

Олександр Шпак, доктор педагогічних наук, професор
Національного педагогічного університету
ім. М. П. Драгоманова

Марина Кравчук, кандидат медичних наук, доцент
Національного медичного університету
імені О. О. Богомольця
м. Київ

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я: ПИТАННЯ МОРАЛІ ТА ВОЛІ

*“Прокиньтесь! Вас чекають
нова Земля і нове небо”
Г.С.Сковорода*

У статті автори висвітлюють суспільно-моральні та вольові аспекти здорового способу життя, ґрунтовно аналізують причини, які призводять до негативних наслідків у збереженні та зміцненні фізичного стану підростаючого покоління – майбутнього Української держави.

Постановка проблеми. Проголошення державної незалежності України, розвиток українського суспільства на засадах демократизації і гуманізму вимагає такого підходу до виховання дітей, який забезпечить створення оптимальних умов для духовного і культурного зростання, повноцінної реалізації психофізичних можливостей та збереження здоров'я. Виконання загальнодержавних програм передбачає перехід до нового типу гуманістично-інноваційної освіти, що сприятиме зростанню самостійності і самодостатності особистості, її творчій активності і національній самоідентифікації.

Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових моделей організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію навчання та активізацію навчально-пізнавальної діяльності учнів, що забезпечить інтенсивне оволодіння комплексом знань, умінь і навичок, сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Інтенсифікація навчально-виховного процесу, погіршення екологічних та економічних умов життя вимагають від організму школяра специфічної адаптації до статичного компонента, пов'язаного з розумовим і фізичним навантаженням. Особливо актуальною є проблема використання педагогічних інновацій у галузі фізичного виховання, де сучасний освітньо-виховний процес зорієнтований на функціональне виконання вчителем педагогічних обов'язків, і особлива увага зосереджена на зовнішньо-процесуальних рольових діях, а не на особистості

учня, його індивідуальності. Для такої ситуації характерним є переважання зовнішніх вказівок, а учні виступають об'єктами педагогічних впливів. Водночас у роботі вчителів, а занадто вчителів фізичної культури, як свідчать наші спостереження, спостерігається схематичність, яка базується на механічному запозиченні “передового педагогічного досвіду”, а не на власній педагогічній концепції, зумовленій професійним рівнем методологічної культури.

Це спричинено тим, що на обочині вітчизняної науки залишається проблема комплексної реалізації духовних цінностей на фоні фізичної досконалості, а також не враховуються можливості спрямованого на це особистісного підходу в процесі фізичного виховання.

А тим часом в освітянській практиці, у загальноосвітньому процесі ще існують певні суперечності та недоліки. Так, предметно-центрований напрямок сучасного навчально-виховного процесу базується на засвоєнні готової інформації, а особистісні якості учнів тільки допомагають надбанню предметних знань. Особливо це стосується процесу фізичного виховання школярів, який спрямований на зміцнення здоров'я і загартування організму, гармонійний розвиток функцій і фізичних можливостей людини, на формування життєво важливих рухових умінь і навичок. Забезпечення фізичної і духовної досконалості на всіх вікових етапах розвитку дитини можливе через системне розв'язання педагогічних і соціальних проблем, тобто розуміння і реалізацію цих важливих

завдань у діалектичній єдності. Критерієм їх усвідомлення служить реальна практика, яка проявляється у різних видах і формах діяльності: педагогічній, сімейній, громадській, фізкультурно-оздоровчій, рекреаційній.

На наше переконання, найбільш раціональними шляхами формування особистості повинні стати ефективні засоби і методи духовного виховання, нові знання про використання фізичних і психологічних можливостей організму у сфері фізичної культури. Пріоритетною метою національної освіти України сьогодні, як зазначається у цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації”, є створення умов для розвитку кожної дитини у заданому природою генетичному полі, використання принципів природовідповідності, диференціації, індивідуалізації, народності, особистісної зорієнтованості тощо. Водночас має місце застосування авторитарних методів педагогічного впливу на основі жорсткої регламентації засобів фізичної культури, без урахування індивідуальних особливостей розвитку дитини, часто ігнорується духовно-моральна і тілесна єдність систем особистісного вдосконалення. Ми переконані, що поставленої мети досягнути лише поверненням до гуманізації фізичного виховання, яка передбачає зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно-зорієнтовану.

