

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№17 (204) ВЕРЕСЕНЬ

2010

36	Чижевський В. В. Методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою.....	223
37	Шутова Н. В. Роль і місце оздоровчої фізичної підготовки учнів у процесі профільного навчання за спортивним напрямом.....	227

**ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

38	Бабич В. І. Деякі аспекти виховання соціально здорової молоді у контексті шкільного предмету „Основи здоров'я”... 233	233
39	Бутеря Т. М. Формування готовності майбутніх фізичних реабілітологів до професійної діяльності з урахуванням міжпредметних зв'язків у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін..... 239	239
40	Бурлакова Т. Л. Педагогічні аспекти формування культури здоров'я у молодших школярів..... 246	246
41	Клименко Ю. С. Ефективність поетапної корекції порушень рухової функції у дітей, хворих на сколіоз..... 253	253
42	Лягус С. О. Проблема физического воспитания и спорта инвалидов..... 260	260
43	Нечаева О. В. Актуальні питання підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до статтевого виховання підлітків... 265	265
44	Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я школярів у контексті фізкультурної освіти..... 268	268
45	Очкалов А. Ф. Методика проведення упражнений для глаз.. 275	275
46	Пархоменко Е. Г., Пархоменко А. Е. Використання елементів інноваційних та нетрадиційних напрямків фізичної культури в ранковій гігієнічній гімнастиці в умовах літніх оздоровчих таборів..... 280	280
47	Плякина В. В., Шинкарев С. И. Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни..... 285	285
48	Рагченко А. В. Сучасне уявлення про здоров'я у професійній підготовці майбутніх учителів основ здоров'я... 291	291
49	Сутула В. О., Бондар Т. С., Кочуєва М. М. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема..... 295	295
50	Холодний О. І. Формування здорового способу життя у середовищі дітей та молоді як основна передумова розвитку здорового суспільства у майбутньому..... 306	306
51	Хольова Л. А., Бондар Т. С., Жадан А. Б., Сутула А. В. Особливості діяльності шкіл сприяння здоров'ю з формування у середовищі школярів здорового способу життя..... 312	312
	Відомості про авторів 319	319

виховання та моральності сучасних підлітків. Визначається значущість учителів основ здоров'я у вихованні духовно та психічно здорових школярів. Розкривається можливість статевого виховання підлітків майбутніми учителями основ здоров'я у процесі навчальної та позанавчальної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: майбутні учителі основ здоров'я, підлітки, статево виховання, здорова молодь.

Нечаева О. В. Актуальные вопросы подготовки будущих учителей основ здоровья к половому воспитанию подростков

Статья посвящается важным вопросам нынешнего времени в контексте подготовки будущих учителей основ здоровья к половому воспитанию подростков. Исследуются основные проблемы полового воспитания и моральности современных подростков. Определяется значение учителей основ здоровья в воспитании духовно и психически здоровых школьников. Раскрывается возможность полового воспитания подростков будущими учителями основ здоровья в процессе учебной и внеучебной деятельности в среднеобразовательных учебных заведениях.

Ключевые слова: будущие учителя основ здоровья, подростки, половое воспитание, здоровая молодежь.

Nechaeva O. V. Pressing questions of preparation of future teachers of bases of health to sexual education of teenagers

The article is dedicated the important questions of present time in the context of preparation of future teachers of bases of health to sexual education of teenagers. The basic problems of sexual education and morality of modern teenagers are probed. The value of teachers of bases of health is determined in education spiritually and mentally healthy schoolboys. Possibility of sexual education of teenagers opens up by the future teachers of bases of health in the process of educational and extracurricular activity in general educational establishments.

Key words: future teachers of bases of health, teenagers, sexual education, healthy young people.

УДК [373.016. : 796] : 171

О. В. Отравенко

**ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ
У КОНТЕКСТІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ**

На сучасному етапі освіта визначається як процес і результат засвоєння систематизованих знань, умінь і навичок, а також трактується як механізм передачі знань, що безперервно виробляються наукою і культурою, народам планети.

Спрямованість фізкультурної освіти визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потребово-мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчого і спортивного тренування, життєдіяльності в цілому.

Фізичне виховання розглядається як соціально організований інститут задоволення потреби в русі, що є функціональною основою впливу рухової діяльності на психічну сферу людини. В процесі фізичного виховання здійснюється дія не тільки на рухові здібності людини, але і на її відчуття і свідомість, психіку та інтелект.

Усвідомлена рухова діяльність є такою тільки у тому випадку, коли для виконання навіть елементарних рухових дій включаються нові знання у вже наявний контекст. Реалізація принципу активності припускає також і міцність самої фізкультурно-спортивної активності, тобто міцність оволодіння способами отримання нових знань, яка і залежить від частоти їх затребуваності і, що саме головне, ступеня залучення учнів в активні заняття фізичними вправами.

