

**Державний вищий навчальний заклад
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ»**

**Омельченко С.О.
Пристинський В.М.**

**СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ
ОСВІТНЬО-ВИХОВНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

Навчально-методичний посібник

Слов'янськ
ДДПУ
2014

ББК 74.200.55я7
УДК 816.614-053.2:37.091.33-027.22:796
С 691

Рекомендовано вченою радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 7 від 27.03.2014 р.)

Рецензенти:

- Харченко С.Я. – доктор педагогічних наук, професор Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка;
Бойчук Ю.Д. – доктор педагогічних наук, професор Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди;
Алфімов В.М. – доктор педагогічних наук, професор Донецького національного університету.

С 691 Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи : навч.-методичний посібник / С. О. Омельченко, В. М. Пристинський. – Слов'янськ : вид-во ДВНЗ «ДДПУ», 2014. – 208 с., іл. – Бібліогр. в кінці розд.

У навчально-методичному посібнику представлена освітньо-виховна оздоровча робота, що дозволяє учнівській молоді поглибити знання про здоров'я і здоровий спосіб життя як особистісно-соціальну цінність людини.

Сценарії та практичні рекомендації щодо методики проведення сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, інформаційно-просвітницьких і спортивно-масових заходів допоможуть педагогам-організаторам, учителям загальноосвітніх навчально-виховних закладів у розробці авторських програм з розвитку пізнавальної активності учнів.

Матеріал посібника також зорієнтований на професійно-педагогічну підготовку майбутніх учителів фізичної культури, вчителів основ здоров'я щодо розвитку творчого потенціалу особистості в реалізації феномену здоров'я людини.

ББК 74.200.55я7
УДК 816.614-053.2:37.091.33-027.22:796
© Омельченко С. О.,
Пристинський В. М., 2014
© ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2014

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
Розділ 1. ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» У СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОСТОРИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	7
Розділ 2. ПАРАДИГМА ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	16
Розділ 3. ОСВІТНЬО-ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АКсіОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	43
Розділ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ СУЧАСНОГО ШКОЛЯРА В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	59
Розділ 5. ІГРИ ТА ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ У СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ	93
Розділ 6. ІНТЕРАКТИВНІ ЗАСОБИ В ПРОВЕДЕННІ ОСВІТНЬО- ВИХОВНИХ, ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ І СПОРТИВНО- МАСОВИХ ЗАХОДІВ	117
6.1. Сюжетно-рольові ігри, що формують знання про здоров'я і здоровий спосіб життя	117
6.2. Освітньо-інформаційні заходи з формування знань про здоров'я.....	131
6.3. Фізкультурно-оздоровчі та пізнавальні спортивно-масові заходи	158
ПІСЛЯМОВА	191
ДОДАТКИ.....	195

ПЕРЕДМОВА

Розвиток сучасного суспільства передбачає високі стандарти демократії, соціально орієнтованих прав і свобод людини. Необхідне створення такого соціокультурного середовища, яке забезпечувало б оптимальні можливості для самовираження та самоствердження особистості у формуванні здоров'я тіла і духу людини.

Збереження здоров'я є однією з глобальних проблем, вирішення якої зумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. Проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як антропологічний виклик планетарного масштабу поряд із загрозою світової війни, екологічними катаклізмами, демографічною загрозою, недостатністю природних ресурсів, наслідками науково-технічного прогресу.

Здоров'я людини вже не вважається суто медичною проблемою. Узагальнені дані залежності здоров'я від різних чинників свідчать, що система охорони здоров'я зумовлює лише 10 %, приблизно 20 % припадає на екологію, 20 % на спадковість і 50 % на умови і спосіб життя людини. Фахівці з медицини, валеології, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки здоров'я, соціальної педагогіки вважають оптимальну рухову активність людини (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, відновлення, рекреації) одним із провідних факторів збереження здоров'я [11].

Фізична культура в контексті загальної культури людини є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства, яке успадковує такі його духовні цінності як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, забезпечення продуктивної професійної діяльності, здійснення змагальної, розважальної і рекреативної діяльності, виховання естетичних ідеалів і етичних норм особистості. У зв'язку з цим, формування сучасного валеологічного світогляду учнівської молоді полягає в спрямованості дій суспільства на створення умов, які забезпечували б усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, привласнення, відновлення та передачі здоров'я як духовно-ціннісного феномену.

Використання інтерактивних дидактико-оздоровчих заходів у навчанні й вихованні дітей і підлітків (сюжетні рухливо-пізнавальні ігри, валеологічні естафети, просвітницько-інформаційні ерудит-вікторини, конкурси, свята здоров'я і спорту) сприятиме подальшій активізації пізнавальних інтересів щодо здоров'я і здорового способу життя.

Домінантною основою організації освітньо-виховних, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів стало положення про те, що рухова активність є ефективним засобом навчання та виховання, коли інтелектуальний розвиток дитини органічно взаємопов'язаний з рухами.

Рухова активність – це нагальна потреба дитячого організму, що є важливим стимулятором практично всіх психофізичних функцій, умовою оптимального розумового, психічного та фізичного розвитку. Руховий аналізатор відіграє особливе значення в розвитку функцій мозку, а пізнавальні здібності знижуються, якщо дитина позбавлена можливості активно рухатись. Оптимальна рухова активність позитивно впливає на функціонування дихальної і серцево-судинної систем, забезпечуючи постачання організму достатньою кількістю кисню та поживних речовин.

Для дитини важливі дидактична новизна і рухова стимуляція, які, по суті, забезпечують ефективність розвитку та навчання. Висока дидактична та виховна цінність рухливо-пізнавальних ігор забезпечується можливістю реалізації сюжетно-рольових функцій на тлі високої інтенсивності.

Практика доводить, що реалізація різноманітних завдань фізичного виховання учнівської молоді повинна здійснюватися в діалектичній єдності базового програмного матеріалу на уроках фізичної культури, основ здоров'я з різноманітними формами позакласної та позашкільної роботи. Такий взаємозв'язок буде ефективним чинником в організації активного дозвілля дитини, сприятиме формуванню фізичної культури та культури здоров'я особистості лише за умови знання педагогом теоретичних і практичних основ організації різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів з використанням педагогічних технологій, що формують знання про здоров'я і здоровий спосіб

життя.

Посібник містить дидактичний матеріал з методики організації та проведення пізнавальних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, як в режимі шкільного дня, так і позакласних і позашкільних форм навчання та виховання учнівської молоді.

Теоретичний розділ містить матеріал про значення філософського, історичного, психолого-педагогічного, соціального знання людини у формуванні цінностей здоров'я і здорового способу життя; про потенціал освітньо-виховної й оздоровчої функції фізичної культури і спорту; про особливості соціально-педагогічного розвитку сучасного школяра; про використання виховного потенціалу ігрової діяльності в забезпеченні розвитку пізнавальної активності учнів. Визначено соціально-психологічний портрет сучасного школяра в контексті здорового способу життя; з'ясовано місце ігор й ігрової діяльності у соціалізації дітей і підлітків.

У практичному розділі розміщені методичні рекомендації щодо використання різноманітних засобів, методів і форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в соціально-педагогічному просторі загальноосвітнього навчально-виховного закладу.

Розділ 1.

ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» У СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОСТОРІ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Останнім часом у суспільстві спостерігається підвищений інтерес до оздоровчої функції фізичної культури, коли формування здоров'я людини розуміється як конкретний рівень рухової активності у взаємозв'язку з генетичними передумовами, енергетичним потенціалом, стилем життя, знаннями про здоров'я. Такий підхід відповідає державній політиці в галузі фізичної культури і спорту та передбачає вирішення пріоритетної соціальної проблеми – підвищення рівня здоров'я людини засобами фізичного виховання, створення умов для задоволення потреби в заняттях фізичною культурою, формування активної орієнтації суспільства на здоровий спосіб життя, моди на здоров'я.

Автоматизація виробництва та комфортність у побуті провокують зростання гіподинамії сучасної людини. Особливо негативно це проявляється на організмі дітей і підлітків. Руховий же аналізатор відіграє провідну роль у формуванні основних функцій і регуляції життєдіяльності організму. Відтак, у процесі навчання і виховання, рухова активність збагачує досвід дитини на основі доміантних цілей діяльності та наявних функціональних можливостей. Такий взаємозв'язок доведений численними науковими дослідженнями та повинен спонукати підростаюче покоління до занять фізичною культурою і спортом оздоровчої спрямованості.

В Україні набуває розвитку фізкультурно-оздоровчий рух "Спорт для всіх". Концепція його була сформульована Радою Європи як довгострокова програма оздоровлення людини засобами фізичної культури і спорту. Провідною метою цієї соціальної програми є створення умов для подальшого розвитку та підтримки фізичного й психічного стану людини [4, 10, 12].

На конференції міністрів спорту європейських країн було прийнято Хартію "Спорту для всіх" і визначено основні її принципи:

- право на участь у спортивному житті;
- гуманістичний і соціокультурний розвиток;

- співпраця офіційних осіб й волонтерів;
- доступність спортивних споруд для оздоровчих і рекреаційних цілей.

Спорт для всіх є продуктом політичної та соціальної культури й відображає цінності демократії суспільства. На VII конференції міністрів спорту європейських країн Хартія була доповнена важливими принципами розвитку спорту для всіх. Так, у "Кодексі спортивної етики" стаття 6 "Удосконалення системи залучення до спорту" проголошує положення, що регламентують організацію фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, які, без сумніву, варто вважати пріоритетними і в Україні:

- заняття спортом з метою проведення дозвілля або отримання задоволення, зміцнення здоров'я або підвищення спортивної майстерності повинні заохочуватися шляхом надання відповідних споруд і програм різноманітних типів, а також послуг кваліфікованих інструкторів, педагогів-організаторів і керівників;

- створення умов для занять фізичними вправами й елементами видів спорту на робочому місці, за місцем навчання, проживання і відпочинку повинне бути складовою частиною збалансованої державної та соціальної політики в галузі фізичної культури і спорту.

Соціально важливим у "Кодексі спортивної етики" є гарантоване право дітей і молоді брати участь і отримувати задоволення від участі в спорті, а також ідея "заохочення дітей до винаходу власних ігор, за власними правилами". Крім того, кодекс вимагає від спортивних організацій "... встановити систему, яка гарантувала б чесну і справедливу гру й особистий рівень досягнень" [13, 14, 15].

У країнах Європи, ще в 90-х роках ХХ ст., були сформульовані основні принципи розвитку масового соціального руху – спорт для всіх. У зв'язку з цим, в Україні необхідно активізувати діяльність щодо створення національних пріоритетів в реалізації ідеї здорового способу життя підростаючого покоління, вивчити досвід країн Європи і США, країн СНД, і на його основі, з урахуванням територіальних і соціальних особливостей українських традицій і ментальності активізувати діяльність із формування валеологічного світогляду сучасної молоді.

Аналізуючи досвід діяльності оздоровчих центрів Німеччині, ми звернули увагу на таку особливість в організації спорту для всіх, як принцип різноманітності. Реалізація цього принципу передбачає розуміння того, що розвиток руху "спорт для всіх" потребує постійного пошуку нових видів рухової активності. Так, за останні 50 років, в Європі вдвічі збільшилася кількість видів рухової активності, популярних змагань, ігор оздоровчої і пізнавальної спрямованості відомих під назвою "Challenge Day", які базуються на реалізації наступних принципів [10, 13]:

- відкритість;
- різноманітність;
- порівнянність;
- публічність;
- співробітництво.

Реалізація принципу відкритості передбачає доступність фізкультурно-спортивної діяльності для широких верств населення без будь-якого примусу або тиску. Основним аргументом є розуміння корисності рухової активності для здоров'я, пізнання власного організму, розширення кола знайомств, що забезпечує зростання чисельності бажаючих займатися руховою діяльністю.

Принцип різноманітності передбачає постійний пошук та створення нових видів рухової активності у формі популярних змагань, ігор пізнавально-оздоровчої спрямованості.

Принцип порівнянності полягає в тому, що на відміну від спорту вищих досягнень (професійного спорту), де демонструються максимальні результати, у спорті для всіх використовується оцінювання досягнутих показників з урахуванням рівня власних фізичних можливостей учасників.

Принцип публічності передбачає організацію та популяризацію фестивалів спорту, ігрових фестивалів на центральних майданах і вулицях міст, у парках, рекреаційних зонах з розповсюдженням плакатів, оголошень, гасел про здоров'я і здоровий спосіб життя, цінності рухової активності, що дозволяє вважати спорт для всіх унікальним соціальним феноменом.

Принцип співробітництва передбачає залучення великої кількості волонтерів, для яких розробляються та використовуються різноманітні засоби заохочення.

Діяльність Центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" згідно з постановою Кабінету Міністрів України № 49 (від 18.01.2003 р.) спрямована на залучення дітей і молоді (у тісній співпраці з навчально-виховними закладами) до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних, інформаційних послуг широким верствам населення; на координацію масових та індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчої, просвітницької, рекреаційної роботи за місцем проживання, навчання, у місцях масового відпочинку [4].

Метою діяльності Центрів є створення сприятливих умов для реалізації прав громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення потреби в оздоровчих послугах, поглиблення розуміння духовних цінностей фізичної культури і спорту.

Завданнями Центрів є:

- залучення дітей, підлітків і широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних послуг, поєднання масових й індивідуальних форм фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку;
- формування свідомої потреби до рухової активності та створення умов для її задоволення;
- інформаційно-просвітницька робота щодо оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту;
- організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят, вікторин та інших заходів за місцем проживання, навчання та в місцях масового відпочинку;
- створення й обладнання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

Ідея спорту для всіх реалізується в Україні як певна реакція суспільства на необхідність пошуку ефективних концепцій зміцнення здоров'я людини, отримання нового досвіду про особливості залучення населення до рухової активності, які б відповідали

конкретному соціальному середовищу країни (високі темпи скорочення тривалості життя, низький рівень рухової активності, відсутність стійких традицій ведення здорового способу життя, недосконале фізичне виховання в навчальних закладах, матеріально-технічне забезпечення галузі фізичної культури і спорту) [10].

Спорт для всіх є соціальним явищем, сутність якого полягає у використанні людиною під час дозвілля доступних видів рухової активності достатнього обсягу завдяки участі у фізкультурно-спортивних заходах, самостійних занять з метою зміцнення здоров'я та покращення якості життя.

Реалізація ідеї спорту для всіх базується, перш за все, на гуманістичних засадах:

- врахування потреб та можливостей людини;
- адаптування до внутрішніх та зовнішніх чинників;
- добровільність залучення до рухової активності;
- усвідомлення можливостей для забезпечення здоров'я та активного дозвілля.

Зважаючи на те, що метою спорту для всіх є залучення людей до рухової активності для зміцнення здоров'я, розвиток інтересу до рухової активності та наявність можливостей для його задоволення, виділяють низку функцій, котрі забезпечують реалізацію цієї мети:

- оздоровчі функції (компенсаційна, профілактична, розвивальна, відновлення працездатності);
- соціальні функції (гуманістична, забезпечення активного дозвілля, сприяння соціалізації, інформаційно-просвітницька);
- економічні функції (надання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг, підготовка кадрів для організації послуг, сприяння економічного зростання суспільства).

Система організації спорту для всіх має поєднувати взаємопов'язані групи суб'єктів, а саме:

- суб'єкти, котрі безпосередньо організують та здійснюють заходи щодо залучення людини до рухової активності;
- суб'єкти, котрі сприяють залученню людей до рухової активності;
- суб'єкти, котрі забезпечують управління взаємодією означених процесів.

Варто зазначити, що в законодавчих актах уряду і Верховної Ради України ("Конвенція про права дитини", 1991 р.; "Закон України про освіту", 1991 р.; Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2012-2017 рр.; Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", 1998 р.; "Закон України про фізичну культуру і спорт", 2000, 2011 рр.; "Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту", 2003 р.; "Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті", 2002 р.; "Про невідкладні додаткові заходи зміцнення моральності у суспільстві та затвердження здорового способу життя", 2002 р.; "Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства", 1999 р.; "Про схвалення Концепції загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір»") акцентується особлива увага на значущості фізичного виховання та масового спорту для всіх у формуванні здорового способу життя як особистісно-соціальної цінності людини [1 – 7].

У зв'язку з цим, *здоровий спосіб життя* визначається як чинник активної та довготривалої життєдіяльності людини, активізації та досягнення оптимального стану соціального, біологічного й психічного комфорту, який у поєднанні з іншими соціально зумовленими факторами життєдіяльності сприяє задоволенню оптимальної рухової активності; як система поведінки розумної людини (помірність, оптимальний руховий режим, загартовування організму, збалансоване харчування, раціональний режим життя, відмова від шкідливих звичок тощо) на основі духовно-моральних і національних традицій, необхідних для фізичного, духовного і соціального благополуччя й активного довголіття.

Психолого-педагогічний та соціальний потенціал використання засобів фізичної культури і спорту для всіх в контексті формування здорового способу життя людини має здійснюватись на основі реалізації наступного:

- державний стандарт освітньої сфери "Фізична культура", "Основи здоров'я" є чинником задоволення потреб суспільства в досягненні оптимального стану психічного, фізичного, соціального здоров'я та освіченості підрастаючого покоління щодо формування

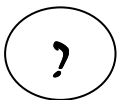
стійкої мотивації до самовдосконалення людини. З точки зору психофізіологічних закономірностей раціонально організований процес фізичного виховання повинен формувати в дитини потребу фізичного та соціального Я, зорієнтованого на особистісний розвиток;

- різноманітні засоби, методи та форми фізичної культури сприяють комплексному вирішенню завдань розумового, трудового, етичного, естетичного, патріотичного виховання, формуванню валеологічного світогляду на основі національних оздоровчих і спортивних традицій;

- фізичне виховання сприяє формуванню ціннісного уявлення про здоровий спосіб життя, особистісних потреб і звичок до систематичних занять фізичними вправами;

- фізичне виховання сприяє формуванню науково-освітнього світогляду про засоби фізичної культури, розвиткові умінь цілеспрямовано використовувати потенціал рухів для власного фізичного і духовного самовдосконалення.

Відтак, система фізичного виховання дітей і підлітків, спорт для всіх спрямовані на формування загальнолюдських гуманістичних цінностей, що забезпечує виховання творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення та реалізовувати їх у процесі життєдіяльності.



Питання для обговорення та перевірки знань

- Визначити чинники, котрі провокують зростання гіподинамії сучасної людини.

- Сформулюйте поняття “здоровий спосіб життя”.

- Сформулюйте поняття “рухова активність”.

- Сформулюйте концепцію фізкультурно-оздоровчого руху “Спорт для всіх”.

- Назвіть основні принципи діяльності Центрів “Спорт для всіх”.

- Які законодавчі акти уряду і Верховної Ради України визначають соціальну значущість фізичного виховання та “спорту для всіх” у формуванні здорового способу життя.

- Сформулюйте мету і завдання діяльності Центрів “Спорт для всіх”.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні* // Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 1996. – 26 с.
2. *Закон України про фізичну культуру і спорт* (10 лютого 2000 р. № 1453-III) // Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 2000. – 65 с.
3. *Конвенція про права дитини* (ратифікована Постановою Верховної ради № 789-ХІІ від 27.02. 1991) // Книга вчителя фізичної культури : довід.-метод. вид. / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Єльченко, В. М. Єрмолаєва. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 11 – 31.
4. *Методичні рекомендації щодо діяльності республіканського (Автономна Республіка Крим), обласних, Київського та Севастопольського міських, районних у м. Києві та Севастополі, міських та районних у містах центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”* // Затверджено наказом КМ України 28.03.2003 р. № 805. – К., 2003. – 10 с.
5. *Наказ Президента України „Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердженні здорового способу життя”* від 15 березня 2002 р. № 258 // Педагогіка толерантності. – 2002. – № 2. – С. 27 – 31.
6. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту* // Спортивна газета (4. 12. 2003).
7. *Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”* (1 вересня 1998 р. № 963/98) // Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 1998. – 24 с.
8. *Апанасенко Г. Л.* Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 3. – С. 20 – 21.
9. *Бальсевич В. К.* Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
10. *Дутчак М. В.* Спорт для всіх у Європі : засади та тенденції розвитку / М. В. Дутчак // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 7 – 12.

11. *Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://horting.org.ua/node/1069>. – Название с экрана.

12. *COMPASS 1999*. A project seeking the coordinated monitoring of participation *COMPASS 1999*. A project seeking the coordinated monitoring of participation in sports in Europe. – London : UK Sport. – P. 34 – 35.

13. *Dientstl E*. German rout to Sport for all // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24 – 26, 2003. – Zagreb : Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. – P. 40 – 42.

14. *Passmor R*. The Declaration of Alma-Ata and the Future of primary Care // *The Lancet*. – 1979. – Nov. 10. – № 8150. – P. 1006.

15. *Weber P*. Was ist Gesundheit // *Theurpy Whoosh*. – 2003. – № 32 – P. 1333 – 1348.

Розділ 2. ПАРАДИГМА ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Здорова людина –
найдорогоцінніший витвір природи...
Томас Карлейль*

Філософія складає теоретичну основу світогляду, навколо якого утворилися суспільні погляди життєвої мудрості та наукових думок. Довго ця наука була всеохоплюючою системою знань, і в її лоні розвивалися педагогіка, психологія, соціологія, політологія, теорія і методика фізичного виховання й інші науки. Тому аналіз філософської думки має надзвичайно важливе значення та є однією з умов вирішення нагальних проблем сучасності, в тому числі й проблеми феномену здоров'я людини та її здорового способу життя.

Проблема здоров'я і здорового способу життя існувала завжди. Вона ставала все гострішою з кожним новим етапом розвитку науки, культури, цивілізації. Залежно від того, як швидко набирала обертів людська історія, людина все більше замислювалася над сенсом свого існування на землі, причинами скороминучості життя, його щасливим перебігом. Людина завжди намагалася продовжити собі життя, забезпечити комфортні умови існування, суспільної діяльності.

Звернення до філософських поглядів минулого дає можливість проаналізувати розмаїття думок і висновків щодо здоров'я і здорового життя; визначити чинники й обставини, які безпосередньо вплинули та впливають на його формування; з'ясувати філософський зміст і смислову цілісність базових понять.

