

**КОЛЬЦОВА О.С., ГРАБОВСЬКИЙ Ю.А., ГРАДОВСЬКИЙ О.Г.**

## **ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Анотація.** В статті розкриті основні аспекти, етапи формування, особливості інформування, стимулювання емоційних переживань та поведінкового закріплення ціннісного ставлення до здоров'я молодших школярів у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

**Ключові слова:** здоров'я; молодші школярі; фізкультурно-оздоровча діяльність; цінності, етапи.

**Вступ.** Переживання за власне здоров'я або нездоров'я є дуже значущими в контексті загальної самооцінки особистості, у визначенні її життєвого шляху.

Емоційна складова відношення до власного здоров'я розкривається в домінуючому настрої особистості. Позитивний настрій призводить до покращення життєвого тону і психологічної стійкості особистості, захищає від хвороби і створює основу для одужання у хворих. Настрій відображає особливості тілесного, душевного і духовного буття людини [3].

Важливу роль у вирішенні завдання щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я відіграє фізкультурно-оздоровча діяльність, що володіє емоційним, комунікативним, пізнавальним потенціалом. Різноманітність форм і варіантів змісту цієї діяльності дозволяє задовольнити інтереси різних вікових і соціальних груп, створити виховний простір взаємодії та обміну цінностями [1, 2, 5].

Однак, на наш погляд, можливості фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти використовуються недостатньо, що обумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета та завдання дослідження.** Проаналізувати особливості формування ціннісного ставлення до здоров'я молодших школярів в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Матеріал і методи дослідження.** В процесі нашого дослідження нами здійснювався аналіз науково-методичної літератури та досвіду роботи закладів загальної середньої освіти щодо фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, синтез та узагальнення отриманого матеріалу. З метою визначення відношення молодших школярів до власного здоров'я нами був використаний метод опитування, під час якого школярам ЗЗСО №32 була запропонована анкета, що містила перелік питань та незакінчених речень за даною проблематикою. Загалом в дослідженні прийняли участь 68 школярів 3-4 класів ЗЗСО №32.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Починати процес розвитку ціннісного ставлення до здоров'я необхідно з дитинства, оскільки в цьому віці йде активне засвоєння норм та цінностей. Найбільший вплив на рішення проблеми формування ціннісного відношення до здоров'я та формування основ здорового способу життя здійснюють, в першу чергу, сім'ї та заклади освіти [2, 5].

Аналіз відношення до здоров'я проводився, за допомогою анкети та незакінчених фраз. Одна із значущих фраз «Щоб не хворіти, я ...» спрямована на виявлення повсякденної профілактичної активності в напрямку здоров'я, інша фраза «Коли я хворію ...» має на меті відстежити активність з попередження хвороби. Результати вивчення активності щодо збереження здоров'я показали переважання у молодших школярів пасивної позиції над активною.

Активна позиція школярів проявляється в заняттях спортом, загартуванні, застосуванні вітамінів та інше. Пасивна позиція полягає як у визнанні відсутності дій («не роблю нічого») - 27,5 % школярів, так і в створенні видимості активності («ходжу до лікаря», «не думаю, що можу захворіти» і т.д.) – 40,1 % школярів.

Аналіз опитування показав, що активність випробовуваних з подолання хвороби вище, ніж повсякденна активність щодо здоров'я. Так активну позицію займають 64,5% школярів, в той час як повсякденна активність має тільки 34,6% школярів.

Отримані результати підтвердили необхідність пошуку нових підходів до формування ціннісного відношення до здоров'я молодших школярів. З огляду на це, нами були розглянуті основні аспекти фізкультурно-оздоровчої діяльності. Обрання саме фізкультурно-оздоровчої діяльності обумовлено тим, що стан здоров'я знаходиться в безпосередній залежності з фізичним розвитком. В процесі дослідження нами були проаналізовані загальні підходи щодо формування ціннісного відношення, яке відбувається у два етапи:

1. Інформаційний - відбувається отримання інформації про цінності, до яких формується ставлення. Інформація може виходити з різних джерел (навчальні заняття і позанавчальний джерела, засоби масової інформації, інтернет-джерела, книги, кіно, сімейні бесіди, розмови, суперечки та інше). Дитина занурюється в цю різноманітну інформацію, однак, на цьому етапі вона поки ще не робить на неї значного впливу.

Основним завданням педагога на цій стадії становлення ціннісного ставлення дати дитині якомога більше відомостей про цінності, щоб вона мала можливість сприйняти ці відомості, зафіксувати їх у своїй пам'яті.

В подальшому завдання педагога полягає в створенні певних ситуацій, в яких діти повинні згадувати, промовляти або прописувати, обговорювати ті чи інші питання, пов'язані з відтворенням сприйнятих раніше знань про цінності.

2. Діяльнісно-результативний - завданням педагога стає створення ситуацій, коли діти самі повинні діяти у відповідності з цінністю. Діяльність набуває виховного ефекту. На цій стадії особистість проявляє себе не тільки як учасник, але і як творець діяльності, використовуючи отримані знання [1, 5].