На нашу думку, кричить ігнорування *такого підходу призводить* до того, що сучасний учень, на жаль, *втрачає мотивацію фізично вдосконалюватись і самоудосконалюватись, а часто йому не під силу і розумні орієнтири до засад здорового способу життя.*

Ці та багато інших факторів (екологія, харчування, низька матеріальна забезпеченість, непрофесійна інформованість населення тощо) *створює крихкий фундамент сьогоднішньої і майбутньої нашої держави.*

Нині Україна посідає прикрі для нас позиції за показниками середньої тривалості життя, яка становить 67,5 року (у чоловіків – 61,7, у жінок – 73,4). Далеко попереду Японія (близько 83 років), Швеція та Швейцарія, Ісландія, Італія (81 рік) і ще багато десятків держав Європи, Австралії й Океанії, Північної та Південної Америки, Азії і ряд країн Африки. Навіть серед 15 держав, які утворилися на початку 90-х років на місці розваленого СРСР, Україна посідає за цим параметром 10-те місце. Ще гірший стан справ із загальною смертністю населення віком 15 – 60 років: у чоловіків вона вп’ятеро, а у жінок – утричі вища порівняно з показниками найбільш

розвинених європейських країн (навіть із країн СНД тільки дві мають дещо гірші показники). За 15 років, які минули після набуття Україною державної незалежності, чисельність населення скоротилася приблизно на п’ять мільйонів і на сьогодні становить уже менш ніж 47 мільйонів осіб.

Україна відстає від багатьох країн і за таким показником, як тривалість здорового життя. Так, у чоловіків у нашій країні вона не сягає і 55 років. У Японії цей показник – 75 років, у Австралії, Канаді, Німеччині, Нідерландах, Великобританії – 72 роки, у США та на Кубі – 68 років тощо. Вища, ніж в Україні, тривалість здорового життя навіть у таких досить бідних латиноамериканських державах, як, наприклад, Парагвай і Сальвадор (у парагвайських чоловіків здорове життя триває в середньому 60 років, а у сальвадорців – 57) [1].

Є різні прогнози стосовно демографічної ситуації в Україні. Один із них (прогноз ООН) твердить, що до 2050 року населення України зменшиться майже вдвічі і становитиме 24 – 25 мільйонів. За прогнозами деяких вітчизняних демографів, населення України за цей період може скоротитися на третину і становитиме 32 – 35 мільйонів. Але навіть і цей “оптимістичний” прогноз викликає стурбованість за долю української нації. Серед країн, кількість населення яких стрімко скорочується, Україна, за даними ООН, посідає перше місце. Усе це ставить під загрозу національну безпеку держави. На часі питання виживання та збереження української нації.

Щоправда, не всі поділяють цю тривогу. Деякі демографи й політики вважають, що різке скорочення населення не є небезпечним. Чим нас буде менше, кажуть вони, тим краще будемо жити. Дивно. Хто ж створюватиме це гідне життя, якщо у нас не буде кому працювати. (Див.: Є.Новицький – Голос України, № 237).

Можна наводити і інші факти, які переконливо засвідчують негативні тенденції зі збереженням здоров’я населення України, його життєздатності творити інтелектуальний та фізичний потенціал.

Аналіз останніх досліджень. Витоки гуманістичної концепції як духовного, так і фізичного розвитку людини можна знайти в працях давньогрецьких філософів Протагора, Сократа, Платона, Аристотеля, а також епохи Відродження (Т. Мор, Т. Кампанела, Ф. Рабле, М. Монтель, В. Фельтре та ін.), де вперше була висловлена ідея природовідповідності. Педагогічний досвід, який було нагромаджено у попередніх періодах, вплинув на розробку нових педагогічних систем освіти, побудованих на гуманістичних ідеях

видатних просвітителів різних країн (Я. Коменський, Ж.Ж. Руссо, Й. Песталоцці, Ф. Дістервег, М. Монтесорі та ін). Психологічним підґрунтям гуманістичного напрямку педагогічної науки стали праці західних вчених А. Адлера, Г. Олпорта, К. Роджерса і, особливо, А. Маслоу, в яких висвітлена думка про цілісність і унікальність особистості, її самість, самоактуалізацію самоповагу.

Особливий внесок у розв'язання унікальної проблеми здоров'я людини вніс М. Амосов. Його концептуальні основи заслуговують на особливе національно-наукове трактування.