У всіх галузях філософування (філософській антропології, соціальній філософії, філософії культури і філософії історії, філософії освіти і виховання) відбувається опосередковане, а також безпосереднє осмислення шляхів людства до усвідомлення цінностей здоров'я і здорового способу життя. Здоров'я і хвороба є суб'єктивними переживаннями людини. Хвороба – це доказовий патологічний процес, а ось об'єктивного «вимірника здоров'я» не існує. Може, бути здоровим – це те саме, що й не бути хворим ..?

Безперечно, ні. Здоров'я – це щось більше. Для людини фізичне здоров'я – це і стан, і здатність, й енергія для життєдіяльності.

Не існує такого універсального засобу, комплексу фізичних вправ, якогось позитивного мислення, які задовольнятимуть кожного й на всі часи. У ході багатовікової еволюції людини природа знаходить різноманітні рішення її буття. Звідси, начебто сама по собі, виникає потреба в інформації щодо збереження й примноження у свідомості кожної людини знань про здоров'я.

Уже в стародавніх державах (Вавилон, Єгипет, Індія, Китай, Рим) виникає й починає розвиватися така значуща галузь людської діяльності, як медицина. Хоча на цьому етапі розвитку підвалинами для її існування були знахарство та ворожба, але саме її виникнення свідчить про вагомість цієї соціальної проблеми. На цьому етапі існування цивілізації багато стародавніх мислителів присвячували свої трактати філософському осмисленню проблем здоров'я і здорового способу життя. Так, у старовинних індійських трактатах «Упанішадах» говориться, що « ... лише тіло потрібно тут (при земному існуванні – *примітка авт.*) вшановувати, про тіло слід дбати. Той, хто дбає про тіло, досягне обох світів – і цього, і того» [3, Т.1, с. 85].

Д. Неру в своїх історичних трактатах розповідав про Агастія – філософа, історика, лікаря, письменника, релігійного проповідника й найкращого оратора середини VI тисячоліття до н.е., який приїхав на територію сучасної Індії з Трипілля, де, окрім релігійної мудрості, проповідував «філософію серця», добродійства та беззастережного служіння Богові й земній красі заради блага свого народу. Агастій залишив нащадкам великий список правил збереження здоров'я та лікування хвороб різними травами, соками, мінералами.

Одним із учнів філософського вчення Агастія був відомий лікар античності Царака. Він народився на землі праукраїнській – у Трипіллі. Прізвища Царака, Царик, Царюк, Царак і досі побутують на Волині та Лемківщині. Наш знаменитий пращур іще на початку V тисячоліття до н.е. клинописною абеткою написав найбільший трактат з медицини під назвою «Яюр-веді», що в сучасному перекладі означає «Наука відродження» або «Знання (мудрість) про людське відродження». Ця фундаментальна праця збереглася в Індії під

назвою «Джядюр-веді». Індуси й досі шанують її як підручник з найдавнішої медицини. Царака подає опис анатомії людського тіла, детальний опис пологів і догляду за новонародженим. Уперше автор застерігає від штучного переривання вагітності, роз'яснює його шкідливість для здоров'я жінки. У цьому трактаті є й опис деяких спадкових хвороб, а серед лікувальних речовин велику увагу приділено овочам, фруктам, сокам тощо. Нині можемо позаздрити глибині розуму, спостережливості й професійності нашого славетного пращура. Його твердження цікаві й актуальні навіть на початку XXI століття [3, 18].

Турботу про здоров'я породжують, як відомо, страждання, які є наслідком хвороби. У буддійському каноні «Дхаммападі» згодом буде проголошена одна з істин шляхетності та правильного життєвого шляху: «А це, о бхиккху, шляхетна істина про шлях призводить до знищення страждань: правильні погляди, правильні думки, правильна мова, правильне діло, правильна увага ...» [3, Т. 1, с. 117]. Тобто, вперше в історії філософської думки ми зустрічаємося з поняттям «правильний спосіб життя» саме в буддійських трактатах, де наголошується, що все життя є страждання, біль, марнота. Щоб уникнути страждань, треба правильно жити, відмовившись від бажань, які породжують ці страждання і біль.

У давньокитайських текстах, здоров'я розумілось як довголіття. «Той, хто знає міру, не зазнає невдачу. Хто знає край, той не буде в небезпеці. Він може стати довговічним», – говорив Лао-цзи [35]. Використовуючи категорію «дао» – нескінченної космічної енергії, філософ намагався розповісти про закони Всесвіту, завдяки яким можна значно продовжити свій вік. «Той, хто дотримується «дао», майже віковичний. Той, хто дотримується «дао», не буде в небезпеці». Щоб наблизитися до «дао», потрібно жити за правилом «де», тобто доброзичливості та справедливості.

У багатьох ученнях здоров'я та правильний спосіб життя пов'язані між собою етичними нормами й установками конкретної суспільної культури. Так, проблема здорового способу життя звучить й у культурі Давньої Греції. У давнину греки обожнювали красиве тіло. В основі всього була краса, і фізичну красу повинна була поповнювати краса моральна, що поєднувала в собі добродієність і

порядність. Тіло виховували атлетикою, гімнастиком, а душу – поезією, танком, музикою.

Духовне здоров'я давньогрецькі філософи визначали як характеристику людини. Вона показує, наскільки ефективно індивід здатний вирішувати складні ситуації, зберігаючи оптимальне емоційне тло, адекватну поведінку. Під терміном «духовне здоров'я» розуміли ідеальний і нормальний стан психіки, а тому можна сказати, що поняття «психічне здоров'я» та «духовне здоров'я» вони вважали тотожними.

Одне з найбільш ранніх визначень здоров'я в античні часи, належить Алкмеону (початок V ст. до н.е.). Алкмеон визначив здоров'я як гармонію або рівновагу протилежно спрямованих сил. Філософ зазначав, що в людському організмі під час хвороби порушується рівновага елементів [16]. Античне уявлення про здоров'я взагалі базується на ідеї оптимального співвідношення компонентів тілесної та духовної сутності людини, які створюють упорядковану внутрішню єдність.

Для розв'язання будь-яких проблем тіла або душі існувала досить розвинута для тих часів галузь знання – медицина. Давньогрецький лікар Гіппократ (460–377 рр. до н.е.), порівнюючи медицину з філософією, стверджував, що всі відповідні філософії мудрості є також у медицині [8, 9]. Це – презирство до грошей, совісність, скромність, простота одягу, розважливість, рішучість, акуратність. Гіппократова «Клятва лікаря» ввійшла в історію як основа лікарських присяг і фахового кодексу.

Отже, проблема здоров'я і здорового способу життя хвилювала давньогрецьке суспільство й не могла залишитися без уваги найвидатніших грецьких філософів. Так, на думку Сократа, здоров'я і щастя тотожні. Тільки доброзичлива людина може бути щасливою, а здоров'я – породження добра, хвороба – породження зла. Але, щоб зрозуміти, що таке добро, а що є зло, треба, як вважав філософ, людині прагнути до знання, перш за все, знання самої себе [3].

Ведучи мову про проблему здоров'я і здорового способу життя в давньогрецькій філософії, не можна не звернути увагу на погляди видатних мислителів, таких як Платон і Аристотель.

Платон першим показав (як своїм способом життя, так і своїм

ученням), що бути гарною людиною й бути щасливою людиною – це дві складові одного й того ж [3]. Він відрізняв існування душі (як прекрасної та вічної ідеї) й існування тіла – темниці душі. Усе тілесне не є справжнім існуванням, не є буттям узагалі. Буття – це царина ідей, які можуть впливати на матеріальний світ. Саме тому, вважає філософ, благо породжує здоров'я, добробут, красу. Усе в цьому світі прагне до блага, а значить, і до здоров'я, і до краси, і до добра.

За твердженням Платона, здоров'я виражається в пропорційному співвідношенні духовного і тілесного. В його діалогах, які розповідають про історію засудження та смерть Сократа, змальовано образ людини, яка досягла найвищого ступеня внутрішньої гармонії. Які саме якості допомагають Сократу зберегти душевну рівновагу та адекватну поведінку, знаючи сувору кару? Це впевненість у своєму обов'язку, стійкість, розуміння свого призначення.

Послідовник Платона Аристотель поділяв не всі погляди свого вчителя. Він вважав, що всі живі істоти, які існують у світі, від тварин і до людини, глибоко різняться одна від одної. Так, наприклад, жінка не може зрівнятися у фізичній силі з чоловіком, тому її здоров'я й сила – це одне, а чоловічі – зовсім інше. Також «природа встановила, що фізична організація вільних людей відмінна від фізичної організації невільних: в останніх тіло міцне, пристосоване до виконання фізичної праці, але вони не пристосовані для політичного життя...» [3, Т. 1, с. 470]. І, навпаки, шляхетні люди не мають міцного фізичного тіла, але можуть займатися політичною та будь-якою іншою духовною діяльністю. «Той, хто має надлишок у чомусь одному – тому бракує в іншому ...». Аристотель робить висновок у роботі «Етика» про те, що «мудра людина уникає зайвого і прагне середини й обирає її...» і далі «добродійність – придбана якість душі, що складається із суб'єктивної середини, та відзначена розумом ... середина двох лих – надлишку та нестачі» [3, с. 460–461].

У своїх працях Аристотель розмірковує щодо структури душі, щастя, чеснот. Філософ не досліджує душевні муки, але в порадах стосовно того, як досягти щастя, можна знайти рекомендації щодо уникнення душевних страждань. Аристотель стверджує, що найвища форма розумності людини, яка виражена добродійним життям, – це

споглядання. Коли людина нещаслива, її можуть підтримувати близькі люди, таким чином беручи на себе частку нещастя.

З ім'ям Аристотеля пов'язаний важливий для проблеми здоров'я термін «катарсис», тобто очищення. Це визначення використовували інші філософи, наприклад, Платон говорить про очищення душі від пристрастей тіла з метою досягнення істини. Але, на думку філософа сучасності О. Лосєва, найбільш вдале трактування катарсису належить саме Аристотелю [16, с. 78]. За Аристотелем, страждання людини закінчується, якщо вона усвідомлює їх неминучість. Цей процес очищення душі від страждань є катарсисом.

Прогресивні погляди на здоровий спосіб життя вирізняють давньогрецького філософа Епікура – засновника епікурейської школи (342/341–271/270 рр. до н.е.). У своїй праці «Про спосіб життя» він писав, «що людина ніколи не зможе примиритися зі своєю смертністю та стражданнями, які можуть супроводжувати її протягом життя. Але більшість з них породжена суто людським жахом. Жах – початок усякого нещастя та болю. Філософія має усунути цей жах та навчити кожного «науки життя людського» [16, с. 95]. Філософ звертався до різних тем, зазначаючи, що головна мета розмірковування, тобто філософії, це – знаходження душевного здоров'я. Стан, до якого повинна прагнути людина, душевний стан, Епікур називав атараксією (з грец. *ataraxia* – відсутність хвилювань). Якщо людина досягла здоров'я душі, то вона вивільнилася від страхів перед смертю й богами.

На думку Сенеки, справжнє душевне здоров'я може бути лише в мудреця: «Мудрець повний радості, веселий і непохитно безтурботний» [30, с. 104]. Такий стан притаманний людині, яка цінує те, що має, і не бажає більшого. Сенека звертає увагу на те, що душевні страждання можуть не усвідомлюватися людиною.

Учений, філософ, математик Піфагор замислювався над гармонією, яку він вбачав у музичних звучаннях, співвідношеннях чисел та людській душі, тому його ідеї стосуються й душевного здоров'я. Гармонія Всесвіту виникає завдяки взаємодії протилежних, ворожнечих сил (наприклад, світ – темрява, рух – спокій, добре – погане, чоловіче – жіноче). Людина – частка Всесвіту, тому душа людини налаштовується на вищий порядок, притаманний Всесвіту. Щоб бути в гармонії з космічним порядком, людина повинна

дотримуватися міри в думках, почуттях та діях, виховувати цноти, стриманість, повагу до давніх учених, відмовитися від убивства тварин [16, с. 52].

Історія свідчить, що в VI столітті до н.е. з'явилися перші натурфілософські системи. Розмірковуючи про природу, учені уявляли її в єдності з людиною. Геракліт вважав, що людям треба прагнути до пізнання природи речей і використовувати ці знання у своєму житті. Природа логосу – вогняна, такою ж є душа людини, яка підкоряється законам космосу [3, Т. 1, с. 13 – 15].

Демокрит (V–IV ст. до н.е.) описував душевне здоров'я в його суб'єктивній данині, надавши цьому стану термін *euthumia* – у перекладі означає «благий стан духу – це такий стан, при якому душа перебуває в спокої та рівновазі ...» [16, с. 373].

Звертаючись до культури Давнього Риму, слід, на нашу думку, зупинитися на такій яскравій персоні, яка своєрідно виражає «дух Риму» та його філософію, – це Марк Туллій Цицерон. У трактатах «Про старість» автор починає з того, що констатує: «Тим людям, які самі нічого не мають, що дозволяло б їм жити гарно та щасливо, важко в будь-якому віці; але тим, хто шукає всіх благ у самому собі, не може здаватися злим ніщо, засноване на неминучому законі природи, а в цьому відношенні перше місце посідає старість» [34, с. 9]. Для мудрої людини старість і хвороби, що вона несе, не існують, тобто здоровим можна бути в будь-якому віці, головне, до чого слід прагнути, щоб бути здоровим і життєздатним, – це мудрість. Далі Цицерон зазначає, що дехто шкодує, нібито старості бракує насолоди, що життя перестає радувати та хвилювати людину, на що філософ відповідає: «Ні, причина всіх подібних скарг – у норові, а не у віці» [там само, с. 11]. У добрих, лагідних, вгамованих людей майже й наприкінці життя все гаразд, а недобра людина ніколи не буває задоволеною. Цицерон наголошує, що фізичний стан мудрої людини теж іноді буває не дуже гарним. Хоча наш духовний стан і пов'язаний з фізичним, але іноді трапляється, що старість несе хворобу та фізичний занепад. Отже, філософ рекомендує, що «... як борються з хворобою, також треба боротися й зі старістю: стежити за своїм здоров'ям, удаватися до помірних фізичних занять, їсти й пити стільки, скільки треба для відтворення сил, а не для їх пригнічення.

При цьому слід підтримувати не тільки тіло, а й значною мірою розум і дух, бо вони згаснуть від старості, якщо в них, як у світильник, не підливати масла» [34, с. 28]. Цицерон розповідає про правильний, здоровий спосіб життя. І якщо хтось буде дотримуватися його порад, то ніколи не зазнає турботи та бід у похилому віці. Отже, Цицерон робить висновок: «Якщо вона (душа – прим. автор.) дійсно знаходить живлення в справах та знаннях, то немає нічого приємнішого за старість, яка приваблює вільним часом» [там само, с. 29].

Аналізуючи античні теорії, ми дійшли висновку, що підтримка здоров'я полягає в тому, щоб бути помірним в усьому, дотримуватися «золотої середини». Будь-яке тілесне або душевне хвилювання завдає людині тільки шкоди. Помірність, за Платоном, – це «середина між надлишком та нестачею. Для того, щоб завжди дотримуватися цієї середини, необхідна особлива система самоконтролю, самовиховання...» [16, с. 56].

Оздоровлення, з точки зору античних часів, полягає в постійній праці над собою, такий режим формує визначений стиль, спосіб життя. Коли людина постійно турбується про те, щоб бути помірно в усьому, вона виховує самовідповідальність, самоконтроль, тобто зростає не тільки фізично, а й особистісно. Відтак, турбота за себе й помірність є основними принципами оздоровлення. Якщо аналізувати шляхи оздоровлення в античні часи в широкому розумінні, тобто не тільки як сукупність превентивних дій, спрямованих проти хвороб у фізичному чи фізіологічному контексті, то оздоровлення стосується також підтримки цілісності організму, наприклад, відомий такий метод гармонізації душі та тіла, як комплекс різних гімнастичних вправ, що оздоровлює людський організм. Гімнастичні вправи поєднуються з музикою. І якщо гімнастика зміцнює тіло, то музика возвеличує душу людини. До речі, Платон у творі «Держава» стверджував, що «необхідність звертатися до лікаря сама по собі ганебна, тобто це свідчить про незрілість, про те, що людина не в змозі сама про себе подбати» [16, с. 47–55].

В античній класиці разом з ідеями оптимального соціального устрою існує тема самодостатнього, упорядкованого індивідуального існування. Людина наділена всім Богом (Логосом, Природою, Космосом), що їй необхідно для повноцінного здорового життя.

Головна ідея філософів і мудреців античності полягає в тому, що кожен сам відповідає за власний порядок або хаос, який існує в його душі. Також сам створює добробут, благополуччя, здоров'я. Отже, давньогрецькі та давньоримські філософи вперше порушили питання про інтернальність, тобто особистісну відповідальність людини не тільки за власне здоров'я, а й за власне життя.

Ведучи мову про пошуки шляхів формування здоров'я і здорового способу життя в давнину, не можна, на наш погляд, обійти увагою мудрої стародавньої спадщини наших предків – слов'ян часів язичництва.

Людина і Природа не протиставлялися, а щонайтісніше поєднувалися. Архаїчне мислення наших пращурів було засноване на філософії возвеличення сил природи. Таємничі небеса, земля, вода, взагалі Природа були персоніфіковані й одухотворені. Екологічний склад свідомості праукраїнця єднав його з природою не лише міфоепічними поглядами, а й щоденним життям-буттям на Землі впродовж епох. Власне його життя, фенологічні спостереження та висновки, господарювання, щоденна тяжка праця для добробуту стверджували пріоритет екології.

Космографічні міфи про походження Всесвіту, людини, міфи сонячного кола – ось передумови до розгадки первісних витоків лікувальної магії праукраїнців. Тому так люблять, шанують, оповивають легендами рослини, особливо цілющі. У прадавній свідомості кожна рослина, її квіти, плоди, стебла та кореневища – це певний символ. Сьогодні, знаючи фармакологічне активні речовини лікарських і їстівних рослин, тобто їхній хімічний склад, поділяємо їх за цими «символами».

Вивчаючи віддалені епохи, констатуємо, що архаїчне мислення наших прапращурів було досить конкретним. Навіювання шляхом замовлянь, сугестія – традиційний, узвичаєний у нашому народі засіб лікування, який не терпить агресивності, примусу. Замовляння, здається, впливає з самої природи українця. Етносоціоніка узагальнено визначає його тип як «етноінтуїтивний інтроверт». І коли ми говоримо, що українській мові притаманна співучість, лагідність, надзвичайна образність, емоційність, то тут також виявляється наш характер. Українець завжди прагне якихось неймовірних див, очікує

чогось несподіваного. Він спрямовує свої духовні й фізичні сили на чарування. А чарування – це первинний щабель, з якого починається народна медицина та первісне лікування [18].

З часом, з прийняттям християнства на Русі, поняття здоров'я і здорового способу життя істотно змінилося. Здоровий спосіб життя – це передусім святий спосіб життя. Уникаючи гріха, людина може уникнути хвороби та будь-яких негараздів у своєму житті. Така філософія відображена в різноманітних творах тогочасних мислителів. Наприклад, Володимир Мономах у своїх «Повчаннях» висловлював: «Боронися неправди, і пияцтва, і блуду, від чого душа гине і тіло» [3, Т. 2, с. 257]. Або, як на думку філософа Кирила Туровського: «Сьогодні весна красується, відновлюючи земне ество: буйні вітри, що тихо гудуть, викликають зріст плодів, і земля, яка годує сім'я, зелену траву народжує. Весна красна є віра Христова, котра хрещенням знову відроджує чоловіче ество, а буйні вітри – грішні помисли, котрі шляхом покаяння перетворюються в добродійливість, душекорисні плоди наповнюються; земля ж ества нашого, немовби сім'я слова Божого прийнявши та жахом його проникнувши, завжди дух спасіння породжує» [там само, с. 343].

Відтак, констатуємо, що у східнослов'янської християнської парадигми поняття здоров'я і праведності майже тотожні; безгрішне життя – це найкращий спосіб залишатися здоровим.

У Давній Русі лікарська діяльність, як особлива професія, відома принаймні з X століття. У збірнику законоположень «Руська правда» (XI ст.) згадується про винагороду лікареві за його працю, а знайдений у Кирило-Білозерському монастирі рукопис XV століття свідчить про знайомство тогочасних медиків з працями Гіппократа та його етичними поглядами [3, с. 74].

Наближаючи філософську проблематику здорового способу життя з медициною, звернемося до вчення першого в історії філософа-лікаря – Авіценни. Його твори «Книга спасіння» та «Канон медицини» стали справжніми підручниками здоров'я в часи Середньовіччя. У той час алхіміки шукали еліксир життя, який би дав людині вічне здоров'я та вічну молодість. Ці пошуки велися з релігійним фанатизмом протягом багатьох століть та закінчилися невдачею, як і пошуки панацеї, тобто ліків від усіх хвороб. Однак і

нині ми іноді чуємо, що якийсь виріб являє собою спасіння від усіх хвороб. Авіценна в ті часи прагнув знайти для кожної хвороби свої ліки. Так, він вважав, що існують різні типи душ, наприклад, є рослинна душа, яка має насичувальну силу; є тваринна душа, що має рушійну та сприяючу силу, і є розумна душа, тобто людська, яка може мати силу, що перевершує всі існуючі, але «необхідно ... щоб вона мала добродійливі моральні якості» [3, с. 221].

Отже, філософ висловлює думку, що лікувати треба не хворобу, а хворого, враховуючи особливості його душевного стану. Інший арабський філософ Газалі, немовби продовжуючи думку Авіценни, зазначав, що найбільш вдалими лікарями є пророки, які стверджують віру у вищий світ та намагаються розкрити його таємниці. «Пророки – це ті, хто лікує захворювання на серце», але ми часто не розуміємо, «що прописується нам Лікарем» [3, Т. 1, с. 550].

