальних закладах із можливістю організації спортивно-краєзнавчої роботи. Проблема зміцнення здоров'я дітей є актуальною у роботі позашкільних навчальних закладів.

У системі позашкільної освіти Закарпаття функціонують 33 позашкільні навчальні заклади, які відвідують 42,2 тисячі дітей. Крім зазначеного на базі 518 загальноосвітніх навчальних закладів організовано роботу 4,3 тисячі гуртків та секцій

різних напрямків роботи [3].

Попри те, потенціал позашкільних навчальних закладів у зазначеній сфері діяльності, як правило, використовується не в повному обсязі. Потребують оновлення зміст, форми, методи роботи, методичне забезпечення і вироблення критеріїв оцінювання процесу формування навичок здорового способу життя в умовах позашкільного навчального закладу, підвищення кваліфікації педагогів – позашкільників [4].

Актуальним напрямком розвитку і вдосконалення виховання у системі позашкільних навчальних закладів є оздоровлення дітей та формування навичок здорового способу життя.

Уважаємо за доцільне відзначити належний потенціал процесу формування навичок здорового способу життя підлітків під час спортивно-краєзнавчої роботи, яка реалізується засобами тематичних таборів в позашкільних навчальних закладах. У сучасному освітньому просторі функції таборів якісно нового значення на відміну від просто реалізації тих чи інших освітніх програм. Тому особливою особливістю, яка відрізняє середовище табору від середовища, в якому дитина перебуває більшу частину часу протягом року – це зміна способу життя. Саме цю особливість бажано використовувати у процесі формування у підлітків нових поведінкових норм та навичок здорового способу життя.

Ще один фактор, який є присутнім і позитивно впливає на навчально-виховний процес в умовах табору – це обмежений вплив соціального середовища та інформаційних каналів (телебачення, Інтернет ресурсів). Дитячий табір має достатньо можливостей для організації виховного процесу та оздоровлення дітей.

Основною метою любого тематичного табору є виховання та оздоровлення дітей в період канікул, а також організація їхнього дозвілля. А вже оздоровлення включає в себе відновлення, збереження, компенсацію здоров'я, розширення адаптивних можливостей організму, підвищення стійкості до впливу різноманітних факторів. Таким чином можемо стверджувати, що виховна система оздоровчого табору – це:

- педагогічна система, що включає в себе основні елементи цілеспрямованого навчання;
- механізм організації простору здорового способу життя;
- фізичного, психічного, духовного, морального оздоровлення дитини через активний відпочинок;
- відкрита система, яка дозволяє здобувати новий досвід.

Створення виховної системи педагогічним веде до організації життєдіяльності дітей в умовах табору з метою максимального використання наявного виховного потенціалу середовища та атмосфери

табору, природи, вивільненої від навчання енергії та здібностей самих підлітків в їхньому фізичному і психічному оздоровленні.

Безперечно освітня діяльність спрямована на конкретну дитину, особистість, певну групу дітей, що і визначає мету виховної діяльності в дитячому таборі – формування ціннісного ставлення до оточуючого світу, а не тільки корекції поведінки дитини. Тому виховна діяльність в таборі проходить в умовах тимчасового дитячого об'єднання, різноманітності його складу, відносної автономності існування, колективного характеру життя. Тимчасове об'єднання в таборі існує від 14 до 21 дня. За цей час, звичайно, вікових змін не відбувається, проте підлітки привносять в колектив свій досвід діяльності та відносини, що сприяють розвитку комунікації та створенню нових зв'язків.

Особливого значення у процесі роботи табору набуває створення оздоровчого середовища, яке зумовлене впровадженням здоров'язберезувальної педагогічної практики, що базується на наступних принципах:

- організація особистісно-орієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних фізичних, психічних, особистісних компонентів індивіда;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я: психосоматичні та соціально-духовні особливості індивіда;
- організація системи корекційних і реабілітаційних заходів;
- підбір оптимальних педагогічних технологій та програм з урахуванням регіонального, соціального та екологічного середовища, а також вікових особливостей підлітків;
- формування індивідуальних потреб особистості на основі знань власних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального та соціального здоров'я;
- формування духовно-моральних і соціальних орієнтирів, які визначають здоров'я і благополуччя особистості;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності;
- мінімізація впливу основних факторів ризику [1].

Варто виокремити проблему, на яку ми можемо впливати засобами спортивно-краєзнавчої діяльності позашкільних навчальних закладів, а саме погіршення фізичного розвитку школярів, що супроводжується загальним зниження функціональних можливостей.

На наш погляд основними причинами виникнення ситуації, яка склалася є:

- зниження загальної рухової активності дітей, яке є наслідком надмірного завантаженням навчального процесу;
- недостатньою кількістю занять фізичною культурою;
- втрати інтересу до самостійних занять фізичними вправами.