Згідно даним Міністерства охорони здоров'я України лише 10-14% школярів, практично здорові, тоді як більше 50% – мають різні функціональні відхилення, 35-40% – хронічні захворювання.

За останні роки інтерес учених до проблем здоров'я людини значно зростає. Вивчення проблеми здоров'я на методологічному, теоретичному й практичному рівнях узагалі й формування культури здоров'я зокрема висвітлені у вітчизняних і зарубіжних працях М. Амосова, Ю. Андрєєва, Г. Апанасенка, І. Брехмана, С. Васильєва, О. Дубогай, В. Зайцева, П. Іванова, В. Казначєєва, С. Кириленко, В. Климової, В. Леві, Ю. Лисицина, В. Лободіна, Г. Малахова, А. Маслоу, В. Оржеховської, Л. Попової, В. Скуміна, Л. Татарнікової, І. Фролова та ін.

Питанням взаємозв'язку духовності особистості і сучасної системи освіти присвячені праці В. Бутенко, Т. Власової, І. Карпенко, Н. Міропольської, О. Олексюк, Т. Сущенко, О. Сухомлінської, Г. Шевченко та ін.

Вагомий внесок в розробку проблеми виховання школярів в процесі занять фізичними вправами внесли такі вчені, як: В. Бальсєвіч, О. Вацеба, Б. Ведмеденко, М. Зубалій, Т. Круцевіч, Ю. Курамшин, Л. Матвєєв, Н. Москаленко, Т. Ротерс, Ж. Холодов, Б. Шиян та ін.

Стан здоров'я учнівської молоді є одним з головних показників стійкого розвитку людства. Діти і молодь більше всього страждають від соціальних і політичних катаклізмів. Наступає час розуміння того, що питання здоров'я підростаючого покоління дуже важливі для стабільного розвитку суспільства і вирішуються вони тільки при консолідації зусиль різних державних і суспільних структур з єдиною концепцією збереження і зміцнення здоров'я людей.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здібність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання

навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини [1].

Здоровий спосіб життя – це діяльність, активність людей, що спрямована на збереження і поліпшення здоров'я; спосіб життя, заснований на принципах моральності. Він повинен бути раціональним, організованим, активним, трудовим. Повинен захищати від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяти до глибокої старості зберігати духовне, психічне і фізичне благополуччя. Здорова і духовно розвинена людина щаслива – вона добре себе відчуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягає, тим самим, молодості духу і внутрішньої краси [2].

Культура особистості школяра відображає рівень його розвитку, який відбивається у світогляді, системі цінностей, характері діяльності та спілкування, поведінці й способі життя, багатстві здібностей і творчих сил.

Культура здоров'я є складовою частиною загальнокультурного розвитку особистості й складається з духовного, психічного, фізичного компонентів. Культура здоров'я відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності учнівської молоді, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації і самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, що спрямовано на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, дарувань і здібностей в загальнокультурному і фізичному розвитку, життєдіяльності в цілому. Необхідно створювати для особистості таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової і суспільної активності, психологічного комфорту, де найповніше розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення [3].

Нова парадигма системи освіти відрізняється своєю спрямованістю на кожного учня окремо, враховуючи його свідомий вибір, природні схильності і особливості. У її основі лежить модернізація процесу фізичного виховання в руслі гуманістичної педагогіки, реалізація тріади – гармонія, краса, радість. Гармонія об'єднує в собі гармонію життя, внутрішнього світу, між особових відносин, взаємин з природою. Краса утілює красу відчуттів, душі, людської індивідуальності, думки, дії, відносин, помислів, вчинків, поведінки. Радість направлена на радість співчуття, пізнання, успіху, праці, навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої діяльності, творчості, спілкування, відкриття, життя в колективі, творіння добра людям [4]. Таким чином, величезний потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, але і на духовну, особисту і соціальну сфери.

Одним з найефективніших підходів до формування духовного здоров'я підростаючого покоління є особово-орієнтований підхід, який надає можливість підвищити мотивацію до занять фізичною культурою, потреба в самовдосконаленні через фізкультурно-оздоровчу діяльність,

свідоме відношення учнів до свого здоров'я, схильність до творчої активності, самопізнання і самоствердження.

Формування позитивної мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом вимагає: а) знань психофізіологічних вікових особливостей, б) знань про культуру здоров'я, духовний розвиток особистості; у) дотримання принципів педагогіки співпраці, індивідуалізації; г) упровадження в навчально-виховний процес інноваційних технологій, інтерактивних методів навчання, які активізують пізнавальну діяльність учнів, творчу активність в різних видах діяльності.