Філософія Середньовіччя започатковується в античному світі й має в його межах свою класику – патристику. Патристика – загальна назва напрямку, заснованого так званими отцями церкви. В історії філософії це поняття використовується для позначення християнських теологічних та філософських учень I – VIII століть, коли її представники – Тертуліан, Климент Олександрійський, Ориген, Августин – захищали християнську доктрину від філософії язичників. Головними ідеями патристичної теології є монотеїзм, супранатуралізм та креаціонізм: супранатуралізм та креаціонізм – визнання надприродності та трансцендентальності Бога, його абсолютної влади над світом, який він створив з нічого, його абсолютної благодаті та справедливості. Воля Бога абсолютна. Не тільки людським здоров'ям розпоряджується Бог, а й взагалі життям. Людина патристикою тлумачиться як споганена «первородним гріхом» Божа істота, а її тіло – як вічне джерело гріха. Головним для патристики є пізнання шляху до Бога.

На думку християнських мислителів, хвороби душі – це гріховні, з точки зору церкви, думки та почуття. Вони не відповідають законам Природи (Логосу, Богу). Якщо античні філософи вважають, що шлях до внутрішньої гармонії людини проходить через цілеспрямований розвиток людського розуму, який осягає замисел Бога, то для християнського мислителя бажаний стан душі – це дар

Бога.

Християнські теологи підкреслювали велику силу почуттів, які спонукають людину до таких вчинків, які розходяться з їхніми добрими намірами. Ця особливість представляє людину більш складною та реальною [20, с. 196]. Деякі мислителі Середньовіччя стверджують, що безпристрасність – показник душевного благополуччя, інші дотримуються такої думки, що саме пристрасті, навпаки, – ознака здоров'я та сили душі.

«Канон медичної науки», автором якої є Авіценна, мав великий вплив на розвиток медичної думки того часу, тому врівноваженість разом з безпристрасністю була основним критерієм здоров'я.

Відродження, яке виникло в XV столітті на Апеннінському півострові, було подібне до пробудження після тривалого сну Середньовіччя. Люди скинули з себе заціпеніння цієї епохи затишшя та застою і спрямували свій погляд на інші моменти буття. Зокрема, перші представники Відродження звертаються до класичного світу, уявлення про який їм дали стародавні греки та римляни, а також, певною мірою, єгиптяни та перси, – усі ті, хто проникав у глибини свідомості та священного знання. Вони звернулися до минулого в пошуках зерен, так необхідних у той історичний час, в якому їм судилося жити. Але таке повернення до минулого, пошук класичних коренів не означає простого історичного дослідження. Людина епохи Відродження не задовольняється вивченням історії класиків, того, що вони робили, про що думали. Цей рух, що розпочався в Італії, призвів до великих змін у культурі. Змінюється уявлення про Всесвіт, про процеси наукового дослідження; виникає нове мистецтво, нове розуміння політики, нові релігійні ідеї, відбуваються значні зміни філософських поглядів.

Відтак, ставлення людини до життя раптово розширюється та поглиблюється. Проте поняття «Відродження» в XV столітті не є виключно культурним. Воно значно ширше тієї концепції, яку ми зустрічаємо у Св. Іоанна, Св. Павла та багатьох інших отців церкви, і має відношення до життєвої позиції, до дій, завдяки яким людина починає відчувати себе частиною світу, частиною Природи. Людина Відродження не відокремлює себе від цих понять, і якщо вона вивчає Природу, то робить це саме тому, що, відчуваючи себе її часткою,

бажає пізнати саму себе й весь світ. Філософи Відродження були водночас і магами, й алхіміками, і вченими. Хвороби людини та негаразди вже все менш розглядаються як Божа кара або Божий іспит. Із хворобою намагаються боротися, але боротися частіше «магічними» засобами, тобто виготовленням чародійних мікстур, пошуками еліксиру життя та каменю безсмертя.

Так, Піко делла Мірандола – лікар епохи Відродження був знавцем талісманів, оскільки знав, які енергії, що виходять з небесних тіл нашої Сонячної системи, мають зв'язок з якими металами, камінням чи рослинами, і використовував їх для лікування певних захворювань. За допомогою цих елементів виготовлялися талісмани, що, подібно до дзеркала, відбивали священний образ. Енергія, ухоплена завдяки талісману, використовувалась для полегшення страждань, щоб організм міг відновити втрачену рівновагу. Це чудове уявлення магії, як рівноваги, використав також Парацельс, інший відомий лікар-філософ тієї епохи, який водночас почав стверджувати експериментальний метод у науках, а саме в медицині.

Парацельс почав вивчати внутрішні органи людини, завдяки чому здобув поняття функціональних особливостей життєво важливих процесів людського організму. Головними положеннями його вчення є такі вислови: «...усі наші знання є самовідвертістю; усі наші можливості – наслідок спілкування з природою, яка має божественне походження». Отже, філософ стверджує думку, що людина сама власна над своїм здоров'ям і все залежить, здебільшого, тільки від неї. Людина – це також перехрестя духовного й тілесного, тому Парацельс підкреслює дуже актуальну будь-коли ідею: «Хворий страждає тілесно, душевно й духовно, тому лікувати його необхідно залежно від цих трьох форм захворювання» [20].

Якщо проблему здорового способу життя розглянути по іншому, абстрагувавшись від залежності середньовічного світогляду від релігійних догм, то слід, передусім зазначити, що в середньовічних університетах медичне знання завжди спиралося на філософські засади. Так було і в перших вищих навчальних закладах України, де, починаючи з XV століття, в місті Замосте, поблизу Львова, виникла перша вітчизняна школа лікарів. Прославилася своїми етичними курсами й Києво-Могилянська академія [32].

Тривалий час інформація про визначних українських науковців Середньовіччя практично замовчувалася.

Мислителі Нового часу почали сміливіше звертати увагу на емоційне життя людини. Душевне здоров'я розглядається як безумовна цінність, але можна зустріти скептичне відношення до людського прагнення бути в гармонії з навколишнім світом та самим собою.

Філософія Нового часу остаточно зарахувала людину до природного світу. Розглянемо, наприклад, учення Декарта «Початок філософії». У вступі Декарт зазначає, що філософія є «знання, яке спрямовує саме життя, послуговує збереженню здоров'я, а також відкриттям усіх наук» [3, Т. 2, с. 232]. Лейтмотивом світогляду філософа став вираз: «Мислю значить існую», однак при цьому він вважає, що «ми краще можемо пізнати нашу душу, ніж наше тіло» [там само, с. 240]. Сутність людини виражається крізь її розум, і, відповідно, розум – це те, що допоможе їй піклуватися про своє здоров'я й життя.

Інший філософ епохи Нового часу Паскаль у своєму творі «Думки» писав: «Людина – найнезначніша билина в природі, але билина, що мислить. Не треба озброюватися всьому Всесвіту, щоб знищити її. Для її загибелі достатньо невеличкого випару, однієї краплини води. Та хай Всесвіт знищить її, людина стане ще вище та шляхетніше за свого вбивцю, тому що вона усвідомлює свою смерть» [3, Т. 2, с. 304]. Людина – це єдина свідома істота у Всесвіті, і її здоров'я, також, як і все інше в її житті, – справа свідомості, тобто питання в тому, наскільки людина усвідомлює необхідність турботи за саму себе.

Бенедикт Спіноза (1632–1677 рр.) торкається цієї теми в «Етиці». Коли людина в стані афектів, вона відчуває страждання, і тому мудра людина, здолавши цю залежність, досягає справжньої свободи. На думку Спінози, афекти – це природні прояви людини, які підкоряються законам природи. Але те, що людина зазнає афектів, тобто діє не з власної волі, значить, що вона невільна, робить те, чого не знає й не контролює. Людина стає вільною лише в тому випадку, коли у своїх діях керується розумом: «... слідує тільки самій собі й робить тільки те, що вона визнає найголовнішим у житті й чого

унаслідок цього вона більш усього бажає» [31, с. 335].

За словами Спінози, свобода тотожна блаженству душі. Для блаженства людина повинна розвивати розум, раціональне зерно. Але хоча розум і здатний приборкувати афект, він не має безумовної сили. Усе ж таки через пізнання природи афектів кожна людина має можливість менше страждати від них і навіть досягти абсолютної свободи. Філософ жив відповідно до своїх ідей. Йому не були притаманні гнів, роздратованість.

Німецька класична філософія розвинула ідеї розумного підходу людини до свого здоров'я. Так, Кант розробив свій метод охорони здоров'я. У роботі «Критика практичного розуму» він розкриває природу людини й висловлює думку, що лише за її власним бажанням та її власними постійними турботами можна зберегти здоров'я на довгі роки. Своїм життям, своїм здоровим розумним ставленням до себе та свого організму Кант довів правдивість власних висловлювань. Здоровий спосіб життя німецький філософ уявляв як низку узгоджених побутових та професійних дій, харчування, роботи й відпочинку [20].

У «Філософії Духа» Георг Вільгельм Фрідріх Гегель розмірковує щодо розвитку людини як індивіда, про її внутрішні хвилювання, що супроводжують цей процес. Гегель розмежовує такі поняття, як дух, душа та тіло. Душа людини – це дух, обтяжений тілесною основою кожного індивіда. Тіло та пов'язана з ним душа можуть відчувати радощі та страждання. Дух, навпаки, вільний: «Сутність духу ... вільна ... Дух має силу зберігатися і в протиріччі, а отже, і в стражданні, піднімаючись як над злом, так і над недугою» [7, с. 25–26].

Гегель стверджує, що дух і розум тотожні. На відміну від інших істот, людина є духом, здатним до мислення, тому вона може піднятися від одиничних відчуттів до всеохоплюючої думки. Довершеність людини є в набутті нею здатності до правильних суджень і відповідної поведінки. Людина не може уникнути душевних страждань, тому що вони є проявом діалектики Духа. Внутрішні протиріччя супроводжують розвиток Духа; коли виникають конфлікти, що є дискомфорними для людини, вона страждає від цього, але чим більше розвивається дух, тим він

сильнішає й стає здатним вирішити конфлікт.

Гегель зазначає, що важлива робота розуму людини полягає в тому, щоб зробити тіло зручним та слухняним для душі, тобто опанувати своїм фізичним буттям. На допомогу приходить звичка, котра постає проявом Духа, який розвивається, тобто ця риса так зростається з характером, що стає його невід'ємною часткою.

З розвитком некласичних напрямків філософії (кінець XIX – початок XX ст.) змінюються уявлення про сутність людини, про сенс її життя, про головні цінності духовного буття, про міжособистісні стосунки та ставлення людини до себе, відповідно й до свого здоров'я.

Так, німецький філософ Фрідріх Ніцше (1844–1900 рр.) (засновник філософського напрямку – філософія життя) у зрізі власної, повної болі та страждань долі зазначав, що хвороба приносить величезні страждання. Бажання позбутися від них природно й зрозуміло. Тому, щоб перемагти хворобу, треба у принципі бути здоровим, «бути в основі здоровим», тобто сповідати справжню філософію життя. «Істота типово хвороблива не може стати здоровою й ще менше може зробити себе здоровою; для типово здорової, навпаки, хвороба може навіть бути енергійним стимулом до життя, до продовження життя. Так фактично уявляється мені тепер цей довгий період хвороби: я як би знову відкрив життя, включив себе в нього, я знаходив смак у всіх гарних і навіть незначних речах ..., я зробив з моєї волі до здоров'я, до життя, мою філософію, я перестав бути песимістом у роки моєї найменшої вітальності: інстинкт самовідновлення заборонив мені філософію убогості й зневіри ...» [21, с. 699–700].

Серед основних способів видужання та здоров'я – самодисципліна (де головне – не відповідати на зовнішні роздратування відразу ж), боротьба з усяким проявом злості, заздрості, страху, тобто всього того, що Ф. Ніцше поєднує під терміном *ressentiment*, нарешті, здоровий «російський фаталізм», що на побутовому рівні означав прийняття тих умов, з якими його зіштовхувало життя.

Хоча Ф. Ніцше сам говорить, що він в основі своїй здоровий, тобто знаходиться у струмені висхідного життя, що він знає, як

залишитися здоровим (і не тільки в сенсі перебування правильної перспективи та практикування справжньої філософії, але й у простому повсякденному сенсі – як харчуватися, відпочивати, знаходитися у визначеному місці тощо). Однак, треба визнати, що не можна з ним погодитися. І справа не в тім, що хвороба може бути з фізіологічної точки зору невиліковною. Справа в тому, що ця позиція руйнівна в принципі. А те, що істини, які відкрилися, можуть бути згубними, Ніцше добре усвідомлював: «...хвороби, говорячи взагалі, є вже наслідком загибелі, а не її причинами», « ... ніколи не гинеш від кого-небудь іншого, а завжди від самого себе» [22, с. 609].

Ф. Ніцше, на відміну від античних мислителів, розумів душевне здоров'я як ознаку сили, бадьорості, задоволеності життям, молодості. Він категорично не згодний з тим, що пристрасті руйнують внутрішній світ людини. Устремління уникати вираження почуттів, контролювати їх за допомогою розуму, на його думку, є ознакою нездоров'я та слабкості [23, с. 47–57].

У сучасній філософії з'явилася, і з кожним днем набуває все більшого розвитку, так звана філософія здоров'я. У вищих навчальних закладах створюються кафедри філософії здоров'я, виникають нові напрямки дослідження цієї актуальної проблеми. Особливої уваги заслуговує, на наш погляд, таке філософсько-медичне явище, як НЛП – нейролінгвістичне програмування. На концептуальному рівні дослідження починається з тлумачення здоров'я як чогось позитивного, що не означає відмови від задоволення. «Здоров'я є природним наслідком нашого способу життя: взаємин, дієти, оптимального рухового режиму, навколишнього оточення. Здоров'я – це не предмет власності, це процес. Це те, що ми робимо, результат наших думок і почуттів. Це – й спосіб існування» [15].

Цікаво, що напрямок сучасних медичних досліджень усе більше схиляється в бік тієї галузі, що дотепер вважалася сферою діяльності психологів, й нині вже майже неможливо провести чітке розмежування між фізичними і ментальними факторами захворювань. Розділяти тіло і розум на здоров'я та хворобу – це все одно, що намагатися виділити сіль з морської води за допомогою ножа. Розум і тіло постійно підштовхують одне одного до здоров'я чи хвороби.

Організм не хворіє – людина робить це. Нам відомо дуже багато про механізми захворювань, але не про механізми здоров'я. Кілька людей можуть однаковою мірою піддатися дії інфекції, але не всі з них занедужають.

Медицина у всіх подробицях розповість, як ви занедужали, але чому тільки ви? І що захистило інших? Аналогічно: два чоловіки можуть безупинно палити, переїдати, працювати на важкій роботі, але може статися, що тільки один з них занедужає. Чому? Ми постійно піддаємося впливу хвороботворних мікроорганізмів, і ніхто не може цілком уникнути стресів, горя й неприємностей. І все ж таки хвороба є винятком, а не правилом. Наша імунна система працює постійно, намагаючись зберегти здоров'я. Як наслідок, зниження імунітету відіграє вирішальну роль при будь-якій хворобі.

Здоров'я і хвороба є суб'єктивними переживаннями людини. Ми самі визначаємо рівень свого здоров'я, головним чином оцінюючи свої відчуття. Не існує «здоров'яметра», що дозволяв би об'єктивно виміряти стан здоров'я.

НЛП досліджує структуру суб'єктивного досвіду й нашого власного способу побудови унікального внутрішнього світу, тому воно цілком підходить для того, щоб досліджувати здоров'я.

Кредо філософії – порушувати питання й шукати на них відповіді. Історично склалося так, що актуальні нині проблеми взаємозв'язку біосоціальної природи людини та сенсу її буття й раніше осмислювалися в лоні філософії, як правило, у запитальній формі. Від гамлетівського «Бути чи не бути?» до позиції Е. Фромма «Мати чи бути?» вони найяскравіше відбиваються сьогодні в питаннях про людську самотність на межі вимирання, тобто небуття [33]. У ХХІ столітті вони можуть бути сформульовані в різних варіантах. Що значить бути здоровим? Як слід розуміти проблему прагнення до досконалості – тілесної або духовної, природної чи штучної – і до якого ступеня припустиме хірургічне й генетичне «вдосконалення» людського організму? Тема клонування людини, як філософська і медична проблема, й усі наукові розробки в цій галузі набувають дедалі більшої соціальної значущості, що неминуче робить їх також предметом філософського аналізу.

Нескінченні пошуки людиною здорового і тривалого життя

призвели до наполегливих заяв учених про те, що вже найближчими роками стане технічно і методологічно можливим клонування людини в тому або іншому варіанті, виділили цю тему з розряду вузькоспеціальних у низку дуже важливих соціальних проблем, які мають глибокий філософський і гуманітарний смисл. Уже сьогодні зрозуміло: клонування людини та його можливі соціальні наслідки за своїми масштабами будуть настільки значними, що можуть змінити весь соціум, його традиційні підвалини, більшість світоглядних установок і уявлень, наукову парадигму в цілому [15, с. 90]. Усе це, по суті, може призвести до виникнення іншої цивілізації. Постає питання щодо оцінки зрілості досягнутого рівня розвитку цивілізації для вирішення проблем подібної складності. Чи виявляться достатньо відповідальними суспільство в цілому, його інститути й регулятиви, ухвалюючи рішення або відмовляючись від його прийняття? Одразу зазначимо, що, розглядаючи тут проблему клонування, ми абстрагуємося від питань власне його «механізму», медико-біологічної деталізації й обговорення сенсаційних відкриттів у цій галузі, котрим присвячені численні наукові публікації, так і ще численніші статті й повідомлення в засобах масової інформації.

Мета такого спостереження – аналіз проблеми клонування методами й засобами філософії, з'ясування місця та ролі філософського знання як інтелектуальної захисної системи культури, як соціального регулятора нових напрямів у науці.

Клонування людини, в аспекті її філософської рефлексії, стимулює дослідження в напрямі саморефлексії філософії – історії філософської думки, допомагає зрозуміти глибинний взаємозв'язок філософії й медицини як галузей знання. Уже в «зрілих» формах наукового пізнання усвідомлюються філософські проблеми природознавства. Мабуть, це пов'язано з логікою становлення науки, впливом зазначених дисциплін на розвиток наукової форми діяльності й становлення науки як соціального інституту (наука – лідер, за Т. Куном) [15, 28]. Тому ці дисципліни раніше виявили необхідність філософського осмислення. Ще пізніше виникла потреба у виділенні деяких підрозділів філософії в самостійні наукові напрями (етика, естетика, психологія, логіка тощо), а також визначилися філософські проблеми соціального (гуманітарного) знання: філософія

історії, філософія культури, філософія права, філософія релігії. З розвитком науково-технічного прогресу, як відбиток «зворотного зв'язку» у відносинах «людина – техніка – світ», виникла філософія техніки – методологія науково-технічної творчості. У ХХІ столітті, настав час для нового «прочитання» тези Сократа: «Людино, пізнай саму себе!» – як з методологічної формули предмета філософії й програми подальшого розвитку філософських досліджень.

У викладеному контексті особливого значення набуває аналіз різноманітних сучасних учень, концепцій, теорій формування здоров'я як особистісно-соціальної цінності людини.

Більшість науковців, котрі визначали поняття «здоров'я», використовували різні критерії, що характеризували сутність цього явища. На думку В. Касаткіна, Г. Апанасенка, В. Григоренка, С. Омельченко, Р. Weber щодо загальнометодологічних позицій, то всі вони можуть бути зведені до двох визначень. Перше розглядає здоров'я – як відсутність проявів хвороби. Друге – як задовільний стан функціонування організму, стан рівноваги між індивідом і навколишнім середовищем, повнокровне існування людини, стійкість організму до факторів навколишнього світу [6, 11, 25].

Характер цих базових підходів набув чинності в статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я, який визначив здоров'я людини як стан повного тілесного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб або фізичних вад. При цьому, на думку І. Аршавського, незважаючи на те, що подане визначення не є досить науковим, воно вказує на необхідність структурного підходу в аналізі цього цілісного багаторівневого стану [5].

З цього приводу здоров'я, відповідно до сучасних філософських, психологічних, педагогічних, валеологічних уявлень, розглядається як стан, процес і здатність [10]. Проте, щоб зрозуміти феномен здоров'я, необхідно встановити основний чинник його збереження. Сучасні теоретичні й експериментальні медико-біологічні дослідження аргументовано довели, що основним механізмом збереження здоров'я є гомеостаз. *Гомеостаз* – це фізіологічна та психоемоційна здатність організму за допомогою системи зворотних зв'язків забезпечувати постійність свого внутрішнього середовища,

незважаючи на зміни умов навколишнього світу.

Спираючись на викладену концепцію здоров'я, багато сучасних науковців вважають, що існує ще одна фундаментальна здатність організму, яку він використовує для збереження й розвитку своїх захисних можливостей. Такою здатністю організму є фізіологічна та психоемоційна адаптація – пристосування до навколишнього середовища як відповідь на подразники, що з нього надходять [1, 2].

Подальші теоретичні дослідження цієї проблеми дозволяють встановити, що І. Аршавський, І. Муравов, В. Григоренко, С. Омельченко, В. Селуянов, В. Пристинський вважають ці концептуальні положення не досконалими в сенсі розуміння феномена «здоров'я» [5, 11, 19, 24, 27]. Учені аргументовано доводять, що основою формування та зміцнення здоров'я є здоров'ястворюючий механізм, котрий ґрунтується на адаптивних реакціях організму, які спрямовані не стільки на збереження, як на збільшення адаптаційних ресурсів та резервів здоров'я. Ця концепція стверджує, що функціональні реакції виникають під впливом фізіологічного, психоемоційного, тренувального стресу й виявляються в морфологічних, нейроендокринних, функціональних перетвореннях. Ці перетворення забезпечують спіралеподібний перехід організму на новий, більш високий рівень адаптаційних можливостей.

У такому контексті особливої уваги заслуговує теорія негентропії онтогенезису. Згідно з негентропійною теорією онтогенезису підвищення адаптаційного потенціалу пов'язане, передусім, із зростанням енергетичного резерву організму. На наш погляд, необхідно погодитися з основними положеннями цієї теорії, котрі стверджують, що максимальний об'єм енергії утворюється в організмі в процесі аеробних реакцій, а вони, в свою чергу, лімітуються функціональним станом серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Відтак, стає зрозумілим інтерес дослідників до аеробних механізмів енергостворення. Існують навіть уявлення про наявність критичного для здоров'я рівня аеробного енергостворення. Корекція та розвиток цих механізмів можливі тільки за умови систематичних занять фізичними вправами.