Скажімо, "Енциклопедія Амосова" – без перебільшення – інтелектуальне надбання нинішнього і майбутнього – містить розділи "Роздуми про здоров'я", "Здоров'я та щастя дитини", "Подолання старості", "Алгоритми здоров'я" тощо, в яких глибинно поєднано теорію з практикою функціонування людського організму, розкрито анатоμο-фізіологічну сутність його потенціалу через призму вікових особливостей.

Погляди багатьох вчених на гуманізацію освіти ґрунтуються на утвердженні людини як найвищої соціальної цінності, розкритті здібностей учнів і задоволенні їхніх освітніх потреб; забезпеченні пріоритету загальнолюдських цінностей; гармонії стосунків людини і навколишнього середовища, суспільства і природи.

Змістовну і цілеспрямовану роль у системі пріоритетності здоров'я людини вносять вчені Г. Арзютов, Л. Головіна, О. Дубогай, Ю. Копилов, Н. Москаленко, В. Платонов, І. Столяк, В. Якимович, та ін.

З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів у наш час вченими ведуться пошуки нових підходів до складання навчальних програм і планування (М. Зубалій, О. Куц, М. Молнар, Г. Петренко, Л. Сергієнко, А. Цюсь, Б. Шиян); розробляються питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів (М. Антропова, Я. Вайнабаум, О. Дубогай, В. Кучма, Л. Матвеев, А. Хрипкова); визначаються більш результативні форми організації діяльності школярів та ведуться пошуки методичних прийомів і засобів, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури, формують потребу й уміння самостійно займатися фізичними вправами (В. Бальсевич, М. Віленський, Л. Волков, Н. Козленко та ін.).

На жаль, до цього часу не вироблена цілісна концепція здоров'я, його соціально-економічне і інтелектуально-фізіологічне трактування, моральні й вольові аспекти.

У нинішньому розумінні здоров'я – це суто якісне поняття "норми", яке визначається на основі статистики, що, у принципі, правомірно. Але ж варто оцінювати й те, що відбувається, коли нормальні умови змінюються і виникає реальна загроза хвороби. Тому потрібно знати саме кількість здоров'я. Вимірюючи його, можна давати оцінки: багато здоров'я – нижча ймовірність розвитку хвороби, мало здоров'я – переддень хвороби.

На жаль, такі оцінки практично не проводяться. Громадськості й лікарям, як і раніше, насаджується думка, що "людська природа вкрай недосконала, що людина тендітна й немічна", а тому потребує постійної лікарської допомоги. Тут доречно звернутися до роздумів М. Амосова, який наполегливо звертає увагу на те, що у нас під медициною розуміють переважно лікування хвороб. Тим часом, якщо не лише риторично проголошувати верховенство профілактичного напрямку медицини, а й зайнятися здоров'ям здорових, то це і буде найефективнішим запобіганням хворобам. Щоб кожен зміг не лише усвідомити цю істину, а й почати повсякденно втілювати її у життя, потрібна чимала сила волі.

Мета статті. Розкрити сутність педагогічних засад здорового способу життя учнів, обґрунтувати алгоритми його життєдіяльності в системі понять мораль і воля, наповнити змістом окремі напрямки і форми фізичного виховання особистості на основі методологічних принципів гуманістичної педагогіки – природовідповідності і культуровідповідності.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання дітей і молоді є важливим компонентом гуманітарного виховання, яке спрямоване на формування у підростаючого покоління фізичного, духовного і соціального здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвиток інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Як зазначалося вище, система фізичного виховання школярів базується на принципах індивідуального та особистісного підходів, пріоритету оздоровчої спрямованості і *реалізується через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у фізкультурно-оздоровчих спортивних заходах.*

Ми виходимо з того, що освіта – це не тільки передача певної суми знань. Це процес інтелектуального виховання (професор Брюховецький), яке, на нашу думку, не може перетворюватись у реальність без поєднань: **тіло і розум і розум – мозок.** Професор Палмер із

Міннесотти продемонстрував, що, по-перше, фізичні вправи можуть різко підвищити результати навчання, бо посилена фізична діяльність сприяє розвитку мозку, який, окрім запрограмованих сотень, а то і тисячі проєктів, спрацьовує на життєво необхідну складову: *винятково володіти власним тілом – це значить виконувати фізичні вправи, упродовж фізичних занять подумки намагатися уявляти себе предметом, про який треба щось вивчати, позаяк найціннішим під час цього процесу є позитивне налаштування...*