Погоджуємося з думкою Г. Апанасенко, про те, що в найближчій перспективі необхідно прийняти

радикальні міри щодо покращення фізичного розвитку та збільшення рухової активності учнів, для запобігання негативних наслідків не тільки для соматичного здоров'я і функціональної повноцінності, але і на біологічну основу майбутніх поколінь [2].

Значення фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я дітей засобами позашкільної освіти є безперечним, оскільки фізичне здоров'я є передумовою формування здорового способу життя. Отже, правильно організований, цілеспрямований комплекс заходів щодо занять фізичними вправами в умовах табору формує у підлітків стійку звичку до занять фізкультурою.

Останні дослідження щодо формування здорового способу життя учнівської молоді дають підстави стверджувати про стійку тенденцію щодо теоретизації знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Учні дають правильні відповіді, що вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовини – це погано, а вести здоровий спосіб життя – це добре, проте мало хто дотримується цих принципів у повсякденному житті [5].

В умовах оздоровчого табору важливо використовувати такі форми організації занять з питань здорового способу життя, які б не повторювали або нагадували дітям заняття в школі. Тому основний акцент варто зробити на використанні інтерактивних методів навчання. Зазначимо, що інтерактивний (від англ. „interact”, „inter – взаємний”, „act” – діяти) – означає здатність взаємодіяти чи знаходитись у режимі діалогу, бесіди з чим-небудь або з ким-небудь [збереження та розширення мережі позашкільних навчальних закладів];

- покращення кадрової та матеріально-технічної баз;
- оновлення змісту навчальних програм, форм, методів з питань формування навичок здорового способу життя;
- методичне забезпечення і вироблення критеріїв оцінювання процесу формування навичок здорового способу життя в умовах позашкільного навчального закладу;
- підвищення кваліфікації педагогів – позашкільників шляхом проведення цільового навчання.

Аналіз педагогічної літератури, присвяченої питанням спортивно-краєзнавчої оздоровчої діяльності та власний досвід, дає підстави стверджувати про переваги позашкільних навчальних закладів у вирішенні питань формування навичок здорового способу життя учнівської молоді у порівнянні з іншими закладами освіти, оскільки їх діяльність охоплює вільний час дітей та базується на добровільності, має методичний потенціал, традиції та досвід виховної роботи з підлітками. Це в свою чергу створює особливі умови педагогічному колективу для організації навчально-виховного процесу для досягнення позитивних результатів у формуванні здорового способу життя, що потребує консолідації зусиль загальноосвітніх навчальних закладів, позашкільних навчальних закладів, родини, засобів масової інформації, соціальних інститутів.

Література та джерела

1. Апанасенко Г. Л. Здоровье: методология и методика количественной оценки / Г. Л. Апанасенко // Проблемы оценки функциональных возможностей человека и прогнозирования здоровья: Тезисы докл. Всесоюз, конф. –

- М.: Школа, 1985. – С. 21.
- Макаревич Е. В. Современные проблемы здоровьесберегающей педагогики. Сб. Образование и воспитание / Е. В. Макаревич. – М.: МГОПУ им. М. Шолохова, 2000. – 123 с.
 - Освіта, фізична культура і спорт Закарпаття у цифрах і фактах. 2012-2013 н.р.: Інформаційно-аналітичний збірник. – Ужгород: Кп "Ужгородська міська друкарня", 2013. – 176 с.
 - Сивохоп Я. М. Формування навичок здорового способу життя учнівської молоді в умовах позашкільних навчальних закладів / Я. М. Сивохоп // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – №21. – 2011. – С. 178 – 180.
 - Сивохоп Я. М. Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді / Я. М. Сивохоп // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – №18. – 2010 р. – С. 94 – 98.
 - Химинець В. В. Психолого-педагогічні аспекти інноваційних технологій: Навчально-методичний посібник / Химинець В. В., Сивохоп Я. М., Петрус В. В. – Ужгород: Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2006. – 148 с.

В статье рассматривается возможность эффективного использования потенциала внешкольных учебных заведений в процессе формирования здорового образа жизни подростков. Надлежащее внимание уделяется проблеме сохранения здоровья и профилактике социально значимых проблем подросткового возраста. Акцентируется внимание на организации занятий по вопросам формирования здорового образа жизни в условиях спортивно-краеведческой деятельности, которая реализуется в рамках организации летних оздоровительных лагерей во внешкольных учебных заведениях.

Ключевые слова: Здоровье, подростки, здоровый образ жизни, внешкольные учебные заведения, спортивно-краеведческая деятельность, образовательно-оздоровительные лагеря.

The article examines the possibility of effective usage of after-school educational institutions potential in the processes of forming the healthy lifestyle of the teenagers. All necessary attention is paid to the problem of health preservation and to preventive measures of socially significant problems of the juvenile age. An emphasis is placed on the organization of the classes on forming the healthy lifestyle during exercising sports and nature-study activities, which are conducted in health-improving summer camps of the after-school educational institutions.

Key words: health, teenagers, healthy lifestyle, afterschool educational institutions, sport and nature-study activities, health-improving camps.