Дійсно, численні дослідження свідчать, що високі аеробні можливості не тільки заважають розвитку хронічних захворювань, а й збільшують стійкість організму до різноманітних несприятливих чинників: інфекцій, екологічного забруднення, радіації, гіпоксії, гіподинамії, стресів, перегрівання, охолодження тощо [2, 5, 6, 27].

Отже, зважаючи на методологічне уявлення про базові здоров'ястворюючі фактори та механізми (як у філософському, так і в концептуальному аспекті), стає можливим розуміння основних станів здоров'я. Аналізуючи здоров'я, виокремлюють три його складники:

- стан здоров'я, що характеризується високим рівнем адаптаційних можливостей організму;
- стан організму, що характеризується зривом адаптаційних можливостей під впливом патологічних чинників;
- граничний стан – нестабільний стан адаптаційних можливостей у межах «здоров'я – хвороба».

Останніми роками спостерігається підвищення інтересу до граничного стану. Актуальність цього явища полягає в тому, що перехід від здоров'я до хвороби здійснюється через низку трансформаційних стадій, котрі не викликають у людини помітного зниження соціально-трудової активності та суб'єктивної потреби звертатися за медичною допомогою. Ці перехідні стадії поєднуються під однією загальною назвою «третій стан», який, на нашу думку, має не стільки медичну, скільки соціально-психологічну сутність. Це пов'язано з тим, що третій стан неоднорідний і може бути поділений як мінімум на дві стадії:

- донозологічну (коли функції організму реалізуються через більш високу, ніж у нормі, напругу регуляторних систем);
- преморбідну (очевидне зниження функціональних резервів, перенапруження механізмів гомеостазу).

Кожна з цих стадій не передбачає фатального переходу до стану хвороби. Скоріше, це шанс, подарований людині природою для відновлення резервних адаптаційних можливостей. Отже, є всі підстави стверджувати, що феномен здоров'я необхідно розглядати як процес його формування, збереження, зміцнення, споживання і відновлення.

В організмі поряд з реакціями на збереження здоров'я

функціонують і ті, що забезпечують його розвиток, накопичення, зміцнення. На нашу думку, обидва механізми знаходяться в діалектичних і системних взаємодіях, структура яких є основою реалізації педагогічних технологій та програм збереження і зміцнення здоров'я людини.

У преморбідній фазі виправдовується домінування механізмів збереження адаптаційного резерву. Водночас, гомеостатичні реакції можуть перешкоджати збільшенню адаптаційних можливостей людини, яка знаходиться в донозологічній фазі третього стану. Тому стимуляцію цього механізму пов'язано з мотивованою, свідомою, оптимально організованою оздоровчою діяльністю людини.

Проте, слід визначити, що результати методологічних досліджень будуть недостатніми без аналізу концепції *здоров'я людини як здатність*, яка була сформульована Г. Апанасенком, В. Григоренком [4, 11]. Її основні положення стверджують, що здоров'я людини – це явище не тільки медико-біологічне, а й соціальне, яке забезпечує її здатність до оптимальної реалізації соціальних функцій. На здатність людини проявляти своє здоров'я також впливають інтелектуальні, психоемоційні, духовні, моторні якості людини.

Зазначимо, що при відповідності цілей, життєвих настанов, мотивів, потреб, амбіцій, життєвої позиції індивіда та проявів здоров'я формується конкретний рівень фізичного, психоемоційного, інтелектуального і соціального комфорту, без яких людина не в змозі відчувати та усвідомлювати себе здоровою.

Сучасний стан наукових досліджень проблеми здоров'я людини характеризується спробами системного підходу до реалізації ідей фізкультурно-оздоровчої, освітньо-виховної і профілактичної роботи в різноманітних соціальних інститутах суспільства. Останнім часом досить широкого розповсюдження набула ідея реалізації конституційного підходу до впровадження фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних методик, програм, систем. Продуктивність цієї ідеї полягає у високому рівні кореляції між морфологічним типом людини і «кількістю здоров'я», а також динамікою його розвитку.

Відповідно до гуманістичної парадигми необхідно розробляти ідеї актуалізації фізкультурно-оздоровчої освіти і самоосвіти дітей і

підлітків. Конструктивною основою цієї ідеї є те, що вона формується на сукупності наукових явищ, психолого-педагогічних підходів, що реалізують специфіку переходу від зовнішньої детермінації діяльності й поведінки дитини і підлітка до внутрішньої, на основі якої ґрунтуються позитивні соціально значущі мотиви, потреби, знання, уміння, навички щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Таким чином, охорона власного здоров'я і відповідальність за його стан – це безпосередній обов'язок кожної людини, який вона не має права перекладати на інших. Адже нерідко буває й так, що людина з неоптимальним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією тощо вже в молодому віці доводить себе до катастрофічного стану, а лише тоді згадує про медицину. Якою б розвинутою не була медицина, вона не в змозі позбавити всіх хвороб. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізичною культурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, – словом, добиватися розумними шляхами справжньої гармонії тіла і духу.



Питання для обговорення та перевірки знань

- Сформулюйте вислів Томаса Карлейля про здорову людину.
- Сформулюйте правила збереження здоров'я та лікування хвороб Агастія.
- В яких трактатах людство вперше в історії філософської думки зустрічається з поняттям «правильний спосіб життя»?
- Яким чином проблема здоров'я і здорового способу життя відображена в культурі Давньої Греції?
- Сформулюйте та проаналізуйте прогресивні погляди на здоров'я і здоровий спосіб життя давньогрецьких філософів, лікарів, мислителів (Епікура, Алкмеона, Гіппократа, Платона, Аристотеля, Сократа, Сенеки, Піфагора, Демокрита).
- Сформулюйте та проаналізуйте ідеї здоров'я і здорового способу життя філософів Давнього Риму.
- Сформулюйте та проаналізуйте ідеї лікарства, здоров'я і здорового способу життя представників філософської думки Давньої

Русі (Володимира Мономаха, Кирила Туровського).

- Визначте та проаналізуйте ідеї лікарства, медицини, здоров'я і здорового способу життя представників філософської думки періоду Середньовіччя та Відродження (Авіценни, Парацельса, Газалі, Піко Мірандола).

- Визначте та проаналізуйте ідеї здоров'я і здорового способу життя представників філософської думки епохи Нового часу (Декарта, Паскаля, Спінози, Канта, Гегеля, Ніцше).

- Сформулюйте та обґрунтуйте Ваше уявлення сучасної «філософії здоров'я» (концепції – здоров'я людини як здатність).

- Дайте визначення та проаналізуйте поняття «гомеостаз».

ЛІТЕРАТУРА

1. *Амосов Н.М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.

2. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – [2-е изд.]. – М. : Молодая гвардия, 1979. – 192 с.

3. *Антология* Мировой философии : в 4-х т. – Т. 1. – Ч. 1. – М. : Мысль, 1969. – 575 с.; Т. 2. – М. : Мысль, 1970. – 776 с.

4. *Апанасенко Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоровья, 1998. – 248 с.

5. *Аршавский И. А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с. – Библиогр. : с. 252 – 269.

6. *Бальсевич В. К.* Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

7. *Гегель Г. В. Ф.* Философия духа // Энциклопедия философских наук / Г. В. Ф. Гегель. – Т. 3. – М., 1977. – С. 25 – 45.

8. *Гиппократ.* Избранные книги / Гиппократ. – М. : Госполитиздат, 1936. – С. 87 – 88.

9. *Гиппократ.* Клятва. Закон. О враче. Наставления / Гиппократ; [пер. с греч. В.И. Руднева]. – Мн. : Совр. литератор, 1998. – 831 с.

10. *Гомеостаз* / под ред. П. Д. Горизонтова. – М. : Медицина, 1981. – 576 с.

11. Григоренко В. Г. Научно-практические основы развития психофизических способностей человека в норме и патологии / В. Г. Григоренко. – Одесса, 2002. – 102 с.

12. Еремин И. П. Литературное наследие Кирилла Туровского / И. П. Еремин // Труды отдела древнерусской литературы. – Т. XIII – М.-Л., 1957. – С. 416.

13. Избранные произведения мыслителей стран Ближнего и Среднего Востока. – М., 1961. – С. 219 – 229.

14. Касаткин В. Н. Комплексная программа здоровья в школе / В. Н. Касаткин // Шк. здоровья. – 2000. – № 3. – С. 3 – 15.

15. Ковалев С. В. Семь шагов от пропасти. НЛП – терапия наркотических зависимостей / С. В. Ковалев. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т; Воронеж : изд-во НПО МОДЭК, 2001. – 192 с.

16. Лосев А. Ф. История античной эстетики / А. Ф. Лосев. – Кн. 2. – М. : изд-во АСТ; Харьков : Фило, 2000. – 864 с. – Библиогр. : с. 810 – 839.

17. Лурье С. Я. Демокрит. Тексты. Переводы. Исследования / С. Я. Лурье. – Л. : Наука, 1970. – 664 с.

18. Маловідомі першоджерела української педагогіки (друга половина XIX – XX ст.) : хрестоматія / упоряд. Л. Д. Березовська [та ін.]. – К. : Наук. світ, 2003. – 418 с.

19. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К. : Здоровья, 1989. – 267 с. – Библиогр. : с. 266.

20. Мусский И. А. 100 великих мыслителей / И. А. Мусский. – М. : Вече, 2002. – 688 с.

21. Ницше Ф. Эссе Homo / Ф. Ницше // Соч. в 2 т. – Т. 2. – С. 699 – 700.

22. Ницше Ф. Рождение трагедии, или Эллинизм и пессимизм / Ф. Ницше // Соч. в 2 т. – М. – Т.1. – С. 47–157.

23. Ницше Ф. Сумерки богов / Ф. Ницше. – М. : Политиздат, 1989. – 398 с.

24. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язберігаючий простір : метод. посібник / С. О. Омельченко. – Слов'янськ : вид. центр СДПУ, 2006. – 160 с. – Бібліогр. : с. 158 – 160.

25. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів

суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ: Альма-матер, 2007. – 352 с. Бібліогр. : с. 322 – 351.

26. *Пристинський В. М.* Вплив духовної спадщини на розвиток і становлення національної системи оздоровлення та фізичної культури в Україні / В. Пристинський, Т. Пристинська [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 8. – Львів : НВФ Українські технології, 2004. – Т. 4. – С. 66 – 69.

27. *Пристинський В. М.* Історико-педагогічні аспекти впливу рухової активності на формування гармонійної особистості / В. М. Пристинський // Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – С. 215.

28. *Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки* : учеб. пособие для студ. вузов / Васильева Ольга Семеновна, Филатов Филипп Робертович. – М. : изд. центр Академия, 2001. – 352 с. – С. 17 – 19, 56.

29. *Селуянов В. Н.* Методология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадем Пресс, 2001. – 172 с.

30. *Сенека Луцій Анней.* Моральні листи до Луцілія / переклад з латині, передм., прим., покажч. імен. А. Содомори. – [2-е вид.]. – К. : Основа, 1999. – 603 с. – Покажч. імен : с. 594 – 599.

31. *Спиноза Б.* Сочинения : в 2 т. – Т. 1 / Б. Спиноза. – СПб., 1999. – С. 335.

32. *Хижняк З. І.* Києво-Могилянська академія / З. І. Хижняк. – К. : Вища шк., 1991. – 266 с.

33. *Фромм Э.* Здоровое общество / Э. Фромм // Мужчина и Женщина. – М. : АСТ, 1998. – 509 с. – Примеч. : с. 468 – 505.

34. *Цицерон М. Т.* О старости. О дружбе. Об обязанностях / М. Т. Цицерон. – М. : изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 528 с.

35. *Ян Хин-шун.* Древнекитайский философ Лао-цзы и его учение / Ян Хин-шун. – М., 1950. – С. 34.

Розділ 3.

ОСВІТНЬО-ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АКсіОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тільки людина вміє піднятися над собою, як живою істотою, і зробити предметом свого пізнання все, в тому числі і самого себе!

Макс Шелер

Оздоровча функція фізичної культури і спорту відома з давніх часів у народних іграх та ініціаціях. Фізичному вихованню дітей і підлітків приділялась увага вже в IX-V століттях до н.е. в Спарті. У Стародавній Греції існували школи-палестри для занять гімнастикою, до котрих входили сферістика (розваги та ігри), архестрика (танцювальні рухи під музику), палестрика (пентатлон: біг, стрибки в довжину, боротьба, метання списа і диска), агоністика (змагання). У Стародавньому Римі, поряд з патриціанським фізичним вихованням, культивувалися народні рухливі вправи та ігри.

Історичні відомості представляють безліч прикладів використання оздоровчої функції фізичної культури в життєписі відомих постатей. Так, Гален, Гіппократ, Платон, Сократ були основоположниками знань про фізичне виховання і його оздоровчі засади, які згодом були розвинуті гуманістами Кампанелою, Морем, Рабле. Потім, вже в XIX столітті, одержали поширення спортивно-гуманістичні ідеї та системи Обера, Оуена, Нахтегаля, Шписса, Яна, а в XX ст. – системи Бука, Гаульгофера [2, 16, 17].

Сфера фізкультурно-оздоровчої діяльності, котра є ефективним засобом рекреації, охоплює простір ідеального, матеріального, духовного і соціального світу дитини і підлітка. Оздоровча фізична культура повинна проявлятися як рівень загальної культури особистості в конкретній зміні її індивідуальних уявлень, відносин, свідомості, мислення, дій, вчинків, поведінки, організації життєдіяльності, що дозволяє здійснювати:

- формування практичних умінь і навичок для збереження,

зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я, самовизначення в духовних цінностях фізичної культури;

- надбання досвіду творчого використання оздоровчого потенціалу фізичної культури для досягнення навчальних, професійних і життєвих пріоритетів.

Практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури повинна передбачати саморозвиток і самовдосконалення умінь і навичок ведення здорового способу життя в процесі вирішення конкретних завдань, а саме:

- становлення індивідуальної «Я» концепції здоров'я;
- використання різноманітних засобів, методів і форм фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності;
- інтенсифікацію пізнавальної активності у надбанні знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя на засадах гуманістичної парадигми освіти і виховання.

Відомо, що оптимальне психофізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і активною життєвою позицією визначають стан благополуччя і тривалість життя людини. У зв'язку з цим, виділяють основні функції оздоровчої фізичної культури:

- соціально-генетична – засвоєння соціально-історичного досвіду в сфері фізичної культури і спорту;
- творча – формування особистості у взаємозв'язку духовного і фізичного розвитку, як фактора активної життєдіяльності;
- рефлексивно-змістотворча – розвиток особистісної світоглядної доктрини сприйняття світу, цінностей фізичної культури, культури здоров'я;
- пізнавально-орієнтаційна – пізнання і відображення в свідомості психофізіологічної, духовно-моральної, соціальної діяльності особистості;
- перетворювальна – конструктивні зміни в поведінці і діяльності, навчальному процесі та соціальному житті, проведенні дозвілля;
- комунікативна – засіб неформального спілкування;
- індивідуалізація – формування власного стилю поведінки як моди на здоровий спосіб життя.

Оздоровчі ефекти фізичної культури є своєрідним дидактичним

і виховним інструментарієм найважливіших перетворень, які зміцнюють здоров'я людини та підвищують її життєздатність [9].

Так, ефект *заповнення рухового дефіциту* визначається вже тим, що навіть при одноразовому виконанні фізичних вправ спостерігаються функціональні зміни в організмі людини, котрий зазнає рухову недостатність. В умовах заповнення рухового дефіциту нормалізується діяльність серцево-судинної системи, що сприяє збільшенню резервних можливостей організму. Ефект заповнення рухового дефіциту, незважаючи на короткочасність впливу, при багаторазовому повторенні має виражену лікувальну дію, суттєво покращуючи регуляцію не тільки функцій серцево-судинної системи, а й всього організму. У зв'язку з цим, такий ефект слід розглядати як адаптаційний механізм лікувально-профілактичного впливу рухової активності.

Ефект *надмірності в оздоровленні* людини передбачає значне збільшення витрати енергії, а це означає і зниження надмірної ваги тіла завдяки регулярних занять фізичними вправами. Перевага впливу фізичних вправ у порівнянні з обмеженням харчування полягає в тому, що при оптимальних навантаженнях не відбувається втрати білка і зниження питомої ваги м'язової тканини, котра не містить жиру; не проявляється значне збільшення функціональної активності м'язів, регуляції дихання і обміну речовин. Тобто, оптимальне фізичне навантаження, так би мовити, охороняє організм від можливого негативного азотистого дисбалансу, збільшення надмірного насичення крові киснем.

Ефект *фізичної тренуваності* проявляється в значному збільшенні рухових можливостей, а також у поліпшенні загального функціонального стану організму. Відомо, що оздоровчий ефект рухової активності найбільше реалізується при багаторазовому повторенні впливу фізичного навантаження. Він проявляється спочатку як фактор усунення гіпокінезії (недостатність рухової активності), а потім, як стимуляції життєдіяльності організму, його резервних можливостей.

Ефект *загартовування* необхідний і фізично міцним, і ослабленим людям. Ефекти, що виникають від природних сил (сонце, повітря і вода) являють собою якісно різні впливи, тому легко можуть

бути сприйняті організмом комплексно. Результатом загартовування є підвищення пристосованості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (холодові, теплові, гравітаційні та інші впливи). Оздоровчий вплив процедур, що загартовують організм, проявляється в поліпшенні діяльності центральної нервової системи (ЦНС), судинних реакцій, більш економічній легеневій вентиляції, кисневотранспортній функції крові, обміну речовин.

Регуляторно-трофічний ефект оздоровлення полягає у взаємозв'язку інтенсивності фізичних навантажень і величини реакції кровообігу і дихання. Чим інтенсивніше м'язова робота, тим до більш високих показників підіймаються і відновлюються реакції серцево-судинної і дихальної систем. Механізм його дії визначається можливістю зменшення величини функціональної напруги на орган завдяки перерозподілу зусиль і включенням додаткових елементів у структуру рухової дії. При цьому механічна робота, котра виконується м'язами, при використанні додаткових елементів, більше, але організм ніби «не відчуває» збільшення навантаження.

Цей механізм забезпечує також цілеспрямований розвиток «слабкої ланки» функції. Будь-яка функція, що потребує стимуляції, може бути посилена завдяки спеціально підібраним впливів, що включаються в заняття фізичними вправами. Так, попереднє виконання короткочасного фізичного навантаження (підготовча частина уроку) сприяє збільшенню легеневої вентиляції при виконанні наступної (більш інтенсивної) м'язової діяльності в основній частині уроку.

Ефект *переключення реакцій організму* представляє поєднання спокою стомлених м'язів з діяльністю м'язових груп, які не приймали участь у роботі, тобто в зміні характеру активності організму. Таке поєднання (попередньої роботи і активуючої діяльності) не призводить до посилення реакцій серцево-судинної системи, органів дихання, ЦНС. Тобто, додаткове навантаження, котре виконується завдяки включення в діяльність м'язів, що не були задіяні в попередньому русі, виявляється ніби непоміченим організмом. При цьому ефект реалізується не тільки на функціональному (поліпшується діяльність внутрішніх органів), а й на «глибинному» (біохімічні реакції в тканинах) рівнях. Відтак, ефективність

відновлення (активний відпочинок) безпосередньо пов'язана з його змістом, тоді як в пасивному відпочинку – тільки з його тривалістю. Чим більше таких «контрастів» у одноманітному й тривалому фізичному навантаженні, тим легше воно сприймається організмом.

Ефект *водного середовища* сприятливе впливає на функції кровообігу, дихання, терморегуляцію, стимулює діяльність ЦНС і вищі психічні функції, особливо в поєднанні з руховою активністю. Вплив на серцево-судинну систему може бути пов'язаний з рефлексом «пірнання», який полягає в значному зменшенні частоти серцевих скорочень (ЧСС) при зануренні тіла у воду, що стимулює економічне функціонування серця.

Ефект *внутрішніх станів* (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, воля, увага, емоції, почуття) визначається характером домінуючих видів діяльності, в тому числі і рухової. Психофункціональні стани виникають як цілісна реакція організму на зовнішні і внутрішні стимули, що спрямовані на досягнення очікуваного педагогічного результату. Функціональні стани регулюють мотивацію (те, заради чого виконується конкретна діяльність), зміст і характер діяльності, ступінь її складності. У процесі фізичного виховання тренінгу піддаються всі види антиципації: вибір мети діяльності, рухові програми, характер прийняття рішень, моторні механізми, обробка інформації, що поступає, порівняння виконаної програми з моделлю дії. При цьому використовуються всі види пам'яті, регулюється швидкість і якість виконання як розумових, так і рухових операцій. Внутрішні стани формуються на основі психофізіологічних процесів за рахунок зосередженості, самонавіювання, власної діяльності. Відтак, спеціально організований тренінг формує нову систему, з більш досконалою взаємодією компонентів, що і передбачає очікуваний педагогічний результат.

Ефект *психоемоційної настроєності* може істотно підвищити оздоровчий вплив занять фізичними вправами. Концентруючи увагу на певних м'язах або функціях, представляється можливим прискорити відновлення організму після інтенсивних фізичних навантажень, посилюючи їх тренувальний ефект.

Ефект *попередньої адаптації* визначається пристосованістю

організму до умов м'язової діяльності. Організм повинен бути здатний сприймати вплив фізичних вправ, що визначається рівнем розвитку рухових здібностей. Чим вище загальна фізична працездатність, тим легше виконувати різноманітні фізичні вправи та сприймати їх вплив. Але, збільшення потреби у фізичних вправах іноді супроводжується зниженням здатності сприймати їх вплив. Це пояснюється тим, що на відміну, скажімо від медикаментозних впливів (котрі не вимагають активності людини як фактора реалізації їх впливу на організм), фізичні вправи чинять свій позитивний вплив лише в разі здатності їх виконувати.

Ефект *зростаючої взаємодії* передбачає розвиток, а не тільки збереження або зростання початкового впливу, що найбільш яскраво проявляється при загартовуванні організму.