Кожна особистість є виразником своєї ідеології і фізичної запрограмованості, а перетворення останньої у проєкт життєдіяльності залежить від багатьох чинників, серед яких основними є *мораль і воля*. Моральні основи – це продуковане ствердження розумного егоїстичного “Я” в системі суспільних і людських взаємовідносин, спрямованих на фізичний гарт і вдосконалення, внутрішню потребу і необхідність здорового способу життя для держави як суб’єкта і носія її матеріального і духовного процвітання, а також внутрішнього задоволення від особистого загальноосвітнього, професійного зростання з метою забезпечення нормальних умов цивілізованої життєдіяльності. З іншого боку, моральна основа повинна цілеспрямовано підсилюватися **волею** – свідомою саморегуляцією людиною своєї поведінки і діяльності, регулювальною функцією мозку, що полягає у здатності активно домагатись свідомо поставленої мети, переборюючи зовнішні та внутрішні перешкоди. Суттєвою ознакою волевої дії занять фізичними вправами є волеве зусилля, що переживається як своєрідне напруження мобілізуючого характеру.

“Багато невдах у житті – це люди, які не могли реально усвідомити, наскільки близько вони підійшли до успіху, перед тим, як усе покинути”, – підкреслює Томас Едісон.

На жаль, прикрим фактом є те, що з 216 студентів Інституту української філології Національного педуніверситету ім. М. Драгоманова майже 160 на запитання “Чи виконуєте ви ранкову фізарядку” відповіли негативно. У даному випадку ми не вдаємось до глибинних аналізів моральних основ, а ось щодо волевих зусиль, то тут: відсутність мети і прагнення до неї, яке не стало дійовим, не перетворилось на бажання, намір. А якщо відсутня мета, яка повинна визначати зміст та спрямованість дії, то відсутні, на жаль, засоби її досягнення.

Зрозуміло, що початковим етапом генетичного оздоровлення майбутнього громадянина є сім’я,

її соціальний статус, оздоровча функція. На жаль, доводиться констатувати, що переважна більшість сімей оздоровчою функцією своєї дитини не займаються (це окрема аналітична розмова), а це катастрофічно відбивається на майбутньому держави.

Статистичні дані останніх років підтверджують факт, що значна частина учнів загальноосвітніх навчальних закладів мають незадовільну або досить низьку фізичну підготовку і нездатні досягти тих стандартів здоров’я, які відповідають узгодженому світовою науково-спортивною громадськістю рівню. Скажімо, із загального числа першокласників здоровими є лише 68 відсотків дітей шестирічного і 77 відсотків – семирічного віку; з трьох тисяч опитаних учнів здоровими вважають себе лише 19 відсотків, нездоровими – 21 відсоток хлопців і 25,5 відсотка дівчат.

Надзвичайно велика завантаженість наших школярів. Загалом учнівський робочий день становить близько 11 годин на добу напруженої праці. Чотири – сім годин дитина працює у школі, та ще 2 – 4 години вдома (див.: Голос України, 2007, 1 лютого).

Отже, виникла необхідність радикального реформування системи фізичного виховання у галузі освіти, спрямування державної політики в напрямі розробки та впровадження у навчальних закладах інноваційних технологій з фізичного виховання, основ здорового способу життя, розвитку дитячо-юнацького спорту.

Одним з першочергових завдань для якісної реалізації зазначених підходів є необхідність відновити форми позаурочної, а також позашкільної роботи відповідно до їх функцій у системі загальної освіти, що, в свою чергу, дасть можливість забезпечити всебічний розвиток рухових якостей учнів за період їх навчання у навчальному закладі, сприятиме збереженню і зміцненню психічного і фізичного здоров’я дітей всіх вікових груп, розвитку інтересу і звички кожного з них до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Надбання провідних країн світу, кращий вітчизняний досвід та аналіз наукових досліджень підтверджують, що в основі сучасної ідеології фізкультурно-оздоровчого та спортивно-масового руху в Україні повинні стати постулати:

- **здоровий спосіб життя** – єдина реальна, економічно і соціально виправдана альтернатива хворобам, наркотикам, потону, зловживанню алкоголю;

- **цілеспрямована рухова активність** – головна умова здорового способу життя,

найефективніший засіб профілактики захворювань;
- *формування моральної та матеріальної відповідальності* кожної особистості за стан власного здоров'я і способу життя;

- *спрямування системи фізичного виховання на конкретну людину* з урахуванням її потреб, цінностей, природних здібностей та характеру життєдіяльності [2].