На підставі виявлених характеристик процесу формування ціннісного ставлення, сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності та психолого-

педагогічних особливостей молодших школярів нами визначено особливості процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Особливості подання інформації про цінності здоров'я в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів полягають в наступних аспектах:

- включення необхідної інформації щодо здоров'я та здорового способу життя в різні форми рухової активності;
- використання наочних матеріалів про цінності здоров'я;
- забезпечення взаємозв'язку поданої інформації з особистим досвідом дитини.

Важливого значення набуває й стимулювання емоційних переживань дітей в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Даний підхід полягає в наступному:

- інформаційне забезпечення позитивних емоцій під час рухової діяльності;
- наявність перспективи радості;
- зосередження уваги не на результаті, а на процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності та емоціях, які вона викликає.

Важливого значення також набуває закріплення цінності здоров'я в практичній діяльності, яке полягає:

- в домінуванні методів і прийомів формування поведінкових навичок здоров'язбережувальної поведінки;
- в широкому використанні ігрових форм роботи, що відповідає віковим особливостям школярів;
- в необхідності включення батьків до спільної фізкультурно-оздоровчої діяльності з дітьми [2, 4].

З метою здійснення додаткового контролю та самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності школярам пропонується вести карту або щоденник самоконтролю.

Робота з карткою самоконтролю передбачає фіксацію наступних даних:

1. «Встановлені норми», де фіксуються наявні рекомендації з даного питання.

2. «Зазвичай я ...», де відображається поведінка чи діяльність, що є характерною для школяра.

3. «Тепер я буду ...», де випробуванням пропонується поставити мету та завдання й скласти для себе певні правила поведінки: кількість пунктів, за якими школяр планує змінитися, не обмежується.

Зміст інформації «Тепер я буду ...» показує, з одного боку вираженість бажання змінити свою поведінку, а з іншого боку сформованість вміння розраховувати власні сили.

При завершенні роботи з карткою самоконтролю школярам пропонується відповісти на питання: «Якщо були порушені певні правила чи не досягнуті поставлені завдання, то з якої причини це відбулось?»

Робота з картками покликана допомогти школярам аналізувати власну поведінку по таким важливим ознакам:

- тривалість сну;
- перебування на свіжому повітрі;
- режим відпочинку,
- рівень стресу;
- конфлікти з оточуючими;
- харчування;
- прийом ліків;
- рухова активність тощо.

Самоконтроль та самоспостереження сприяють реалізації трьох завдань:

1. Розвивають свідоме ставлення до здоров'я;

2. Стимулюють активність;

3. Розширюють уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя [3, 5].

Використання методу самоконтролю та самоспостереження у фізкультурно-оздоровчій діяльності дозволяє самостійно спостерігати, робити висновки, ставити перед собою завдання і аналізувати помилки, тому він рекомендований як один з інструментів саморозвитку школярів.

**Висновки.** Згідно з отриманими даними, щодо визначення вихідного рівня відношення школярів до здоров'я можна констатувати наступне:

- незважаючи на те, що більшість школярів включають здоров'я до складу головних цінностей, цінність здоров'я часто носить інструментальний характер;

- пасивна позиція у випробовуваних в напрямку здоров'я переважає над активною;

- усвідомленість ставлення до здоров'я сформована в недостатній мірі.

Виходячи з отриманих даних може бути зроблений висновок про недостатню розвиненість у молодших школярів ціннісного ставлення до здоров'я і актуальності роботи в даному напрямку.

Фізкультурно-оздоровча діяльність характеризується високим ступенем варіативності, підвищеною емоційністю, відкритістю та відповідає віковим особливостям молодших школярів. Саме тому її можна рекомендувати використовувати в процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я та основ здорового способу життя молодших школярів.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у перевірці впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності та сформованість здоров'язбережувальних компетентностей школярів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Білик В. Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ, 2006. Вип. 35. С. 431-434.

2. Бріжатиий О. В. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХПУ. 2001. № 5. С. 13-18.

3. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 179-182.

4. Кольцова О.С. Педагогічні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. *Педагогічні науки*. Херсон : ХДУ, 2014. Вип. 66. С. 175-179.

5. Корінчик Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я. Житомир : ЖДПУ, 2002. С. 189-191.

#### **Відомості про авторів:**

**Кольцова Ольга Сергіївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Херсонський державний університет (м. Херсон), [olya.kolcova@gmail.com](mailto:olya.kolcova@gmail.com)

**Грабовський Юрій Антонович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Херсонський державний університет (м. Херсон), [turik56.ua@gmail.com](mailto:turik56.ua@gmail.com)

**Градовський Олександр Геннадійович** – здобувач 1 курсу (другого магістерського рівня вищої освіти факультету фізичного виховання та спорту, Херсонський державний університет (м. Херсон), [gradovskijaleksandr@gmail.com](mailto:gradovskijaleksandr@gmail.com)