Ефект *творчої діяльності* проявляється в розумінні цілісності організму, необхідності взаємозв'язку функцій і можливостей, що розвиваються фізичними вправами. Що може бути досконаліше і красивіше всебічно і гармонійно розвиненого людського тіла і духу, особливо якщо ми бачимо його під час руху, що демонструє дивовижні здібності. При цьому важливо бути не тільки споглядачем краси, котра формується завдяки заняттям фізичними вправами, а й її творцем. Адже краса є форма, в якій проявляється біологічна доцільність організму. Розуміння креативних ефектів фізичної активності надзвичайно важливо в практичному відношенні. Чим більш свідомо нами сутність рухів, тим вище перетворювальна результативність занять фізичними вправами, їх привабливість.

Оздоровчі функції й ефекти фізичної культури знайшли своє відображення в різних наукових концепціях: від філософів античності, мислителів середньовіччя, педагогів нового часу, психологів, фізіологів початку ХХ ст. до сучасних знань. Відомо, що ідеї збереження і зміцнення здоров'я, підтримки творчого довголіття хвилювали діячів науки і культури всіх часів і народів. Людство завжди цікавило як подолати несприятливий вплив навколишнього середовища, зберегти здоров'я, бути фізично міцним та витривалим, духовно розвиненим, щоб прожити довге і творчо активне життя?

Ідеї використання фізичних вправ для попередження хвороб та передчасного старіння відомі з глибини століть. Так, з давніх часів

дійшли до нас ідеї основоположників сучасного вчення про роль фізичних вправ в укріпленні здоров'я людини, профілактиці та лікуванні захворювань.

Гіппократ, проживши 104 роки, проповідував гімнастику, заняття спортом, загартовування водою і сонцем, прогулянки, помірність у харчуванні. Давньогрецький письменник і історик Плутарх називав гімнастику і рух – скарбницею життя, а філософ Платон – цілющою медициною. Давньоримський лікар Гален неодноразово свідчив про те, що він тисячі разів повертав здоров'я хворим за допомогою фізичних вправ. Асклепій вважав гімнастику, прогулянки, ігри, загартовування, дієту, музику основними засобами зміцнення здоров'я людини. Аристотель підкреслював, що більш за все руйнує і виснажує людину фізична бездіяльність. Мудрий Сократ, загартовуючись, ходив босоніж по снігу, а давньогрецький філософ і математик Піфагор вважав фізичні вправи важливим помічником у розумовій діяльності. До речі, Платон і Піфагор були неодноразовими учасниками і переможцями давніх Олімпійських ігор. Відомі мислителі Демосфен, Аристотель, Сократ, Цицерон до глибокої старості займалися гімнастикою і загартовуванням тіла і духу, а Архімед викладав своїм учням гімнастику [1, 2, 16].

Ще в далекі часи значна увага приділялась красі людського тіла, як супутниці здоров'я, стрункості, грації, гнучкості. Були розроблені системи гімнастичних вправ, котрі формували правильну поставу, легкість і чіткість рухів, а в цілому – досконале володіння тілом. Гімнастика, як поняття, включає відповідні види фізичних вправ, що виникла в стародавньому Китаї та Індії, в стародавній Греції отримала розвиток ще за п'ять століть до нашої ери.

Рухи, втілені в різноманітні форми фізичних вправ, з давніх часів привертали увагу видатних представників медицини, філософії, літератури, мистецтв, державних діячів, і знаходили широке відображення в наукових трактатах і художніх творах.

Ідея використання фізичних вправ і загартовування організму для профілактики хвороб, зміцнення здоров'я, активного довголіття ніколи не вмирала. До свідчень давніх мислителів і лікарів про значення руху для здоров'я приєднуються багато видатних постатей наступних поколінь, які високо цінували благотворний вплив

фізичних вправ, народних ігор та забав, загартовування організму.

Яскравим повчальним прикладом для сучасної молоді має бути життєпис видатних людей. Відомо, що багато хто з них відрізнялися міцним здоров'ям і величезною творчою енергією. Так, французький лікар Тіссо вважав, що рух може за своєю дією замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити цілющої дії руху. Вольтер, проживши довге і творчо активне життя, зазначав, що рух – це життя, а людина може уникнути багатьох хвороб, регулярно займаючись фізичними вправами, працею, і дотримуючись помірності в харчуванні.

Пізніше, в 1764 році на урочистому засіданні Російської академії наук були представлені доповіді «Про необхідність руху для збереження здоров'я» та «Про фізичне виховання дітей». Подібних доповідей на високому науковому рівні історія до того часу ще не знала, а голова російської терапевтичної школи відзначив, що для збереження здоров'я, і особливо для профілактики хвороб, немає нічого кращого за вправи тілесні або рухи. Видатний російський учений І. Павлов був прибічником гармонійного фізичного розвитку людини. У 1893 році він організував товариство лікарів-любителів фізичних вправ і сам керував тренуваннями, після яких довго і надзвичайно плідно міг працювати в лабораторії [14].

Багатовікові дані медицини і людський досвід доводять, що фізична культура – це могутній засіб зміцнення здоров'я і підвищення опору організму багатьом хворобам. Люди, які регулярно займаються фізичними вправами довше живуть, рідше хворіють, продуктивніше працюють, мають кращий фізичний розвиток, більш адаптовані до нових, не завжди сприятливих, умов існування. Систематичні заняття фізичними вправами всебічно впливають на організм людини, активізуючи функціональну діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, обміну речовин, в результаті чого підвищується працездатність та імунітет.

Фізіологи вважають рухову активність життєво необхідною потребою людини. Особливо важливе задоволення потреби в рухах у шкільному віці, коли формуються основні органи і функції організму. Чим різноманітніше рухи, тим більше інформації надходить до ЦНС, і тим більш успішно відбувається інтелектуальний розвиток. Достатня

розвиненість рухів є одним з показників оптимального нервово-психічного розвитку дітей і підлітків, а також одним із найважливіших засобів виховання особистості.

Розуміння змін, що відбуваються в організмі людини під впливом фізичних вправ, повинно ґрунтуватися на положеннях вчення І. Павлова про цілісність організму, його єдність з навколишнім середовищем і провідною, регулюючою дією кори головного мозку. Вплив фізичних вправ на організм проявляється не в змінах якоїсь однієї функції, а в реактивній «відповіді» організму, як цілого. У результаті занять фізичними вправами підвищується сила і рухливість нервових процесів, відбувається урівноваженість механізмів гальмування і збудження, активізується пластичність ЦНС, тобто здатність пристосовуватись до різних видів життєдіяльності. Під впливом фізичних навантажень виникають позитивні емоції: бадьорість, упевненість, життєрадісність, що «заряджає» нервові центри, підвищує їх активність, створює відчуття задоволеності [14].

Доктор медицини, професор А. Обисов [10] свідчить, що достатня рухова активність і відповідний фізичний розвиток позитивно впливають на формування інтелектуальної сфери особистості. Це підтверджується біографічними даними з життя видатних людей минулого. Античні філософи були прихильниками гармонійного виховання особистості – ясного розуму і здорового тіла. У філософських судженнях відзначається необхідність фізичних навантажень для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, загартовування дітей різної статі з раннього віку. Аристотель створив школу перипатетики, стверджуючи, що коли тіло розігріте, думка стає більш живою. Неодноразовий переможець Олімпійських ігор Піфагор викладав своїм учням не тільки точні науки, а й навчав їх фізичним вправам.

І. Ньютон, Л. Толстой, І. Павлов, Н. Бор жили в різні часи, але біографічні дані про цих людей демонструють нам можливість і доцільність поєднання роботи «розуму і тіла (м'язів)». Багато прикладів з життя видатних представників різних епох яскраво демонструють взаємозв'язок прояву розумових здібностей (пам'яті, уваги, сприйняття тощо) з фізичною активністю людини.

Про значення фізичного виховання, як надзвичайно важливої складової всебічного розвитку дитини, писав англійський філософ і просвітник Д. Локк. Він обґрунтовував корисність фізичних вправ для організму, що розвивається. Людині, перш за все, необхідно дбати про зміцнення здоров'я, постійно наглядати за своїм тілом, систематично виконувати фізичні вправи. Популярність теорії Д. Локка визначила включення фізичного виховання до програм навчальних закладів Англії (у формі рухливих і спортивних ігор, видів спорту). Я. А. Коменський висунув ідею необхідності побудови системи навчання з урахуванням духовних, розумових і фізичних особливостей розвитку дітей різного віку. Саме період розвитку особистості (від народження до 6 років) він вважав вирішальним для подальшого виховання людини взагалі, і для підготовки дитини до школи, зокрема [17].

Представники передової педагогічної думки XVIII століття Ж. Руссо, І. Песталоцці стверджували, що дитина – це не маленький дорослий, і пропонували в її розвитку покладатися не тільки на сили природи, а й на фізичне виховання, як ефективний засіб гармонізації відносин людини з природою, соціальним середовищем, а також на ігрову діяльність, адже саме у грі досягається інтеграція фізичного розвитку і розумового потенціалу [17].

У кінці XIX на початку XX ст. увагу вчених привертає проблема вікових та індивідуальних відмінностей і особливостей розвитку дитячого організму. Значному підвищенню наукового інтересу до вивчення особливостей психічного і фізичного розвитку дитини сприяв і накопичений на той час досвід спостережень в медицині.

Представником прогресивної педагогіки початку XX ст. був відомий учений у галузі анатомії та фізіології, лікар, основоположник системи фізичного виховання в Росії Петро Францович Лесгафт [6, 7, 8]. Його наукові праці «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку», «Про ігри та фізичне виховання в школах», «Сімейне виховання дітей і його значення» сприяли становленню нової школи того часу, яка давала б справді наукову, пов'язану з життям освіту; використання активних методів навчання, що «пробуджували б думку» учнів; всебічний гармонійний розвиток молодого організму; нерозривний зв'язок фізичного виховання з розумовим, моральним,

трудовам та естетичним вихованням.

Високі вимоги П. Лесгафт висував і до вчителя, який повинен знати і розуміти дитину. Вчений вважав, що у шкільному віці вплив школи могутніший за вплив сім'ї, і школа може і повинна виправляти помилки сімейного виховання. Прагнучи до всебічного гармонійного виховання, вона повинна, озброюючи учнів науковими знаннями, розширювати їх розумовий кругозір, розвивати мислення, формувати морально правильні уявлення про значення людської особистості, про правду і справедливість, зміцнювати волю.

Значний інтерес і нині становить точка зору вченого щодо фізичного виховання дітей шкільного віку. Вчений вважав гру справою, завдяки якій дитина готується до дорослого життя. Ігри є найвигіднішим заняттям для дитини, котрі супроводжуються почуттям задоволення. При цьому особливу увагу слід приділяти поєднанню фізичних і розумових вправ, оскільки одноманітність є неприродною, і втомлює дитину.

Розробки П. Лесгафта представляють не тільки теоретичну, а й високу практичну значущість. У науковій праці «Керівництво з фізичної освіти для дітей шкільного віку» представлена концепція фізичного виховання, основні положення якої продовжують бути актуальними. Тільки гармонійно розвинена особистість людини здатна у всіх сферах життя виконувати громадські обов'язки з найбільш економним використанням енергії, і в найкоротші терміни. Гармонійний розвиток ґрунтується на взаємозв'язку фізичних і духовних сил людини, і можливий за умови осмисленої свідомості [6, 7].

Фундаментальними для дитячої психології і педагогіки слід вважати наукові погляди І. Сеченова та К. Ушинського про особливості розвитку в дітей рухів, пам'яті, ранніх проявів мислення, волі, мови, свідомості. Психічна діяльність завжди знаходить вираження у вигляді м'язових рухів: «... усе нескінченне різноманіття зовнішніх проявів мозкової діяльності остаточно полягає в одному лише явищі – м'язовому русі». Фізичні вправи у формі рухливих ігор, гімнастики, спорту, туризму є важливою умовою формування гармонійного розвитку дитячого організму [20, 22].

Відомо, що без достатнього обсягу рухової активності

неможливий гармонійний розвиток дитини. Протягом життя довжина тіла від народження до зрілості збільшується приблизно в 3,5 рази, маса тіла – в 19-20 разів, маса довільної мускулатури – в 30-40 разів, значні зміни відбуваються і в ЦНС. Такі високі темпи розвитку організму викликають у дітей величезну потребу в рухах, задоволення якої і визначає гармонійність розвитку.

Р. С. Паффенбаргер і Е. Ольсен вважають, що розвиток функцій мозку має відбуватися через вплив на формування всієї природи людини, всього організму, стимулюючи рухову активність і розумові здібності. Дослідження вчених довели, що мозок людини вкрай чутливий до погіршення кровопостачання. Це відбувається, коли дитина веде малорухливий спосіб життя, що знижує концентрацію уваги і прояви пам'яті, призводить до швидкої стомлюваності, затримує розвиток функцій центральної нервової системи [15].

Величезне значення в розвитку знання про фізичне виховання учнів мають роботи В. Сухомлинського [21], який вважав міцне здоров'я одним з найважливіших умов активної і творчої діяльності кожної людини. Невід'ємною складовою педагогічної системи В. Сухомлинського є фізичний розвиток дітей шкільного віку. Думка вченого про зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення працездатності, загальний фізичний розвиток та стан здоров'я продовжує бути предметом постійної уваги й нині. На думку вченого фізичну культуру педагогічний колектив повинен розглядати як найважливіший елемент здоров'я, як джерело життєрадісності, чинник боротьби за здоров'я, зміцнення фізичних і духовних сил вихованців. Фізичну культуру вчений вважав найважливішим елементом всебічного і гармонійного розвитку людини. Виховання фізичної культури – це, по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, по-друге, гармонія фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини.

Якщо фізична культура дитини виражається, головним чином, у виконанні режиму праці, що сприяє нормальному розвитку організму, зміцненню здоров'я, то у вихованні підлітка це поняття має більш глибокий зміст. Анатомо-фізіологічні процеси, що відбуваються в цьому віці, настільки тісно пов'язані з духовним життям і формуванням свідомості, значною мірою відображають майбутнє

людини, що фізична культура вже не може обмежуватися культурою тіла і здоров'я. Вона стосується таких складних сфер людської особистості, як моральна гідність, чистота і благородство почуттів і відносин, життєвий ідеал, моральні та естетичні критерії, оцінка навколишнього світу і самооцінка.

Фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, гартувати фізичні і нервові сили, попереджувати захворювання. Отже, фізична культура, на думку педагога, тісно пов'язана з культурою моральною й естетичною. Піклуючись про власне здоров'я, підлітки створюють і зберігають середовище, що необхідне для здоров'я, відпочинку, повноти життя інших людей. Чуйність до себе не повинна розвиватися за рахунок байдужості до інших.

Ведучи мову про навчання спритності, пластичності, краси рухів, педагог називав їх найважливішими компонентами гармонії фізичного і духовного розвитку, що вимагає поєднання вміння та фізичного напруження. Він вважав необхідним, щоб у діяльності підлітків не переважали одноманітні рухи, котрі вимагають тільки фізичних зусиль, щоб стомлення від такої роботи не отупляло чуйності до власного тіла та до навколишнього світу, яке відкладає відбиток не тільки на фізичний, а й на розумовий, емоційний, естетичний розвиток людини.

Важливе місце у вихованні особистості педагог відводив катанню на велосипеді, ковзанах, лижах, а також плаванню. Ці вміння теж виробляють координацію рухів, відточують пластичність і красу тіла. Організуючи змагання з катання на ковзанах, плавання, а також заняття волейболом, баскетболом, настільним тенісом, гімнастикою слід створити умови, які вимагали, перш за все, красу, пластичність рухів [21].

Відома також і висока ефективність впливу ігрової діяльності на активізацію пізнавальних процесів та формування знань дітей і підлітків про цінність здоров'я і здорового способу життя, про що буде йтися далі.



Питання для обговорення та перевірки знань

- У чому полягає глобальність проблеми здоров'я людини і формування здорового способу життя?
- Чи існує взаємозв'язок між станом здоров'я (способом, стилем життя) і обсягом (характером) рухової активності людини?
- Сформулюйте соціальні функції та оздоровчі ефекти фізичної культури.
- Наведіть приклади з біографії видатних діячів науки, культури, медицини про цілющий вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток людини.
- Наведіть аргументи українського педагога В. Сухомлинського про значення фізичного виховання у формуванні активної і творчої особистості учня.
- Дайте визначення поняттю «здоровий спосіб життя».
- Дайте визначення поняттю «рухова активність».
- В чому полягає практична реалізація оздоровчих функцій фізичної культури і «спорту для всіх»?
- Дайте визначення поняттю «фізична культура» особистості.
- Проаналізуйте ідеї прогресивної педагогіки початку ХХ ст., засновника системи фізичного виховання в Росії П. Ф. Лесгафта.
- Проаналізуйте ідеї Ж. Руссо, І. Песталоцці та інших представників педагогічної думки XVIII століття щодо ролі фізичного виховання в гармонізації відносин людини з природою, соціальним середовищем.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Антология мировой философии* : в 4-х т. – Т. 1. – Ч. 1. – М. : Мысль, 1969. – 575 с.; Т. 2. – М. : Мысль, 1970. – 776 с.
2. *Гиппократ. Избранные книги* / Гиппократ. – М. : Госполитиздат, 1936. – С. 187 – 188.
3. *Енциклопедія для фахівців соціальної сфери*. – 2-е видання / за заг. ред. проф. І.Д.Зверєвої. – Київ, Сімферополь : Універсум, 2013. – 536 с.
4. *Комар В. Творчий шлях Петра Францовича Лесгафта* / В. Комар // *Рідна школа*. – 2006. – № 2. – С. 36 – 38.

5. Коменский Я. А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И. Г. : Педагогическое наследие / сост. В. М. Кларин, А. Н. Джуринский. – М. : Педагогика, 1988. – 416 с.

6. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений // Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – Т. 1, 1951. – 441 с.

7. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений // Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – Ч. 2, 1952. – 383 с.

8. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений // Основы естественной гимнастики. Отношение анатомии к физическому воспитанию. Приготовление учителей гимнастики [статьи и выступления]. – М. : Физкультура и спорт, 1951-1956. – Т. 4. – 367 с.

9. Макеева В. С. Оздоровительно-рекреативная физическая культура : учеб. пособие // В. С. Макеева [и др.]; под. ред. М. Я. Виленского. – Орел : ОрелГТУ, 2004. – 195 с.

10. Обысов А. А. Гимнастика помогает мышлению / А. А. Обысов // Спортивная жизнь России. – 1987. – № 3. – С. 25 – 29.

11. Омельченко С. О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / С. О. Омельченко, В. М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77 – 85.

12. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язберезувальний освітній простір вищого навчального закладу : науково-практична розробка / С. О. Омельченко. – Слов'янськ : СДПУ, 2012. – 166 с.

13. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язберігаючий простір : метод. посібник / С. О. Омельченко. – Слов'янськ : вид. центр СДПУ, 2009. – 160 с.

14. Павлов И. П. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.krugosvet.ru/enc/medicina/PAVLOV_IVAN_PETROVICH.html. – Назва з екрану.

15. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература,

1999. – 320 с.

16. *Платон. Диалоги* [пер. с греч.] / В. Серезникова. – М.; Л. : гос. социал.-эконом. изд-во, 1963. – 191 с.

17. *Педагогическое наследие* / Коменский Я. А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И. Г. – М. : Педагогика, 1987. – 416 с.

18. *Пристинский В. Н. New capacity of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy lifestyle* / В. Н. Пристинский // *Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології.* – Харків, 2010. – С. 95 – 99.

19. *Пристинский В. Н. Знания о культуре здоровья во всемирном интернет информационном пространстве* / В. Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта.* – Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2010. – С. 383 – 387.

20. *Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга* / И. М. Сеченов // *Избранные философские и психологические произведения.* – М. : Просвещение, 1974. – С. 65 – 69.

21. *Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.ru/KIDS/SUHOMLINSKIJ/serdce.txt>. – Назва з екрану.

Розділ 4.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ СУЧАСНОГО ШКОЛЯРА В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В умовах сучасного суспільства формування здорового способу життя учнів виступає не тільки як протиположність негативним наслідкам цивілізації та екологічної ситуації, а й елементом виховання і соціалізації особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Заходи щодо збереження і зміцнення здоров'я дітей і підлітків повинні враховувати соціально-педагогічні особливості розвитку сучасного школяра.

Соціальний аспект актуальний з приводу того, що саме соціальні інститути суспільства покликані ефективно здійснити процес соціалізації особистості, адаптації школяра до умов сучасного життя. У даному сенсі психологічний аспект має надзвичайно велике значення, оскільки починати формування здорового способу життя, на нашу думку, необхідно з природи мотивів, що спонукають до вибору діяльності із задоволення потреб особистості. На жаль, сучасна медицина не може повністю вилікувати людину, тому що намагається здебільшого усунути наслідки, а не причину захворювання. При цьому причини часто залишаються у підсвідомості та продовжують руйнівну дію. Лікарі рідко звертаються до внутрішньої сутності людини, до аналізу її поглядів, переконань, дій, вони зазвичай користуються медикаментозними, а не профілактичними методами лікування.

На думку В. Синельникова [33], існують причини захворювань, котрі знаходяться глибше, ніж фізичний і хімічний рівні. Це рівень інформаційно-енергетичного поля, а саме: наші думки, почуття, емоції, поведінка, світогляд. Отже, причини будь-яких хвороб знаходяться не зовні, а всередині нас, у підсвідомості. Учені стверджують, що зміна світогляду людини (з негативної на позитивну програму життя) має дивні наслідки, сприяє виліковуванню найтяжчих хвороб. Активна, доброзичлива, чуйна, працелюбна людина надовго зберігає здоров'я, молодість, займається творчою діяльністю, насолоджується життям і спілкуванням, резерви її організму необмежені.

Академік М. Амосов [1] запропонував ввести новий медичний

термін «кількість здоров'я» для позначення міри резервів організму, що складаються з біохімічних, фізіологічних та психічних підсистем.

Початок шкільного життя для дитини збігається з етапом «прихованого формування світогляду і моралі» (від 6 до 12 років). У процесі навчально-пізнавальної діяльності, одночасно спілкуючись з однолітками і дорослими, закладається основа морального здоров'я особистості. Час навчання дітей в середніх і старших класах школи – первинний у відкритих проявах світогляду й моралі. До закінчення школи (у віці 16–17 років) можна вважати особистість людини сформованою, отже, відбулося становлення характеру, світогляду, системи цінностей, сформувалася спрямованість.