Оздоровча функція освітньої установи спрямована на переосмислення проблеми здоров'я підрастаючого покоління з пріоритетністю духовного напрямку, формування особистих цінностей фізичної культури, визначення духовних потреб учнів, розуміння ними сенсу занять фізичними вправами.

Необхідно пам'ятати, що систематичні заняття фізичними вправами зберігають молодість, здоров'я, довголіття, якому супроводить творчий трудовий підйом. Учні повинні регулярно займатися фізичною культурою та спортом. Це ставить перед всіма важливе завдання – цілеспрямовано формувати у підрастаючого покоління здорового інтересу, наполегливо боротися з шкідливими звичками, прищеплювати потребу самовдосконалення, саморозвитку, виробляти навички ведення здорового способу життя.

Специфіка нашого дослідження полягає в тому, що ми повинні не тільки оперувати терміном „духовне здоров'я” у загальнонауковому і педагогічному сенсі, але і прагнемо наповнити його конкретним змістом, визначити його місце в контексті фізкультурної освіти.

За визначенням В.Горацука, духовне здоров'я розкриває систему цінностей і мотивів поведінки людини в її відносинах із зовнішнім світом. Воно характеризується наявністю свідомості і свободи, яка дає можливість переробити примітивні інстинкти, схильності та егоїзм. Виражається у визнанні загальнолюдських і національних цінностей, в пошані до поглядів і результатів праці інших людей. Це норми спілкування і відносин з оточенням. Це стратегія життя людини, яка зорієнтована на загальнолюдські і національні духовні цінності [5].

Ми розділяємо думку валеолога Н. Мохнач, яка розуміє під духовним здоров'ям „спрямованість людини як індивідуальності і особистості на ціннісні орієнтації, які визначають вчинки, поведінку, спосіб життя і характер її діяльності в соціальному і природному середовищі” [6, с. 213].

Зокрема, Е. Пінковська головним аспектом духовного здоров'я вважає діяльний. Автор визначає духовне здоров'я, як діяльний стан живого організму, в якому психічні здібності спонукають його до діяльності [7].

Ю. Андреев віддає перевагу цілеспрямованості, гармонії з

природою, активності в різних видах діяльності, веденню здорового способу життя [8].

У свою чергу, Р. Бікмухаметов головною метою виховання духовно здорової особистості вважає формування у підростаючого покоління цілісної системи знань про здоров'я людини, яка виражається в творчій діяльності на користь собі і суспільству. Виховання фізичної і духовної культури, цілеспрямоване формування усвідомлених якостей, переконань, норм поведінки відображають відношення дитини до себе і людей, формують потребу самовиховання, саморозвитку і самовдосконалення [9]. Отже, необхідно враховувати бажання учнів виконувати ту або іншу діяльність, особисті цінності і переконання.

Аналіз наукової літератури дав можливість визначити, що духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, сприйняття чинників, які складають духовну культуру людства. Це освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль, етика. Отже, на стан духовного здоров'я індивідуума впливають свідомість людини, життєва самооцінка, відношення до сенсу життя, оцінка реалізації особистих здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду, підвищення рівня фізкультурної освіти.

Кожна людина має великі можливості до формування духовного здоров'я. З цією метою в освітніх установах проводяться психолого-педагогічні семінари, бесіди, лекції для вчителів, класних керівників, учнів і батьків; діагностика пізнавальних і творчих здібностей школярів (анкетування, аутотренінги, тестування), батьківські всеобучі, конференції, створюються в школах сімейні клуби вихідного дня за інтересами, учнівський парламент.

Сьогодні достатньо гостро з'являється необхідність розробки і впровадження конкретних дій, що спрямовані на поліпшення духовного здоров'я школярів. Необхідно створювати таку атмосферу, щоб кожен учень прагнув стати краще, ріс до свого життєвого ідеалу, бажав бути цілеспрямованим життєрадісним і успішним. Цьому сприяє впровадження в навчально-виховний процес інноваційних технологій, інтерактивних методів навчання, проведення бінарних уроків з використанням народних і сімейних традицій, розробка індивідуальних оздоровчих програм, що сприяють творчому самовираженню учнів, підвищенню активної життєвої позиції, усвідомленню цінностей здорового способу життя.

Висновки. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів і звернення до особистості учнів, їх інтересів і потреб.

Духовне здоров'я підлітків – це цілісний та гармонійний стан їх духовної сфери, який відповідає віковим, індивідуальним можливостям і відтворює готовність учнів до ведення здорового способу життя, творчої діяльності у фізичному вихованні і містить прагнення до самопізнання, саморозвитку, духовної і фізичної досконалості.