Було б неправильно стверджувати, що в фізкультурному оздоровленні дітей нічого не робиться. Мають місце серйозні офіційні напрацювання. Скажімо, цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", затвердженої Указом Президента України від 01.09.1998 року, "Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів" (наказ Міністерства освіти і науки України № 483 від 21.07.2003), в якому чітко визначена система цього процесу, яка включає, зокрема обов'язкові фізкультурно-оздоровчі заходи:

- урок (заняття) з фізичної культури (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- ранкова гімнастика (дошкільні навчальні заклади, школи-інтернати);

- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- "години фізичної культури" в групах продовженого дня (загальноосвітні навчальні заклади);

- заняття з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- заняття з плавання (навчальні заклади, що мають відповідні умови);

- "Дні здоров'я і фізичної культури" (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади), а також спортивно-масові заходи, розроблені конкретні положення про систему організації внутрішкільних змагань з комплексів тестів оцінки стану фізичної підготовленості "Зміна" та Всеукраїнські спортивні ігри школярів тощо. Або, для прикладу, впровадження нового фізкультурно-оздоровчого комплексу школярів України "Козацький гарт", (затверджено спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства України у справах молоді та спорту від 17.08.2005 р. № 479/1656), який складається з двох частин:

- перша – комплекс тестування школярів

"Крок до здоров'я" – визначення (моніторинг) стану їх фізичного здоров'я;

- друга – фізкультурно-оздоровчий папіротичний фестиваль "Нащадки козацької слави".

Відверто скажемо, нормативно-правові і змістовно-процесуальні документи заслуговують на серйозну увагу. На жаль, їх практична реалізація у переважній більшості навчальних закладів залишається "паперовим" документом. Викликає подив, що окремі керівники навчальних закладів (Київська і Житомирська області) їх або не знають, або зовсім погано орієнтуються. Одному з авторів, як людині, яка має безпосередній стосунок не лише до фізкультури, а і до спорту, неприємно було чути про неспроможність окремих вчителів фізичного виховання дати структурно-процесуальний аналіз документів, не говорячи про їх практичну реалізацію. Слід додати, що з проаналізованих 116 наказів керівників загальноосвітніх шкіл, лише 6 (!) були присвячені аналізу уроків фізичної культури.

На нашу думку, дидактичний підхід до аналізу уроку через певний час дасть, без сумніву, позитивний результат, допоможе сформувати в учня самооцінку, яка зміцнює життєву позицію. Як відомо, самооцінку формують шість вирішальних компонентів. Це:

- ВІДЧУТТЯ ФІЗИЧНОЇ БЕЗПЕКИ – відсутність фізичних обмежень.

- ВІДЧУТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ – відсутність страху і принижень.

- УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ – важливість того, "хто я".

- ПОЧУТТЯ НАЛЕЖНОСТІ.

- КОМПЕТЕНТНІСТЬ – відчуття того, що вміємо щось робити.

- МІСІЯ – відчуття того, що наше життя має сенс і спрямування [4].

Зверніть увагу, на першому місці серед цих складових – фізична розкутість, генетична віра в фізичний дух. Слід зупинитись на такій важливій складовій, як компетентність. Вона пов'язана з кінестетичним (моторним) типом, який *зазвичай найяскравіше виявлений у: танцюристів, акторів, атлетів, відомих спортсменів, винахідників, мимів, хірургів, учителів карате, автогонщиків, осіб із технічними та механічними здібностями. Приклади відомих людей: зірки легкої атлетики Валерій Борзов, Сергій Бубка, футболіст Андрій Шевченко тощо.*

Імовірні риси:

- Винятково володіє власним тілом

- Уміє оперувати предметами

- Уміє розкласти дію в часі

- Його реакції автоматичні
- Реакції відповідають подразникові
- Найкраще вчиться у русі
- Любить брати участь у спортивних заходах
- Любить сприймати на дотик
- Має здібності до майстрування
- Любить діяти
- Любить навчальні пристрої, якими можна оперувати
- Вчиться через діяльність
- Пам'ятає радше те, що виконував, а не те, про що говорили чи що показували
- Чутливий до оточення
- Слухаючи, бавиться різними предметами
- Крутиться, якщо замало перерв
- Технічно обдарований, любить ручну працю
- Як використати під час навчання
- Виконувати фізичні вправи, упродовж фізичних занять подумки намагатися уявляти себе предметом, про який треба щось вивчити
- Застосовувати танець до навчання
- Використовувати рухи в навчанні
- Грати в те, про що вчитеся
- У точних науках використовувати додаткові пристрої
- Дбати про те, щоб змінювати свої стани й мати багато перерв
- Уводити рух до всіх предметів, які вивчаєте
- Повторювати подумки матеріал, коли плаваєте чи бігаєте
- Послугуватися пристроями, моделями, кубиками *Лего*
- Для концентрування користуватися методами карате
- Ходити на прогулянки
- Брати участь у командних іграх
- Грати сценки та різні ролі
- "Лускати" пальцями, плескати в долоні, скакати, тупотіти ногами, спинатися догори

Життєво ствердити таку компетентність – невідкладне завдання системи сімейної і шкільної фізичної підготовки, яка спрямована на здорове фізичне самопочуття, енергію думки і руху. Цьому повинна бути підпорядкована і локальна наукова підготовка вчителів, особливо вчителів фізичної підготовки.

Багато цікавих досліджень та практичних вказівок прийшло до нас із такої наукової галузі, як спеціальна кінесіологія. Якщо кінестетика, чи рух, становить важливий елемент багатьох стилів навчання, то кінесіологія – це наука про рух, а кінестезія – відчуття позицій, руху й напруги окремих частин тіла.

Почасти це тому, що в мозку відбувається передавання інформації електричними й

хімічними імпульсами – саме там стрес блокує нашу діяльність. Якщо говорити спрощено, то освітні кінесіологи стверджують, що "коли нами володіє стрес, наш мозок "замикає", починають плавитися проводи. Саме це і є головною причиною невдач у навчанні, охрещених терміном "дислексія", що ще додатково загострює стрес і породжує сум'яття в дієй. Часто розв'язання криється у простих у вправах, які розблоковують зв'язок між лівою і правою півкулями мозку. Знімаючи блокаду, ми знімаємо й проблему.

Серед відомих авторів цієї галузі – Гордон Стровкс і Деніел Вайт-сайд, які займаються не тільки теорією, але й практикою, створивши свою організацію Three In One Concept (Три в одному), що розташована в м. Бербенк (Каліфорнія). Вони стверджують, що вісімдесят відсотків труднощів у навчанні викликані стресом. І власне завдяки кінесіології його можна позбутися [5].

Гордон Стровкс і Деніел Вайтсайд, ґрунтуючись на дослідженнях м'язів, пунктів рецепторів стискування та координації, розробили серії фізичних вправ, щоб переорієнтувати "електричну схему" мозку й тим зняти стресову напругу, тобто очистити заблоковані проводи й повернути здатність учитися. Працюючи над своїм тілом, можна також змінити стан свого мозку, а отже, і розуму. Для прикладу, окремі з них, до речі, дуже прості:

1. Встаньте, підносячи почергово то одне коліно, то інше, торкаючись ним ліктія протилежної руки.

2. Робіть цю вправу впродовж десяти хвилин, коли перебуваєте у стресовому стані.

Варіанти:

1. Робіть вправу із заплющеними очима.

2. Піднімайте почергово то одну, то другу ногу, торкаючись кінчиків пальців протилежної руки [6].

Позаяк мозок продуктивний тільки тоді, коли гармонійно працюють і права, і ліва його півкулі, то багато кінесіологічних вправ спрямовано на те, щоб зуміти зосередитися, скоординувати свою діяльність, позбутися стресу й учитися легше та природніше – ті самі методи використовують олімпійські спортсмени перед змаганнями.

У цьому руслі рекомендуємо посібник двох освітніх кінесіологів Пола і Гейл Деннісонів *Brain Gym*, де подано багато ефективних і найпростіших вправ для мозку. Ці вправи розробив Пол Деннісон спеціально для людей із діагнозом "дислексія" – тих, хто, як припускають, бачить письмо у зворотному, дзеркальному зображенні. Однак ці вправи призначені не тільки для людей із якимись вадами, їх можна використовувати будь-кому незалежно від віку й

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я: ПИТАННЯ МОРАЛІ ТА ВОЛІ

інтелектуального рівня, навіть коли особа не має проблем із навчанням. Їх чудово можна застосовувати у класі під час “зміни виду діяльності” для будь-якої вікової групи.