З раннього віку дитина хоче бути схожою на дорослого, тому завжди намагається імітувати його поведінку. Малюки копіюють дії старших братів та сестер, батьків, граються в «дорослі ігри», які відображають ті ситуації, що спостерігалися ними, при цьому намагаються вживати відповідну інтонацію, міміку, жести, мову.

Так, діти, котрі зростають у сім'ях, де прийнято часто вживати у їхній присутності спиртні напої, курити тощо, грають у відповідні сюжетні ігри, використовуючи відповідний лексикон. Згодом уживання алкоголю, тютюну, а іноді й наркотичних речовин та наркотиків стають для них нормальним кроком дорослішання, і сприймається це цілком нормально.

З іншого боку, на психічне, фізичне і соціальне здоров'я дитини впливає процес навчання і виховання, який відбувається в школі. Такі порушення (як неврози, психопатичні реакції, астенія тощо) провокують шкільну дезадаптацію, необ'єктивне ставлення до особистості школяра з боку педагогів.

Молодший шкільний вік характеризується розвитком емоційних реакцій, формуванням характеру, поглиблюється пізнання навколишнього світу, пізнається сутність навколишньої дійсності. Молодший шкільний вік – це інтенсивний розвиток інтелекту, а пізнавальна сфера розвивається у напрямі:

- сприйняття – перехід до довільного, цілеспрямованого, але на початку шкільного віку недостатньо диференційоване;
- пам'ять – розвивається довільне запам'ятовування, відтворення, використовуються прийоми мнемотехніки;

- формування довільної уваги;
- образне мислення – основний вид мислення на зазначеному етапі, розвиваються елементи абстрактно-логічного та логічного мислення, а з його формуванням усвідомлюються фізичні й психічні можливості;
- поведінка імпульсивна, воля недостатньо розвинена, виникає підвищений інтерес до власного тіла.

Зважаючи на те, що поведінці молодшого школяра властиві довірливість, допитливість, наслідування, то безпосередній вплив на ставлення до свого здоров'я мають батьки та найближче оточення. Спілкування з батьками та споглядання взаємин між ними стає об'єктом пильної уваги і копіювання. Вони сприймаються як приклад, зразок для усвідомлення власної статі, формується ставлення до репродуктивного здоров'я. Правильний режим харчування в сім'ї, гігієнічні заходи та рухова активність, а також взаєморозуміння й емоційна підтримка батьками один одного унаслідуються дитиною.

Домінантна потреба молодшого школяра – бути ним зовнішньо та внутрішньо, відповідати ролі школяра. Коли дитина приходить до школи, вона опиняється в новій системі стосунків з людьми, які її оточують, від неї вимагають підкорення новим правилам, додержання нового розпорядку дня тощо. Сім'я по-новому контролюватиме молодшого школяра у зв'язку з тим, що з'явився новий для дитини вид діяльності – навчання, що потребує певної відповідальності. Такі вимоги, навіть у доброзичливій формі, викликають напруження і дискомфорт. Така ситуація є для дитини стресогенною. Перехід до нового етапу життя відображається не тільки на поведінці школяра, а й на його здоров'ї:

- фізичному (високі навантаження, перевтомлення, певний режим дня);
- психічному (стримання імпульсивності, невимушеної поведінки, вимоги вчителя контролювати себе);
- моральному (спілкування з новими людьми, дорослими й однолітками, навчатися співіснувати в колективі);
- духовному (дитині відкривається світ людських цінностей, які вона повинна засвоїти та навчитися втілювати їх у власну систему світогляду).

Зі вступом дитини до школи збільшується час спілкування з однолітками, з'являються нові зразки для копіювання, формується колективна свідомість. На ставлення до здоров'я впливають засоби масової комунікації, оточення друзів у класі, на вулиці, а вплив сім'ї поступово зменшується. Коло спілкування дитини розширюється, стає багатшим та має значний вплив на формування особистості (рис. 4.1).

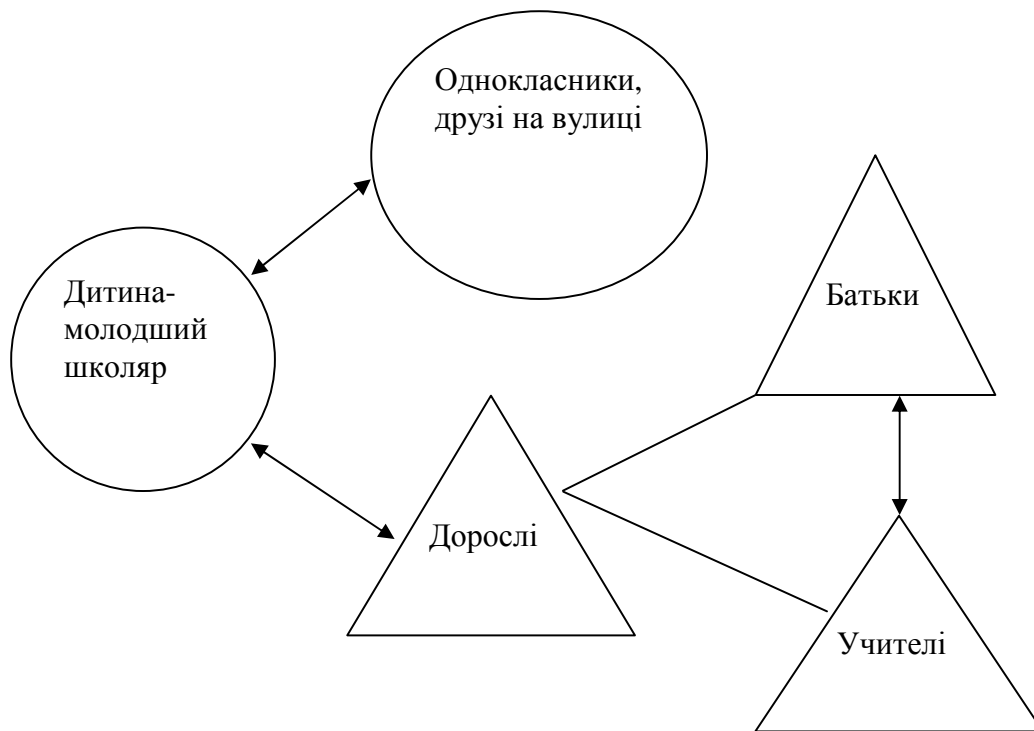


Рис. 4.1. Структурно-логічна схема соціалізації дитини на основі спілкування.

Соціально-психологічний портрет характеризується поширенням і поглибленням тих рис, з якими дитина прийшла до школи, а також виникненням нових, більш розвинених психологічних властивостей: її відчуттів, сприймання, уявлення, пам'яті, мотивів, інтересів, потреб, почуттів, прагнень, вольових рис характеру. У цьому віці процес формування особистості учня молодшого віку дуже чутливий до реалізації інтересів дитини, які виникають у сфері спілкування з однолітками, учителями, дорослими, батьками. На основі цих інтересів формуються соціально адекватні потреби дитини, які особливо значущі в процесі адаптації учнів молодшого

шкільного віку до організаційно-педагогічних умов навчального закладу.

Один із найважливіших процесів на початковому етапі шкільного життя дитини – це адаптація до школи. Особливої уваги потребують діти, які не відвідували дошкільних навчально-виховних закладів, тому що вдома переважна увага приділялася тільки їм. Інша справа – школа. Учитель повинен працювати з усіма, і це викликає додаткову напругу – дитина може почувати себе розгубленою. У зв'язку зі стандартизацією умов життя дитини з'являються відхилення в поведінці, а саме:

- надмірне збудження;
- гіпердинамія;
- агресивність;
- виражені гальмівні процеси нервової системи;
- підвищена тривожність.

Ці відхилення можуть викликати дитячий страх, апатію, небажання ходити до школи, зниження вольової активності та працездатності. Успішна адаптація до шкільного життя – це новий етап формування дитини як здорової особистості. Набуття нового статусу в сім'ї (учень, відповідальний), прийняття та визнання школяра новим колективом та учителем створює ситуацію успішності, надає впевненості, позитивних емоцій, що сприятливо діє на здоров'я дитини. Особливо важливо в цей період надати дитині позитивних емоцій, яких вона потребує й чекає від дорослих.

На даному етапі відбувається інтенсивний розвиток мовлення, збільшення словникового запасу, розширення понятійного апарату. Порушення розвитку мовлення впливає на ефективність процесу соціалізації дитини. Нездатність до правильної вимови окремих звуків через різні причини призводить до труднощів у навчанні та спілкуванні з однолітками. Особливо це проявляється в початкових класах, тому що ставлення учнів один до одного визначається через успішність, тобто гарно вчиться – значить хороша, позитивна людина.

Через логопедичні складності, і як наслідок, труднощі у спілкуванні й незадовільної успішності, у дітей можуть розвинутися комплекс неповноцінності та депресія. Деякі намагаються уникати однолітків через страх насміхання.

Порушення експресивного письма, тобто коли дитина має труднощі у формулюванні своїх думок в письмовій формі, допускає багато пунктуаційних та орфографічних помилок, веде до відмови виконувати домашні завдання в письмовій формі, відвідувати ті уроки, на яких цей дефект особливо помітний. Ця вада здебільшого впливає на емоційний стан дітей, їх настрої, можлива поява відчаю, відчуження від однолітків, бажання усамітнення. Отже, при відсутності відповідного педагогічного корегування виникають певні труднощі й в соціальній адаптації.

У зв'язку з функціональним формуванням хребта і необхідністю додаткового фізичного навантаження, пов'язаного зі шкільним життям (носіння рюкзака), звертається увага на відповідне навантаження на організм дитини. Разом з тим, висока фізіологічна рухливість хребта надає можливість для продовження оптимального фізичного виховання та занять різними видами спорту саме в цьому віці, що сприяє розвитку психосоматичного здоров'я.

На жаль, навчально-виховний процес сучасної школи не завжди враховує анатоμο-фізіологічні та психологічні зміни, що відбуваються з переходом дитини до шкільного життя, та зміни, котрі відбуваються впродовж усього шкільного життя дітей. Успішна ж адаптація до умов шкільного життя, завершеність формування пізнавальної сфери знаменується основними новоутвореннями молодшого шкільного віку – довільністю, внутрішнім планом дій, рефлексією, які необхідні для нормального переходу в підлітковий вік.

У зв'язку з тим, що початок шкільного життя більшості дітей починається в шестирічному віці, криза семи років припадає на перший-другий рік навчання в школі. При цьому спостерігаються зміни в поведінці, виникають труднощі в контролюванні дитини. Ця криза пов'язана з появою внутрішнього життя дитини. Діти, готовність до школи яких ще не сформована, не можуть швидко перейти від ігрової до навчальної діяльності. Їм важко себе контролювати, зауваження вчителя та невдачі навчальної діяльності сприймаються боляче, тому відчувають незадоволеність своїм новим статусом учня. Позитивне в даному контексті, тобто успішне вирішення так би мовити конфлікту, полягає в прийнятті навчальної діяльності як провідної. Гра та навчання повинні поєднуватися в житті дитини. Негативні враження згодом забуваються, але разом з

відставаннями, що інколи відмічаються вже в першому класі, можуть суттєво вплинути на мотивацію навчання, емоційний настрій і бажання навчатися.

Згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я підлітковий період охоплює вік дитини від 10 до 18 років. У зв'язку з процесами акселерації, тобто з більш раннім дорослішанням, нині середня тривалість підліткового періоду складає від 4 до 7 років. Тривалість цього періоду може коливатися залежно від соціального становища та тривалості освіти в цілому. Цей етап характеризується завершенням психологічного і фізичного дозрівання організму, а також остаточним формуванням будови тіла та його функцій.

Протиріччя між новими потребами й неможливістю їх задоволення, а також між фізичними та інтелектуальними можливостями, з одного боку, та несформованими формами стосунків з дорослими – з іншого, є чинниками, котрі рухають психічний розвиток підлітків.

У розвитку психічних процесів визначаються такі зміни:

- формування більш складного аналітико-синтетичного сприйняття предметів і явищ (воно стає більш послідовним, усебічним, довільним);
- пам'ять стає довільною (зростає швидкість запам'ятовування та вміст пам'яті);
- продовжується формування абстрактного мислення (зростає його критичність).

У підлітковому віці простежується стабілізація й визначеність основних якостей особистості, формуються риси характеру, спрямованість життєвої позиції особистості; розвивається сфера моральної свідомості, складаються відносно стійкі моральні погляди, оцінки, судження, цінності. Одним з надзвичайно важливих новоутворень підліткового віку є формування самосвідомості – образу «Я», самооцінки і рефлексії, в тому числі до власного здоров'я і потреби вести здоровий спосіб життя.

Підлітковий період має назву *пубертатного*, і є найбурхливішим в сексуальному розвитку організму. Сприйняття перетворення дитячого тіла на доросле певною мірою впливає на емоційне самопочуття: з'являється підвищена чутливість і збудливість, поєднання соромливості й сором'язливості. При цьому позиція батьків не завжди адекватна щодо особливостей розвитку

дітей у пубертатному періоді. Нещирі відповіді, не зовсім правдива інформація іноді викликає недовіру й відчуження від батьків. Відсутність непорозуміння й відвертості іноді спрямовує підлітка на пошуки відповідей на вулиці, до ризикованих «експериментів», ранніх статевих стосунків.

У зв'язку з цим, своєчасно надана інформація формує адекватне уявлення й ставлення до здоров'я репродуктивної системи людини. Іноді надмірна увага батьків до здоров'я дитини, підвищена тривожність, велика кількість обмежень і заборон, надто суворий контроль може сформувати іпохондрію, комплекс неповноцінності, фантазування щодо неіснуючої хвороби, пошуки симптомів небезпечного захворювання, якого може й не бути.

Підлітковий вік – це період відчайдушних спроб «пройти через все» або «спробувати все в житті». При цьому підліток починає з того, що «куштує» доросле життя. Саме в цьому віці багато дітей починають вживати алкоголь та наркотики, що призводить до психологічної залежності. Якщо батьки намагаються ставати на перешкоді спілкування з асоціальною компанією, протест підлітка нерідко може виражатись у відмові від спілкування з батьками, вживання їжі, виконання домашніх обов'язків, шкільних завдань тощо. Підлітків тягне до невідомого, тому часто в цей період спостерігається цікавість до мандрів, пригод.

Отроцтво є часом, коли підліток починає по-новому оцінювати свої стосунки із сім'єю, однолітками, дорослими. До дорослих, а також учителів підлітки ставляться дуже критично. Характер взаємин різко змінюється. У цьому віці дуже рідко є «улюблені вчителі», ставлення до вчителів надкритичне, тоді як у молодшому шкільному віці вчитель (класний керівник, учитель фізичної культури) займає значне місце, є «ідеалом», «другою мамою». Учитель знецінюється, не вибачаються навіть дрібні помилки, часто підлітки мають негативні установки щодо педагогів – навішують ярлики, надають прізвиська тощо.

Труднощі спілкування підлітка та дорослого не є проблематичними, якщо мають форму дружніх і будуються на взаємоповазі, взаєморозумінні, взаємодопомозі, довірі. Таке освітньо-виховне середовище створює й відповідні соціально-педагогічні умови, коли однолітки, друзі, батьки, учителі, дорослі стають найближчими людьми, яким довіряють найпотаємніше. Через друзів

діти пізнають самих себе.

Досягнення підлітком соціально-психологічного комфорту на основі позитивного спілкування з однолітками, сім'єю та дорослими, дає уявлення щодо виникнення педагогічних умов самовиховання учнів.

Самовиховання підлітків не може дати позитивних наслідків, коли воно відбувається стихійно, і не спирається на внутрішнє відчуття психологічного комфорту, успіх формування якого значною мірою залежить від колективного впливу педагогів, батьків, дорослих, однолітків; урахування індивідуальних особливостей кожного підлітка, рівня його соціально-психологічного розвитку; стану здоров'я; ставлення до самовдосконалення щодо гармонійного поєднання розумового, морально-духовного, фізичного розвитку, формування здорового способу життя, розвитку і збереження психосоматичного здоров'я як соціально-особистісної цінності людини.

Отже, психологічно та педагогічно доцільне спрямування мотивів, інтересів, світогляду, моральних рис характеру і поведінки підлітків у навчанні, вихованні, оздоровленні та формуванні здорового способу життя є неодмінною організаційно-педагогічною та соціальною умовою успішного формування їхнього соціально-психологічного статусу.

Важливим новоутворенням особистості підлітка є уявлення про те, що він уже не дитина, тобто набувається почуття дорослості. У цьому віці в деяких підлітків, а іноді в цілих груп з'являється свій «ідеал», «кумир». Це може бути відомий актор, співак, спортсмен. Дівчатка і хлопчики намагаються наслідувати стиль зачіски, одяг та поведінку улюбленця. Формуються групи за інтересами – спільне заняття будь-яким видом спорту, цікаве хобі.

У випадку, коли взірцем для копіювання стає позитивна особистість, підліток намагається, так би мовити, формувати себе (охайний одяг, манера поведінки, зачіска), щоб стати схожим на кумира. У цьому випадку ведемо мову про позитивний його вплив. Але, іноді, прикладом стають кіногерої з асоціальною поведінкою, утворюються асоціальні групи на манер «кіношних». Слід зазначити, що «негативних героїв» наслідують хлопці та дівчатка не тільки з тих сімей, що зазвичай називають «проблемними», а й з цілком благополучних. Для слухняних дітей це інше життя, повне цікавих

пригод, яке приваблює своєю дорослістю, заборорою з боку батьків.

Поряд з «кумирами», які приходять зі світу кіно та музики, підлітки обирають собі взірець для копіювання зі свого найближчого оточення. Це може бути реальна людина, як позитивний, так і негативний приклад. В останньому випадку такий дорослий, іноді з кримінальним минулим, що зловживає алкоголем, наркотичними речовинами, розповідає різні історії, вигадує байки для того, щоб привабити дітей. Серед дітей така людина знаходить слухачів, а згодом діти повністю довіряються їй, вважають другом, близькою людиною. Підліткам дуже приємно, що така доросла людина звертає на них увагу, спілкується з ними; поступово навколо неї може згрупуватися компанія з асоціальною спрямованістю. Відмовити «дорослому другу» підліток не може, тому втягується у вживання алкоголю, тютюнокуріння, наркотиків. Подібна дружба у сполученні з низькою правовою культурою може призвести до скоєння правопорушень. Під час навіть короткочасного перебування в такій групі відбуваються значні зміни в поведінці дитини. Погіршуються стосунки з батьками – у спілкуванні діти перестають бути щирими, часто обманюють; їм не подобається навчання в школі, вільний час підліток не проводить у родині, тому що в компанії цікавіше.

Подібна поведінка суперечить соціальним нормам і є девіантною. Підліток обирає такий тип поведінки, який призводить до порушення взаємодії між своєю особистістю та групою. Відхилення виникають як результат політичної, соціально-економічної й екологічної нестабільності суспільства, вибору ціннісних орієнтацій молодого покоління.

У психології та педагогіці умовно виділяють три групи «важких дітей»:

- діти з відхиленням у розумовій сфері;
- діти з відхиленням у психічній діяльності;
- педагогічно занедбані діти.

Одним з вагомих чинників, який впливає на формування типу поведінки дитини, залишається сім'я і проблеми, пов'язані з нею, а саме: несприятливі сімейно-побутові стосунки, відсутність контролю з боку батьків унаслідок недостатності часу, збільшення кількості розлучень тощо. Характеристика особливостей соціально-психологічного розвитку сучасного школяра свідчить про наявність загрозової тенденції збільшення кількості неповних сімей, які мають

дітей шкільного віку.

Але ж, умови сім'ї (соціальне та матеріальне становище, рід занять та рівень освіти батьків, стосунки членів родини) формують особистість дитини і підлітка. Зважаючи на те, що девіантна поведінка включає як відносини із соціумом, так і деформації у формуванні особистості підлітка, можна вважати, що різні її прояви свідчать про відхилення у стані соціального здоров'я. Зважаючи на те, що не всі діти схильні до девіантної поведінки, доцільно виділити фактори ризику або передумови виникнення подібного типу поведінки.

Структурно-логічна схема, що представлена в контексті соціально-психологічного портрета підлітка, ілюструє механізми виникнення негативного середовища, в умовах якого формується девіантний тип поведінки підлітка. Це середовище утворюється взаємодією біологічних, психологічних, соціальних, медичних та традиційних факторів ризику виникнення означеного типу поведінки підлітків (рис. 4.2).

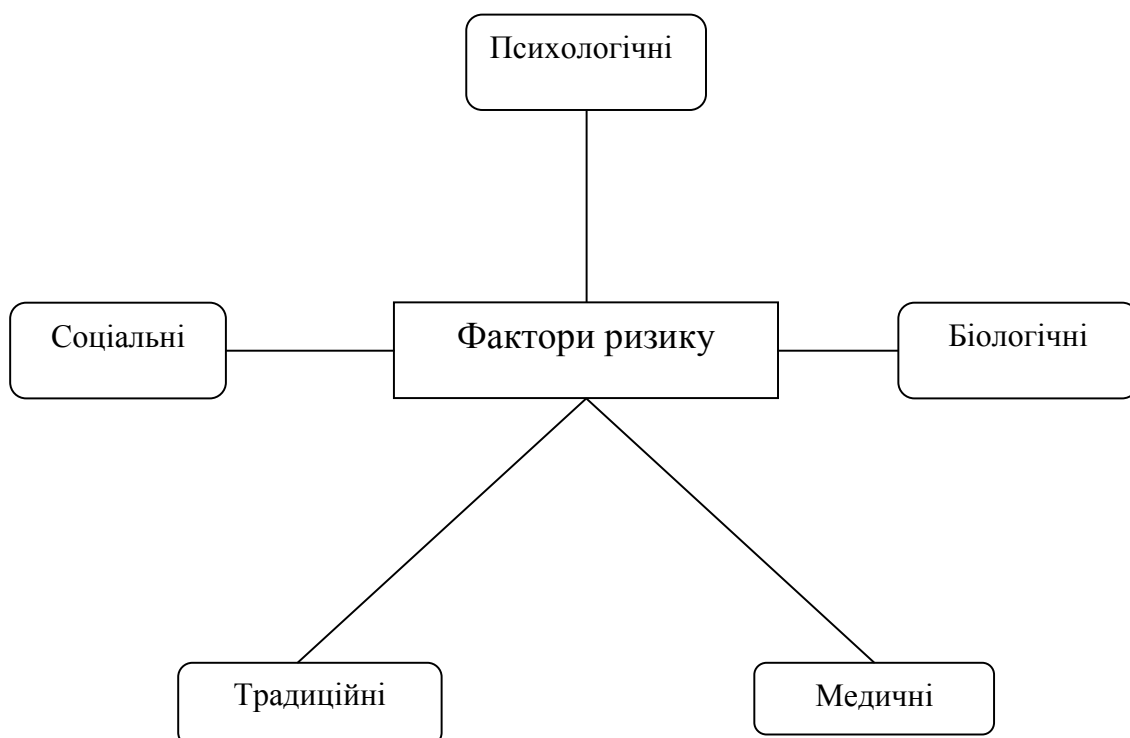


Рис. 4.2. Структурно-логічна схема взаємозв'язку факторів ризику виникнення девіантної поведінки в підлітків.