Охорона і зміцнення здоров'я учнівської молоді в основному визначається способом життя. Підвищена увага до нього виявляється на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання.

Освітня шкільна програма повинна будуватися так, щоб прогресивно вести до досягнення остаточної мети: учні беруть на себе особисту відповідальність за участь в оздоровчій фізичній активності не тільки тому, що вони знають, наскільки це корисно для організму і чому, але також і тому, що вони знають, які методи і засоби слід застосовувати і, як насолоджуватися цією діяльністю.

Слід розробляти методичні рекомендації, які підкреслюють привабливість фізкультурної освіти та фізичної активності. З їх допомогою школярі зможуть засвоювати знання, розвивати відносини, формувати рухові і поведінкові навички, закріплюватимуть переконаність в необхідності ведення і підтримки фізично активного способу життя.

У контексті шкільних програм метою фізичного виховання є формування в учнів знань і вмінь розвитку фізичного потенціалу людини на основі організації здорового способу життя і зміцнення здоров'я. Важливою умовою організації навчального процесу є можливість вивчення школярами функцій свого організму, які виявляються в процесі рухової активності, ознайомлення з різними оздоровчими системами і практичне їх засвоєння. На уроці учні отримують певні знання в процесі виконання рухових дій. Педагог повинен формувати отримані знання з практики, щоб створити умови для усвідомленого сприйняття пропонованих вправ. На уроках фізичної культури даються уявлення про організм і окремі органи, про вплив фізичних вправ на розвиток людини, початкові знання про культуру здоров'я.

Проведене дослідження не вичерпує всіх питань даної проблеми. Результати дослідження відкривають перспективи для розвитку педагогічної майстерності вчителя як організатора процесу фізичного виховання у формуванні духовно здорової особистості учня, розробки індивідуальних програм, органічного поєднання творчих можливостей підлітків, з їх духовним розвитком і саморозвитком, підготовки майбутніх учителів до формування духовного здоров'я школярів в контексті фізкультурної освіти.

Література

1. **Воробьев В. И.** Слагаемые здоровья. / В. И. Воробьев. – М., 2003. – 167 с.
2. **Оржиховська В. М.** Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржиховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К., 2006. – Вип. 48. – С. 3 – 7.
3. **Горашук В. П.** Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горашук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 407 с.
4. **Жирова Т. М.** Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников : психолого.-педагогические

рекомендации для преподавателей и родителей / Т. М. Жирова. – Волгоград : Панорама ; М. : Глобус, 2007. – 160 с. 5. **Формування духовної культури учнівської молоді засобами мистецтва : монографія** Г. П. Шевченко, О. С. Бєлих, А. Є. Зеленов та ін. – Луганськ : Вид-во СНУ імені Володимира Даля, 2006. – 256 с. 6. **Мохнач Н. Н.** Валеология : конспект лекцій / Н. Н. Мохнач. – Ростов-н /Д. : Феникс, 2004. – 256 с. 7. **Пиньковская Э. А.** Спаси и сохрани : кн. 7 / Э. А. Пиньковская. – Фастов. : Полифаст, 2008. – 160 с. 8. **Андреев Ю. А.** Новые три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – СПб. : Питер, 2007. – 384 с. 9. **Бикмухаметов Р. К.** Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования / Р. К. Бикмухаметов // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 7. – С. 45 – 50.

Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я школярів у контексті фізкультурної освіти.

У статті головна увага приділяється проблемі формування духовного здоров'я школярів на основі знань про культуру здоров'я, розробок індивідуальних оздоровчих програм, усвідомленого ведення здорового способу життя у гармонії духовного та фізичного виховання.

Ключові слова: фізкультурна освіта, фізичне виховання, духовне здоров'я, культура здоров'я, школярі, індивідуальність, інноваційні технології, оздоровчі програми.

Отравенко Е.В. Формирование духовного здоров'я школьников в контексте физкультурного образования.

В статье основное внимание уделяется проблеме формирования духовного здоровья школьников на основе знаний о культуре здоровья, разработок индивидуальных оздоровительных программ, осознанного ведения здорового образа жизни во взаимодействии духовного и физического воспитания.

Ключевые слова: физкультурное образование, физическое воспитание, духовное здоровье, культура здоровья, школьники, индивидуальность, инновационные технологии, оздоровительные программы.

Ye. Otravenko The Development of Mental Health of Students in the Context of Physical Education

The article pays special attention to the problem of mental health development of pupils on the basis of knowledge about health culture, the working-out of individual health-improving programs, conscious leading of a healthy life-style in the interaction of mental and physical education.

Key words: health education, physical education, mental health, health culture, pupils, innovative technologies, health-improving programs.