Він повинен вміти:

- визначити і аргументовано прокоментувати рівень фізичного розвитку та здоров'я школярів;
- оцінити фізичне здоров'я кожного учня, виявити його відстаючі показники для подальшої розробки індивідуальних програм для їх покращення;
- виховувати у школярів відповідальне ставлення до власного здоров'я і здоров'я навколишніх як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності;
- формувати у дітей навички здорового способу життя;
- сприяти оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створювати умови для об'єктивної самооцінки;
- розробити апробовану систему збільшення рухової активності дітей, яка, зокрема, включає показники:
 - а) обсяг щотижневої рухової активності (див таблицю);
 - б) спеціальних знань про особливості самостійних занять фізичними вправами;
 - в) фізичного розвитку;
 - г) фізичної підготовленості;
 - д) функціональних резервів організму.

Тестування включає визначення рівня розвитку таких фізичних якостей, як: витривалість (6-ти хвилинний біг): силу рук (згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, за 30 с); силу м'язів тулуба (піднімання тулуба за 30 с); спритність (“човниковий” біг 4х9 м); швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця) та гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи, розгинання тулуба із положення лежачи на животі, руки за голову).

Тести можуть виконуватись у будь-якій послідовності, враховуючи місцеві умови та традиції.

Учні, які беруть участь у тестуванні, повинні бути одягнені в спортивний одяг та взуття.

Тестування школярів слід проводити за належних санітарно-гігієнічних та погодних умов.

До обсягу рухової активності належить час, витрачений на проведення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз і хвилинок, уроків фізичної культури, “годин рухової активності” в групах продовженого дня, занять у секціях і гуртках спортивної спрямованості, самостійних занять, активного відпочинку з використанням засобів фізичного виховання, участь у фізкультурно-масових заходах та спортивних змаганнях тощо.

Сума часу, витраченого на ці заходи протягом тижня, складає обсяг тижневої рухової активності.

Показники норми обсягу тижневої рухової активності

№	Стать	6 – 7 років	8 – 9 років	10 – 11 років	12 – 13 років	14 – 15 років	16 – 17 років	18 років і старше
1	Дівчата, годин	7 – 10	7 – 10	7 – 10	7 – 10	7 – 10	7 – 10	7 – 10
2	Хлопці, годин	8 – 12	8 – 12	8 – 12	8 – 12	8 – 12	8 – 12	8 – 12

Кожний із наведених показників характеризується інформативними тестами. Для них встановлюються числові параметри так званої “Норми”, яка характеризує належний (“безпечний”) рівень фізичного здоров'я.

У результаті тестування встановлюється, наскільки той чи інший показник відповідає “Нормі”. Результати тестування є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистого фізичного здоров'я.

До виконання тестів і нормативів фізкультурно-спортивного комплексу допускаються школярі, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, мають достатню фізичну підготовленість, ознайомлені з технікою та правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття учня, його не слід рекомендувати до тестування.

Учні фіксують виконаний обсяг рухової активності у щоденнику або у зошиті. Класний керівник контролює записи учнів і разом із фізоргом класу заповнює протокол, до якого вноситься показник, що відображає кількість тижнів, протягом яких учень виконав норму обсягу рухової активності за весь навчальний рік (навчальний рік триває 36 тижнів).

Час, витрачений на тижневу рухову активність, залежить від її інтенсивності і має бути в межах показників, наданих у таблиці.

Матеріал спеціальних знань у кожній віковій групі розподілений за трьома темами. Кожна тема включає три питання. Учень повинен виявити певний рівень знань, вибравши із наданих відповідей правильну. Правильна відповідь оцінюється в один бал. Максимальна сума балів, яку учень може набрати у цьому виді випробувань, становить 9. Використовуючи

міжпредметні зв'язки, даний вид тестування доцільно проводити на уроках інформатики, застосовуючи комп'ютерне обладнання. Можливі й інші форми організації даного виду тестування.

А залежать вони насамперед від фахової підготовки вчителя фізичної культури, розуміння ним психологічних особливостей учнів, їх потреб і запитів, його вміння наповнити змістове навантаження тесту творчими знахідками, які б створювали мотиваційну атмосферу до занять фізичною культурою і формували морально-вольові якості.