Структура соціально-психологічного портрету сучасних школярів передбачає також формування в учнів загальноосвітньої школи знань, умінь, навичок та соціально-особистісних умов їх здорового способу життя, розвитку та вдосконалення психічного і соматичного здоров'я.

До *біологічних факторів* слід віднести толерантну схильність, тобто якщо у спадковості підлітка закладена підсвідома потреба в споживанні наркотичних речовин, то ймовірність появи згубної звички різко збільшується.

Психологічні фактори включають особистісний склад людини, потребу в переживанні, надзвичайних станах, привабливість відчуттів у алкогольному, наркотичному та подібних станах.

Доступність та мода на вживання серед близького оточення або авторитетних людей, особливості розташування місця проживання – є *соціальними факторами* ризику.

Медичним фактором ризику є наявність захворювань, уроджених та набутих, унаслідок чого дитина може неадекватно реагувати в деяких ситуаціях.

Традиційний фактор ризику передбачає способи взаємодії в окремих групах, типову поведінку й пов'язане з нею вживання шкідливих речовин, що не схвалюється суспільством.

Існує низка причин, котрі можуть призвести до того, що підлітки починають вживати алкоголь, наркотичні речовини, а саме:

- залежність від інших людей (однолітків та старших, часто з асоціальною поведінкою);
- конфліктні стосунки з батьками, дорослими, ровесниками;
- відчуття самотності та відсутність порозуміння з оточенням;
- небажання вибачити образу, виказування протесту подібною поведінкою;
- відсутність адекватної поведінки у складних ситуаціях;
- несформована система цінностей та життєвої позиції.

Особливої уваги щодо девіацій у поведінці потребують дівчата. Для них характерні конфліктні взаємини з членами сім'ї, класом, учителями. Спостерігаються випадки крадіжок, відставання у навчанні, відмова вчитися або працювати, бродяжництво, вживання спиртних напоїв, жорстокість тощо. Такі дівчата не проявляють

інтересу до професійного самовизначення, обирають види професій, що не потребують значних фізичних та інтелектуальних зусиль.

За характером дівчата з девіантною поведінкою здебільшого невитримані, уперті, егоцентричні. Вони повинні бути завжди в центрі уваги. Самооцінка неадекватна. Характеризують себе як самотійних, комунікативних, чуйних особистостей, але для досягнення власних цілей використовуються будь-які засоби. Система цінностей не розвинена, превалюють примітивні потреби та інтереси. Бажання зосереджені на красивому житті, як правило, за рахунок інших. Їхня спрямованість часто асоціальна через включення в асоціальні групи. Скоєння правопорушень пов'язано з аморальним способом життя. Вони часто стають ініціаторами з'ясування підліткових стосунків.

Тоді як одна категорія підлітків занадто комунікативна (є членом дружніх груп, компаній тощо), то існує й інша категорія дітей – самотніх. Причини самотності різні: віддаленість місць проживання, перехід до нової школи, серйозні фізичні, розумові або емоційні труднощі. Самотні діти часто мають нерозвинені навички спілкування й потребують підтримки і допомоги з боку дорослих.

Але існує й найпоширеніша група, діти якої мають бажання розширити коло друзів чи покращити стосунки з оточенням однолітків. Поряд з активним розвитком комунікативних якостей у підлітків формуються різноманітні захоплення, інтереси, хобі (заняття художньою самодіяльністю, в спортивних секціях, студіях вокалу тощо), тобто їх інтереси ще не надто стійкі. Інші мають більш стійкі інтереси та захоплюються якимось одним хобі, наприклад, колекціонуванням. Такі захоплення теж пов'язані з підлітковим спілкуванням, і деякі дають можливість бути підлітку в центрі уваги, поступово самоутверджуючись.

Трапляються випадки, коли підлітки занадто захоплюються власним хобі, через що пропускають заняття, навіть наважуються на скоєння проступків (крадіжки, обману) задля придбання чергового експонату для колекції. У хлопців відмічається пристрасне захоплення бойовими видами спорту (дзюдо, карате тощо). Якщо спочатку цей вид спорту служить для фізичного розвитку, розвинення витримки, вивчення засобів самозахисту, то надалі деякі підлітки

намагаються спробувати вивчені прийоми на однолітках, молодших, чіпають старших, провокують бійки, що слід вважати негативними проявами поведінки.

Під час спілкування підлітки намагаються передбачити, зрозуміти думки людини, особливо якщо об'єкт викликає симпатію. Розвивають власну культуру мовлення, розширюють кругозір завдяки читання, вивчення відеоматеріалів для того, щоб під час спілкування підтримувати тему, яка цікава співрозмовнику.

Уживання своєрідної мови – підліткового сленгу – формує так звану «підліткову субкультуру». Складові субкультури, зокрема й особисті якості, які підлітки цінують і поважають один в одного, є значущими для кожного з них. Переконання та погляди групи стають власними переконаннями для кожного, які підлітки готові відстоювати в суперечках з дорослими, навіть з батьками.

Підлітковий вік – це період підвищеної емоційності, що проявляється в надмірній збудженості, зміні настрою, невірноваженості. Кульмінація такої емоційності характерна для дітей 12–15 років. Емоційна сфера вкрай амбівалентна, тобто підліток водночас здатний відчувати почуття протилежної спрямованості: любов та ненависть, надію та відчай.

Поява агресивної поведінки хлопців, конфліктність у стосунках, бажання сперечатися пов'язані з особливостями спілкування «хлоп'ячих груп». Подібне спілкування характеризується виникненням грубих форм імен, прізвиськ. З іншого боку, агресія пов'язана з фізіологічними причинами, а саме нерівномірністю фізичного розвитку підлітка.

Через надто чутливу емоційну сферу різні форми протесту виникають у відповідь на образи, неадекватне ставлення до вимог та заборон батьків, дорослих, однолітків. Причиною протесту також можуть бути конфліктні стосунки з батьками, сприйняття конфліктів між батьками, тобто несприятлива ситуація в родині. Ревнощі, які виникають, коли в родині з'являється молодша дитина або вітчим (мачуха), ведуть до реакції протесту. У поведінці підлітка можуть спостерігатися демонстративність, намагання вразити всіх своїм зовнішнім виглядом, дорослими манерами. Для цього деякі підлітки починають уживати спиртні напої, пропускають заняття в школі,

тобто будь-яким чином прагнуть привернути до себе увагу. Такий підхід у розумінні природи конфлікту, конфліктної поведінки підлітка дозволяє подолати негативний стереотип сприйняття дитини як закономірно конфліктної з потенційно девіантним типом поведінки в суспільстві.

Незважаючи на сприйняття дорослими таких підлітків як конфліктних, важких, важковиховуваних, ці форми протесту, конфліктної поведінки необхідно розглядати як прохання, крик про допомогу, який вони виражають таким чином.

Підліткова криза – це вершина перехідного періоду від дитинства до дорослості, яка зовні може виявлятися в зміні поведінки, – виникає грубість, бажання робити все наперекір дорослим. На прояв підліткової кризи впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники.

Характеристика соціально-психологічного портрета підлітків дозволяє систематизувати індивідуалізовані та ситуативні фактори, що зумовлюють їх кризову поведінку в суспільстві (сім'я, школа, соціум). Зміст таблиці 4.1 дає уявлення про співвідношення внутрішніх і зовнішніх факторів виникнення підліткової кризи поведінки.

Таблиця 4.1

Система факторів, що зумовлюють підліткову кризу поведінки

Детермінанти кризової поведінки підлітка	
Внутрішні фактори	Зовнішні фактори
Звички	Постійний контроль з боку дорослих
Риси характеру	Залежність від дорослих
Темперамент, властивості нервової системи	Опіка батьків
Внутрішні заборони	Друзі (їх оточення або їх відсутність)
Здібності	Статус у колективі

Урахування співвідношення внутрішніх і зовнішніх факторів, що зумовлюють кризову поведінку підлітків, дає психолого-педагогічні можливості скорегувати особливості розвитку за рахунок формування мотиваційно-потребнісних, гностичних, аксіологічних, праксеологічних та афективних компонентів здорового способу життя.

Необхідно звернути увагу на те, що підліткова криза поведінки формується й коригується як фазова соціально-психологічна структура. Підліткова криза складається з негативної та позитивної фази. Основні риси негативного періоду, – це надчутливість, роздратованість, «фізична й душевна недуга». Підліток відчуває себе чужим, ворожим до оточуючих, йому здається, що його не розуміють, що він самотній, іноді з'являються суїцидальні думки.

Позитивний період пубертатної кризи характеризується тим, що поступово підліток починає сприймати в своєму житті нові джерела радості, усвідомлює своє нове, майже доросле «Я».

Успішне розв'язання підліткової кризи дає можливість підлітку піднятися на сходинку вище в особистісному, фізичному, соціальному, духовному розвитку завдяки новоутворенням.

Щодо комунікативної сфери, то дівчата мають більш розвинені комунікативні здібності. Зазвичай, вони більш схильні до спілкування й відкриті спілкуванню. Але це бажання може призвести до пошуків компаній, які мають асоціальну спрямованість.

У підлітковому віці рефлексія більш інтенсивно розвивається в дівчаток і є новоутворенням, тобто виникає в жіночої статі раніше. Передовсім це пов'язано з тим, що під час спілкування з однолітками дівчата багато уваги приділяють аналізу власних переживань і почуттів. Через взаємне спостереження внутрішнього світу подруг складається власне уявлення про себе.

З рефлексією і спілкуванням тісно пов'язана емпатія, яка в дівчат розвинена більше, але це не означає, що хлопці не здатні співчувати іншим. В емоційній сфері хлопці більше стримані, можливо дещо гірше розбираються в тих почуттях, що відчувають. Не розібравшись з емоціями, хлопці частіше схильні до спалахів агресії.

Реакція емансипації в дівчаток може проявитися не тільки в спробах уникнути впливу дорослих, а й у висловлюванні, критиці звичних для останніх понять і цінностей – «старомодних» уявлень про дівочу честь, цнотливість, чарівність, жіночність, привабливість дівчини без сигарети. Це виявляється у втечах з дому, нанесенні татувань, курінні, уживанні алкогольних напоїв, надмірно ранньому статевому житті.

Прагнення мати права дорослих характерне для всіх підлітків.

Дівчатка і хлопчики намагаються засвоїти позитивні риси дорослості, оволодіти їхніми формами праці, спілкування, пізнання. Це вимагає значних зусиль, зосередженості, цілеспрямованості й тривалого часу. Деякі підлітки засвоюють лише зовнішній, переважно негативний бік, дорослості, а саме: грубі манери й мову, уживання спиртних напоїв і наркотиків.

У дітей підліткового віку стає актуальною потреба в статевому самопізнанні (особливостях власної статі), потреба в коханні. Процес самопізнання відбувається як романтичні мрії, самоспостереження, самоаналіз.

Незважаючи, що підлітки ніби ззовні дорослішають, внутрішньо залишаються переважно соціально незрілими, інфантильними, їхня поведінка характеризується нестійкістю, ситуативністю. «Примірювання» до еталонів дорослої статевої поведінки іноді породжує різноманітні прояви сексуальної агресії, тривожність, замкненість, песимістичні настрої, стан пригнічення. Викривлений розвиток сексуального інтересу призводить до різного роду ерзаців статевих збочень, індивідуальних та групових правопорушень.

У певної частини підлітків збудження нервових процесів переважають над гальмуванням; нестійкість нервової системи може викликати зміни у функціонуванні життєво важливих органів (підвищене збудження, висока реактивність), що може стати причиною розвитку хронічних захворювань.

Серед захворювань, котрі вражають школярів підліткового віку, характерними є:

- порушення зросту;
- захворювання, що пов'язані з гормональною регуляцією (зміни в гормональній системі), а також зовнішні фактори, що іноді призводять до зниження захисних функцій імунної системи;
- порушення психічного здоров'я (зокрема дисморфофобії, нервової булімії, анорексії);
- порушення психологічного здоров'я (почуття неповноцінності, неадекватно занижена самооцінка, підвищена тривожність);
- туберкульоз;
- серцево-судинні захворювання (у період статевого дозрівання відбувається інтенсивний ріст серця, початок статевого дозрівання

супроводжується підвищенням рівня артеріального тиску, схильність до ожиріння провокує ризик формування гіпертонічної хвороби);

- захворювання органів травлення (тривалі та надмірні емоційні та фізичні навантаження, порушення режиму харчування, праці й відпочинку призводять до збільшення гастроентерологічних захворювань);

- соціальні хвороби (уживання наркотиків та наркотичних речовин, куріння, алкогольних напоїв, ВІЛ/СНІД);

- хвороби імунної системи (визначаються передовсім спадковістю та негативним впливом факторів зовнішнього середовища) спостерігаються у віці 12-13 років у дівчат, та у 14-15 років у хлопчиків.

Однією з форм девіантної поведінки є суїцид, тобто свідоме позбавлення себе життя. У другій половині ХХ ст. суїциди посідають четверте місце серед причин смерті, особливо збільшилась кількість таких випадків серед підлітків та молоді у віці 15-24 років. Значний відсоток самогубств відмічається у підлітків та молоді, яка навчається. До 13 років суїцидальні спроби є рідкими, максимум припадає на період від 16 до 19 років. Проте близько 60 % підлітків є практично здоровими (відсутні психічні захворювання, психопатії тощо), які в період пубертатної кризи знаходяться в пошуках сенсу життя. Нерідко дорослі, особливо в проблемних сім'ях, не висловлюють розуміння й тим більше не пропонують підтримку.

Часто зустрічаються випадки, коли суїцидальна поведінка провокується надмірним уживанням алкоголю, наркотичних речовин або невротичними захворюваннями. Доведено, що немає прямої кореляції між кількістю самогубств та рівнем життя. Але існує об'єднуючий фактор – усі особи перебували в стані життєвої кризи. Під час кризи людина опиняється в пошуках сенсу життя, через що відсутня можливість адекватно сприймати труднощі життя й вирішувати нагальні проблеми. Водночас людина відчуває цілу низку негативних емоцій – відчай та горе, почуття вини та гніву, почуття безпомічності та бажання помститися чи припинити тілесні або душевні страждання.

Значна частина випадків суїцидів та суїцидальних спроб

охоплює підлітків та молодь у пубертатному віці. Найбільша кількість спроб фіксується у 16–17-річних. Перехід від дитячого життя до дорослих реалій сприймається надто болісно особливо надчутливими дітьми, тому деякі з них наважуються на жахливі кроки.

Суїцидальна поведінка розвивається поступово. Спочатку з'являються антивітальні думки, суїцидальні уявлення, до яких людина приєднує наміри, задуми, планує цей вчинок, далі скоює спробу самогубства. Іноді підліток неначе натякає про свої задуми, вживаючи в розмові вирази типу «коли мене не стане, от тоді побачите», «як я стомився жити» тощо.

Виникненню думок про скоєння суїцидальної спроби сприяють наявність депресивного стану, низької самооцінки, негативного ставлення до життя, а також присутність в оточенні підлітка таких осіб, які скоїли подібні дії або позитивно ставляться до смерті й суїцидів. Діти підліткового віку, завдяки психофізіологічним особливостям, мають неадекватне сприйняття наслідків аутоагресії. Часто вони не думають про можливість фатального кінця суїцидальної поведінки. Так, підлітки, особливо хлопці, захоплюються екстремальними видами спорту, таким чином нібито кидаючи виклик смерті й доводячи власну сміливість та дорослість.

Сам факт скоєння самогубства іноді розцінюється та сприймається як «романтичний», або такий вчинок, що притаманний справді сильним натурам, як право самостійно розпоряджатися власним життям. Найбільш вразливі, емоційні дівчата сприймають такий крок як вирішення проблем нерозділеного кохання (як спосіб привернути увагу об'єкта) або як шантаж. Мотивація суїцидальної поведінки охоплює також вирішення шкільних проблем, боротьбу з батьками за свободу й самостійність, конфлікти з друзями, подругами тощо. Одним із чинників, що викликає подібну поведінку є жорстоке ставлення батьків, насильство, дефіцит спілкування в сім'ї, відсутність батьківської підтримки.

Слід констатувати, що нині існує певна проблема щодо ефективних соціальних програм профілактики суїцидальної поведінки в навчальних закладах, що відбивається на стані психологічного та особистісного здоров'я дитини.

Для всіх підлітків характерним є прагнення мати такі ж права, як і в дорослих. І дівчата, і хлопці намагаються не тільки бути схожими на дорослих, а й бути ними, тому засвоюють певні риси дорослості щодо діяльності, спілкування, пізнання. Деякі підлітки здатні засвоїти спочатку зовнішній (часто лише негативний) бік дорослості, тобто грубі манери й мову, ненормативну лексику, вживання спиртних напоїв і наркотиків, цікавість до азартних ігор, статевого життя. Уникаючи пояснень батькам та дорослим, самоаналізу власних вчинків, підлітки оволодівають прийомами психологічного захисту, наприклад, витіснення неприємних думок про наслідки скоєного, використовують хитрість, обман, демонструють фізичну силу, агресивність, шантаж.

Юнацький вік – це період створення планів, прогнозів та сподівань. У цьому віці майже провідною діяльністю стає освоєння власного майбутнього, власних життєвих перспектив і сподівань. У період юнацтва формується новий рівень самосвідомості, а також прагнення самопізнання, пошуку особистої ідентичності, самоповаги. Головне новоутворення юнацького віку – це відкриття власного внутрішнього світу.

Один із головних факторів – це творчий характер діяльності, яка пов'язана з безліччю інтересів, цікавих стосунків. Пізнавальна сфера має наступні характеристики:

- у хлопців переважає схильність до абстрактного мислення; дівчата більше схильні розв'язувати конкретні завдання;
- увага стає більш вибірковою, залежить від інтересів, у той же час збільшується її обсяг, концентрація;
- відбувається подальший розвиток інтелектуальної сфери та креативності.

З початком юності зникає необхідність у відокремленні. Особистість старшокласника стає більш завершеною, цілісною; простежується поступовий перехід від зовнішнього управління до самоуправління. Самоуправління та самосвідомість, критична самооцінка та прагнення до самоствердження стає основою для самовиховання.

Старший шкільний вік – це пора формування світогляду,

власних поглядів, переконань; період самовизначення (соціального, особистісного, професійного, духовного, фізичного). Із самовизначенням виникають потреби розібратись у навколишньому оточенні, у самому собі, зокрема, в пошуках сенсу життя. У старшому шкільному віці посилюється суспільна спрямованість особистості учня, потреба принести користь суспільству. Саме в цьому виражається самостійність старшокласників. На відміну від підлітків, які вбачають відображення своєї самостійності у справах і вчинках, старші школярі найбільш важливою сферою прояву самостійності вважають власні погляди, оцінки, думки. Вони також прагнуть бути більш самостійними, ніж підлітки.

Юнаки та дівчата цього віку розраховують не тільки на сприйняття їх дорослими, але й визнання їхньої індивідуальності та навіть оригінальності. Таке бажання викликає демонстративний, іноді показний тип поведінки, а також захоплення тим, що дорослі часто засуджують або це не сприймається в суспільстві позитивно (вживання в розмові з однолітками сленгу, наслідування ультрасучасній моді тощо).

Прагнення до самостійності, однак, не виключає потреби в спілкуванні з дорослими. Ця потреба займає найбільш високу рейтингову позицію порівняно з іншими віковими періодами.

Потреба в спілкуванні з дорослими зумовлюється тим, що в ранній юності постають проблеми самосвідомості й самовизначення, вирішити які самому буває дуже важко. Усі проблеми обговорюються в колі однолітків, але через причину недостатнього життєвого досвіду виникає необхідність у допомозі дорослого. У цьому віці потреба в спілкуванні з однолітками співіснує з потребою спілкування з дорослими.

Із зростанням самосвідомості юнака підвищується й рівень вимог до кола однолітків, що його оточує, та до самого себе. Дівчата та юнаки стають більш критичними й самокритичними, висувають високі вимоги до морального статусу дорослих та однолітків.

Типова риса підліткових і юнацьких груп – надзвичайно висока конформність. Твердо відстоюючи власну думку про незалежність від старших, підлітки найчастіше абсолютно некритично ставляться до

думок групи та її лідерів.

Бажання бути «як всі», не виділятися, поширюється на одяг, етичні смаки, стиль поведінки. Протиріччя між прагненням до індивідуальності, з одного боку, та бажанням злитися з колективом – з іншого, викликає тривожність. Однаковість підтримується, передовсім в мікрогрупах, і тому, хто ризикує кинути виклик, доводиться відстоювати свої власні позиції. Чим примітивніше співтовариство, тим з меншою толерантністю воно ставиться до індивідуальних розходжень, інакомислення і взагалі несхожості. Залежно від спрямованості, групи поділяються також на ті, що формують (або не формують) здоровий спосіб життя. Такі групи конкурують між собою, частими є випадки, коли юнаки «мігрують» від однієї до іншої в пошуках власної спрямованості.