Сьогодні є цілий ряд прикладів, які засвідчують високий організаційний і професійний рівень педагогічних колективів, у яких створена цілеспрямована система боротьби за збереження та зміцнення здоров'я учнів, їх фізичного розвитку, підготовки до майбутньої професії, довготривалого активного життя. На Київщині, наприклад, діє випробувана система фізкультурно-оздоровчої роботи ряд шкіл Білої Церкви, Ірпеня, Броварів, ЗОШ №1 смт. Володарка, с. Щасливе Бориспільського району, Микулицька ЗОШ Бородянського району тощо.

Скажімо, ЗОШ №18 Білої Церкви багато років стверджує своїми фізкультурно-спортивними показниками девіз "у здоровому тілі – здоровий дух". Понад 75 відсотків учнів цього навчального закладу займаються у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивних секціях, на ділі виконують положення фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів "Козацький гарт". І як наслідок, у цьому році школа зайняла перше місце на Київщині з двох його частин – комплексу тестування школярів "Крок до здоров'я" і фізкультурно-оздоровчого фестивалю "Нащадки козацької слави", а на першості України (змагання проходили на Хортиці) увійшли до п'ятірки кращих.

Або, взяти для прикладу, ЗОШ №1 смт Володарка Київської області. У цьому навчальному закладі створена необхідна матеріально-технічна база для фізкультурного оздоровлення, працюють секції для різних вікових груп, майже 180 учнів цієї школи займаються у різних секціях районної спортивної школи.

Особливої уваги заслуговує організація і процесуальне забезпечення фізкультурно-масової та спортивної роботи в середній школі с. Щасливе Бориспільського району. Тут, окрім того, що плідно готують футболістів для команд різних ліг України, багато років апробована система "Кожен учень – активний учасник фізкультурно-спортивної секції". Або, скажімо, у Микулицькій ЗОШ Бородянського району (вчитель

М. А. Васянін) багаторічно навчальний день розпочинається з фізкультурної зарядки, введені фізкультурні паузи на уроках, прижилися різні оздоровчі ігри на перервах, організовані позаурочні спортивні заходи. У названих та багатьох інших навчальних закладах створено плідний ґрунт для морально-психологічного клімату для занять фізичною культурою. За нашими спостереженнями, в школах, де поважають активний шкільний спосіб життя, панують радість спілкування, загальний мажорний тон, внутрішня жага до оволодіння знаннями і ствердження свого "Я" в системі здоров'я – навчання – кар'єра. До речі ефективною була свого часу створена, система боротьби за здоровий спосіб життя в єдності учні – вчителі під девізом: "Від здоров'я до навчання", а розпочали все із залучення всіх, без винятку, педагогів, до занять фізичною культурою: організували секції загального оздоровлення, волейболу, баскетболу, настільного тенісу.

Наша мета була: загальна культура вчителя, його фізична активність, імідж та здатність бути взірцем для учнів. Після того, як ми добились певних зрушень в фізичній підготовці вчителів, нам вдалося залучити весь учнівський колектив до занять фізичною культурою. Результати **очевидні**.

Ми маємо ряд доведених до логічного завершення досліджень (спільно з доктором педагогічних наук, професором О. Д. Дубогай), в яких стверджуємо, що в школах, де панує дух фізкультурно-оздоровчої активності, майже 64 відсотки учнів навчаються на від "8" до "12" балів, а 81,4 відсотки, а випускників-хлопців згодом стають воїнами Українських Збройних Сил.

Окрім всього, в експериментально-дослідних закладах вирізняється трудова, навчальна і виконавська дисципліна, формуються мотиваційні інтереси до здобуття системи знань, проектне використання їх у майбутньому.

До висновків. Доведено, що педагогічно осмислена система фізичного виховання покликана сприяти як оздоровленню підростаючого покоління, його психічних, соціальних і духовних засад валеологічному орієнтуванню, так і здійсненню інших завдань і напрямків виховання. Збереження та зміцнення фізичного здоров'я, формування здорового способу життя, поліпшення фізичного виховання учнів повинно стати першочерговим завданням сім'ї, навчальних закладів, усієї системи позаурочної і позашкільної роботи. Неприємно, але факт: за станом здоров'я населення України посідає 100 місце у світі. На тисячу дітей та підлітків припадає 23 дитини з вадами розвитку.