Як і в підлітковому віці, комунікативні риси і стиль спілкування юнаків та дівчат відрізняються. Спілкування дівчат виглядає більш пасивним, зате більш дружнім і вибіркоvim. За даними психологічних досліджень, хлопчики спочатку вступають у контакти один з одним і лише потім, у процесі взаємодії, в них складається позитивна установка, з'являється духовна близькість. Дівчата, навпаки, вступають у контакт переважно з тими, хто їм подобається.

Колектив однолітків у юнацькому віці впливає на розвиток і формування таких рис особистості, як:

- суспільна спрямованість;
- колективні стосунки;
- скромність;
- чесність;
- наполегливість;
- рішучість;
- витримка;
- дисциплінованість;
- сміливість.

Колектив не тільки надихає на боротьбу з труднощами, а й допомагає боротися зі шкідливими звичками (лінощами, егоїзмом, заздрістю, боягузством тощо). Думка колективу, оцінка колективом вчинків і поведінки має для учнів найчастіше вирішальне значення.

Старшокласники зазвичай дуже гостро реагують на оцінку з боку свого колективу, але дослухаються й зважають на неї.

Як будь-який перехід на вищу сходинку в розвитку, перехід від підліткового віку до юнацтва теж характеризується кризою. Криза юнацького віку часто не виокремлюється, на ній не акцентується увага подібно підлітковій, але вона має місце в дорослішанні молоді. Цей вік характерний тим, що юнаки та дівчата усвідомлюють власну неповторність, несхожість на інших людей, тобто свою індивідуальність. Відбувається перебудова та переоцінка системи цінностей, яка склалася протягом отрочтва.

Подібно підліткам, під час кризи, юнаки переживають непорозуміння з батьками. Це виражається в деяких стратегіях поведінки батьків: авторитарному, «гнітючому» ставленні, коли дорослі не зважають на думки, критикують усі вчинки і діяльність дітей. З іншого боку, «байдужа» позиція, тобто батьки наче й не помічають дорослішання дитини. Така атмосфера може призвести до прояву агресії з боку юнаків та не сприяє конструктивному розв'язанню кризового стану. Іноді, надмірна уважність батьків, надто тісний емоційний взаємозв'язок, участь у всіх подіях життя дитини стає на перешкоді набуття самостійності, автономності молодій людині.

Здебільшого батьки залишаються авторитетними людьми для дітей незалежно від віку дитини. Але часто причиною конфліктних ситуацій між юнаками та батьками є протиріччя в системі цінностей, переконаннях самих батьків. Якщо вимоги батьків (наприклад, не курити, не зловживати алкоголем, шанобливо ставитися до дорослих) не збігаються з їхніми власними діями і вчинками, то майже завжди в юнаків з'являється почуття непорозумілості, образи, підвищується тривожність, існує ймовірність виникнення внутрішнього конфлікту. Змінюється ставлення до батьків – з'являються іронічні інтонації, грубі жарти, зникає довіра, щирість.

У юнацькому віці домінують соціальні потреби в самовираженні (демонстрування поведінки, самоутвердження, самовдосконалення, самовизначення, формування уявлення про майбутнє сімейне життя).

У предків існував обряд ініціації, тобто особистісне

переродження, а також посвячення хлопця в парубки, а дівчинки – у дівчину. Цей обряд був пов'язаний з кризою, тобто відповідав переходу молоді з одного соціального статусу в інший і містив у собі такі етапи, як символічна смерть (прощання з попереднім станом), нове народження й ритуальне посвячення в новий соціальній стан.

Під час ініціації відбувалося посвячення новобранця в новий стан. Так, в українських селах хлопці мали пройти випробування на фізичну силу, моральну витримку задля того, щоб вважатися парубком. Головна мета жіночих ініціацій полягала в тому, що дівчина переходила від стану дитинства в стан жіноцтва. Відтоді вона мала відтворити рід. Традиційні ініціації обрядового трансформування молодої людини дає досить яскраве уявлення щодо історичних, психологічних, соціальних, гендерних, національних особливостей ментальності українського народу.

Характеристика соціально-психологічного портрету учнів дозволяє виявити негативні тенденції в соціальній поведінці підліткових та юнацьких угруповань. Так, деякі підліткові та юнацькі угруповання теж проводять, так би мовити, посвячення своїх нових друзів. Завдання груп асоціальної спрямованості часто полягають у скоєнні правопорушень, щоб довести свою дорослість, сміливість і хоробрість. Такі риси притаманні як хлоп'ячим, так і дівочим групам.

На формування адекватного сприйняття статевої ролі, а також формування особистості, як майбутнього сім'янина, великий вплив мають взаємини в батьківській родині. Надалі людина прагне одержувати від свого партнера любов і визнання там, де в дитинстві вона відчувала дефіцит подібного ставлення, найчастіше, дівчина – від батька, а хлопець – від матері. Якщо дитина бачила позитивну модель батьківського шлюбу, теплі стосунки батька і матері, щасливе дитинство, розуміння з боку батьків (її рідко карали, частіше проявляли ніжність і турботу, з нею більш відкрито обговорювали питання стосунків між людьми різної статі), то й сама намагатиметься будувати подібний тип стосунків.

Багато дітей в ранньому віці обов'язково хочуть бути схожими на своїх батьків. Це бажання впливає на їхні життєві сценарії. Так, наприклад, відповідно до сценаріїв багатьох багатодітних родин,

одному з дітей призначено прославити їх, а іншому приділяється роль невдахи, що може згнъбити. З такої дитини, можливо, виросте особа з комплексом неповноцінності, яка намагатиметься прагнути самоствердження будь-якими засобами, навіть асоціальними.

На формування сімейних правил впливає також кількість дітей у родині, їх стать та різниця у віці між ними. Стосунки між рідними братами і сестрами, їх спілкування вчать того, як здійснювати взаємини з однолітками. Дружба в дорослих чи вибір чоловіка (дружини) певним чином залежать від отриманого досвіду.

Період юнацтва характеризується становленням сексуальності. На цьому етапі відмічаються гендерні відмінності щодо ставлення до стану свого здоров'я. Дівчата в цей період уважніше ставляться до власного репродуктивного здоров'я, їх погляди більше відповідають принципам здорового способу життя. Вони приділяють увагу правильному харчуванню, частіше звертаються до лікарів за консультаціями. Юнаки переважно в разі захворювання не бажають звертатися до лікаря.

У юнацькому віці молоді люди виявляють більшу самостійність, автономність у поведінці, обирають шлях вирішення проблем, не завжди радячись з дорослими, тому доводиться брати на себе відповідальність за свої вчинки. Така відповідальність вимагає від людини концентрації внутрішніх сил, тобто певного напруження. Ситуації напруження, а значить моральні й емоційні затрати в подальшому вимагають певної розрядки та релаксації. Але далеко не всі обирають саме конструктивну поведінку (переключитися на інший вид діяльності, приділити час хобі, заняттям спортом тощо), пов'язуючи її із вживанням спиртних напоїв, психотропних і наркотичних речовин. Звичайно, що подібна відстороненість від реальності лише тимчасова, і все одно треба буде повернутися до вирішення нагальної проблеми. «Поринаючи» в алкоголь, суб'єкт відчуває себе нібито вільним від обов'язків, власний образ стає для нього привабливішим, ніж є насправді.

Нині доволі часто доводиться спостерігати сім'ї з однією дитиною. Єдина дитина посідає особливе місце: батьки пильно стежать, щоб нічого не трапилося з нею; вона одержує значно більше

уваги, на неї більше витрачається зусиль по вихованню, ніж на дітей, які мають братів і сестер. Така дитина також не має певного досвіду соціальних контактів, навичок спілкування в колективі на відміну від дітей з багатодітних родин. Але вона має більше можливостей для розвитку і саморозвитку порівняно з іншими дітьми.

Зростає роль родини у зв'язку із збільшенням кількості неповних сімей, де батько відсутній, а також кількості розлучених сімей, де зустрічі з батьком є епізодичними.

Точка зору, коли жінка доглядає за дитиною, годує й виховує, а батько здійснює «загальне керівництво», забезпечує матеріально, охороняє їх спокій, досить поширений і для багатьох родин – ідеал сімейних стосунків. Але спілкування батька з дітьми відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні правил стосунків у майбутній родині.

У сім'ях патріархального типу зустрічаються різні стилі виховання. Але існує загальна риса: батько знаходиться на недосяжній висоті для дитини, і їхні стосунки строго вертикальні, тобто батько, насамперед, авторитет, якому дитина буде підкорятися, поважати, навіть, коли виросте й сама стане батьком. Статистика стверджує, що багато дітей сприймають батька частіше як помічника матері.

Соціальна роль батька важка тим, що вона, на перший погляд, здається очевидною. Ця очевидність створює багато психологічних пасток при її виконанні. Наприклад, батько думає, що він годує, одягає дитину й цього досить для виконання батьківських обов'язків.

Стосунки з батьками в дитинстві також впливають на виникнення в дорослої людини відчуття самотності. Доведено, що ті, хто мав теплі та довірливі взаємини з батьками, відчував підтримку з їхнього боку, той найбільше захищений в емоційному плані в зрілому віці. Конфліктні ситуації з батьками викликають в майбутньому самотність у дорослої людини, а відсутність одного з батьків є причиною глибокої самотності.

Одним із важливих чинників, що закладений в дитинстві й пов'язаний з проблемою самотності в подальшому житті людини, є розлучення батьків. Відомо, що чим молодша була дитина в той час,

як відбулося розлучення, тим більш самотньою вона відчуватиме себе в зрілому віці.

Закладена в ранньому дитинстві виключна слухняність, у дорослому віці впливає на формування самооцінки, самоповаги, впевненості у власних силах; людина почуває себе гіршою за інших, у чомусь «неповноцінною». Перші уявлення людини про саму себе – це уявлення наших батьків або тих вихователів, з якими вона тісно спілкується в дитинстві.

У житті дитини протягом дорослішання трапляються як щасливі, радісні моменти, пов'язані з приємними подіями, спогадами, так і емоційно важкі, наприклад, тяжка хвороба, втрата близьких (батьків, родичів, з якими діти відчують емоційну близькість, друзів). На неприємну ситуацію, що може травмувати, діти, як і дорослі, реагують кожен по-своєму та залежно від віку: дехто стає більш замкненим, хтось виявляє агресію. Зовсім маленькі діти, не розуміючи природи смерті, починають її боятися, інші – ставити запитання, на які дорослим іноді складно надати відповідь. Не обговорені проблеми, почуття, емоції можуть вилитися в нічних страхах, виникненні різноманітних фобій, а як наслідок – затримка емоційного розвитку, що впливатиме на соціальну адаптацію.

Із соціально-економічними і політичними змінами суспільства, відбуваються зміни й у самосвідомості старшокласників. Юнацтво, з одного боку, відрізняється від старшого покоління більшою відкритістю, гнучкістю, умінням пристосуватися до умов, різноманітністю інтересів, з іншого – відсутністю чіткої життєвої позиції, принципів. Переважно, інтереси та потреби молоді пов'язані з матеріальним благополуччям, яке можна отримати, не доклавши певних зусиль (наприклад, виграти в лотерею, отримати спадщину тощо).

Аналізуючи соціально-психологічні особливості розвитку школяра в контексті здорового способу життя та враховуючи, що становлення людської особистості (від молодшого школяра до юнацтва) припадає на роки навчання в школі, слід зазначити про надзвичайно важливий її вплив (табл. 4.2).

**Структура диференційованого підходу
до формування здорового способу життя, розвитку і збереження
психосоматичного здоров'я учнів**

Стан фізичного і психічного здоров'я	Вікова категорія		
	молодший шкільний вік	підлітковий вік	юнацтво
	Діти з відхиленнями у стані психосоматичного здоров'я	Підлітки з відхиленнями у стані психосоматичного здоров'я	Юнаки і дівчата з відхиленнями у стані психосоматичного здоров'я
Діти основної групи здоров'я	Практично здорові підлітки	Практично здорові юнаки і дівчата	
Наявність шкідливих звичок	Не схильні до куріння та шкідливих звичок		Не вживають алкоголю та не курять, відвідують гуртки, ведуть здоровий спосіб життя
	Схильні до куріння та шкідливих звичок		Вживають періодично спиртні напої, час від часу курять
	Діти, які мають деякі шкідливі звички		Регулярно вживають спиртні напої, курять, ведуть пасивний спосіб життя
Здібності	Творчо обдаровані діти (учасники конкурсів, тематичних олімпіад, загальношкільних заходів, спортивних змагань тощо)		
	Здібні діти (іноді беруть участь у шкільних заходах та святах, спортивних змаганнях тощо)		
	Діти з нерозвиненими здібностями (часто педагогічно занедбані)		

У відповідності до індивідуальних особливостей учнів доцільно використовувати й адекватні розвивальні програми, педагогічні технології, фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові, виховні та інформаційно-просвітницькі заходи.

Відтак, соціально-психологічний портрет сучасного учня дає уяву щодо індивідуальних особливостей поведінки школярів різного віку і статі в умовах навчання, виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи, спілкування, формування здорового способу життя в

середовищі однолітків та дорослих. Це дозволяє визначати домінантні риси характеру школярів та результативно їх використовувати в процесі соціально-педагогічної логістики реалізації здорового способу життя.

Соціально-психологічний портрет дозволяє виявити найбільш характерні риси поведінки та діяльності дітей і підлітків в умовах сім'ї, школи, середовища однолітків, дорослих, центрів фізкультурно-оздоровчої роботи, навчально-виховних закладів, дозвіллевої діяльності щодо формування здорового способу життя, розвитку й удосконалення психічного і соматичного здоров'я.

Диференціація ознак, з урахуванням віку і статі учнів, дозволяє систематизувати домінантні риси їх психоемоційного розвитку.

Визначальною умовою розвитку дітей і підлітків, формування їхньої особистості є навчання, виховання, оздоровлення, формування здорового способу життя, трудова діяльність, гра. Ці види соціально-педагогічної діяльності властиві учням різного віку і статі. Психофункціональні властивості є підґрунтям формування в учнів соціально-педагогічних аспектів здорового способу життя, соціально-медичних компонентів психосоматичного здоров'я.

Період шкільного життя є періодом інтенсивного розвитку інтелекту, пізнавальна сфера якого розвивається в напрямі вдосконалення сприйняття, уваги, образного мислення, поведінки, аналізу та синтезу ситуативної інформації, розвитку мотиваційно-потребнісної сфери, на основі яких здійснюється психоемоційна адаптація до умов діяльності школи.

Вплив соціальних, педагогічних, фізкультурно-оздоровчих факторів на психологічну структуру особистості школярів дає аргументовані підстави для реалізації в загальноосвітній школі педагогічних технологій здоров'язбережувального навчання і виховання, формування здорового способу життя учнів.

Інтенсивна динаміка вікових періодів шкільного життя дітей і підлітків провокує стандартизацію умов їхньої діяльності, які досить часто спричиняють відхилення в поведінці (надмірне збудження, конфліктність, агресивність, підвищена тривожність). Ці відхилення викликають апатію, страх, небажання ходити до школи, зниження вольової активності, кризове зниження інтелектуальної та фізичної

працездатності.

Використання соціально-педагогічних факторів формування здорового способу життя забезпечуватиме успішну адаптацію учнів до діяльності в школі. Результати такої адаптації є потужним фактором формування мотивації до розвитку та вдосконалення психічного і фізичного здоров'я.

Підлітковому віку характерна така риса соціально-психологічного портрета, як виникнення девіантного типу поведінки, що включає в себе асоціальні відносини із соціумом та деформації особистості підлітка. Об'єктивним фактором спонукання підлітка до девіантної поведінки є інтеграція чинників ризику у виникненні такого типу поведінки. Вплив ігрової діяльності та інтерактивних освітньо-виховних технологій, спрямованих на формування здорового способу життя учнів, дозволяє ефективно забезпечити кумулятивний ефект профілактики та корекції факторів ризику в підлітків, відновлення та вдосконалення їх соціального здоров'я.

Динаміка розгортання шкільного віку (у межах молодший шкільний вік – старший шкільний вік) характеризується формуванням світогляду, власних поглядів, переконань. Генеза цієї динаміки спрямована на формування соціального, особистісного, професійного, духовного і громадянського самовизначення, які зумовлюють суспільну спрямованість особистості, формують потребу принести користь суспільству, іншим людям. Прагнення до самостійності учнів старшої школи підсилює їх потребу до щирого спілкування з дорослими, яке вони використовують з метою вирішення проблем самосвідомості, самовизначення, недостатнього життєвого досвіду, розвитку та збереження психічного, соціального і соматичного здоров'я.

Вплив освітньо-виховного й оздоровчого середовища, яке утворює система взаємодії інтерактивних педагогічних технологій, спрямованих на формування здорового способу життя учнів та розвиток домінантних соціально-психологічних рис, створює оптимальні умови соціалізації особистості учня, формує мотиваційно-потребнісний, гностичний, аксіологічний, праксеологічний та афективний компоненти здорового способу життя дітей і підлітків, сприяє свідомому ставленню школярів до свого здоров'я як соціально-особистісної цінності.



Питання для обговорення та перевірки знань

- Проаналізуйте особливості соціально-педагогічного розвитку дітей молодшого шкільного віку в контексті формування здорового способу життя.
- Проаналізуйте особливості соціально-педагогічного розвитку учнів підліткового віку в контексті формування здорового способу життя.
- Проаналізуйте особливості соціально-педагогічного розвитку учнів юнацького віку в контексті формування здорового способу життя.
- Проаналізуйте та сформулюйте власні рекомендації щодо подолання соціально-педагогічної кризи в період переходу розвитку дітей від молодшого шкільного до підліткового віку.
- Проаналізуйте та сформулюйте власні рекомендації щодо подолання соціально-педагогічної кризи в період переходу розвитку дітей від підліткового до юнацького віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Амосов Н. М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. *Апанасенко Г. Л.* Сущность и механизмы индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко // Український медичний альманах. – 2002. – № 4. – Т. 5. – С. 6 – 7.
3. *Аршавский И. А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с. – Библиогр. : с. 252 – 269.
4. *Вакуленко О. В.* Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Вакуленко Олена Василівна. – К., 2001. – 267 с. – Библиогр : с. 179 – 196.
5. *Вачков И. В.* Приключения во Внутреннем Мире / И. В. Вачков – М. : Ось-89, 2002. – 144 с., ил. (Практическая психология).
6. *Вашека Т. В.* Профілактика самогубства серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки / Т. В. Вашека // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 4. – С. 53 – 55.
7. *Вишневатий В. А.* Методология здоровьясбережения в

школе / В. А. Вишнеvский. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.

8. *Воропай О.* Звичаї нашого народу : у 2-х т. / О. Воропай. – Мюнхен, 1958–1966. – Т. 1. – 469 с. – Библиогр. : с. 449 – 453.

9. *Гамезо М. В.* Возрастная психология : личность от молодости до старости / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова [и др.]. – М. : Ноосфера, 1999. – 270 с.

10. *Григоренко В. Г.* Теория мотивированных дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физическом совершенствовании человека / В. Г. Григоренко. – М. : Фонд социальных изобретений России, 2000. – 226 с.

11. *Дебесс М.* Подросток / М. Дебесс. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2004. – 127 с.

12. *Денисов В. Г.* Курение. Здоровье. Работоспособность / В. Г. Денисов, В. Ф. Онищенко, А. В. Скрипец. – К., 1990. – 142 с.

13. *Державна національна програма «Освіта»: Україна ХХІ ст.* – К., 1994.

14. *Жаборницька О. В.* Педагогічні умови виховання здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Жаборницька Оксана Валентинівна. – К., 2004. – 200 с.

15. *Життєві кризи особистості : наук.-метод. посібник: у 2 ч.* – Ч. 1. Психологія життєвих криз особистості / ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков [та ін.]. – К. : ІЗМН, 1998. – 355 с. – Библиогр. : с. 344 – 352.

16. *Завьялов В. Ю.* Психологическое формирование алкогольной зависимости / В. Ю. Завьялов. – Новосибирск, 1988. – 188 с.

17. *Зайцева Л. Г.* Педагогика счастья (Валеология семьи) / Л. Г. Зайцева, Г. К. Зайцев. – СПб. : изд-во Союз, 2002. – 320 с.

18. *Зверева І. Д.* Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю в Україні: теорія і практика / І. Д. Зверева. – К. : Правда Ярославичів, 1998. – 394 с.

19. *Капра Ф.* Паутина жизни. Новое научное понимание живых систем / Ф. Капра [пер. с англ.] ; под ред. В. Г. Трилиса. – К. : София;

М. : ИД Гелиос, 2002. – 209 с.

20. *Ковалев С. В.* Психология современной семьи : кн. для учителя / С. В. Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 207 с.

21. *Кратохвил С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. – М. : Медицина, 1991. – 336 с.

22. *Кривцова С. В.* Навыки жизни : в согласии с собой и миром / С. В. Кривцова. – М. : Генезис, 2002. – 129 с.

23. *Лапаєнко С. В.* Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Лапаєнко Світлана Володимирівна. – К., 2000. – 203 с. – Бібліогр : с. 159 – 178.

24. *Леви В. Л.* Ошибки здоровья / В. Л. Леви . – М. : Торбоан, 2004. – 416 с.

25. *Литвин-Кіндратюк С.* Народознавство та організація здорового способу життя школярів : монографія / С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк. – Івано-Франківськ, 1997. – 279 с. – Бібліогр. : с. 255 – 269.

26. *Олиференко Л. Я.* Социально-педагогическая поддержка детей группы риска : учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Л. Я. Олиференко, Т. И. Шульга, И. Ф. Дементьева. – М. : Академия, 2002. – 256 с.

27. *Омельченко С. О.* Портрет сучасного підлітка у контексті здорового способу життя / С. О. Омельченко // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2006. – № 12. – С. 55 – 60.

28. *Омельченко С. О.* Профілактика соціально залежних захворювань – як одна з умов формування здорового способу життя школярів / С. О. Омельченко // Психологічні засади здорового способу життя студентської молоді // Вісник Чернігів. ДПУ ім. Т. Шевченка. – Вип. 31. – Серія : Психологічні науки. – 2005. – Т. 2. – С. 174 – 179.

29. *Омельченко С. А.* Роль педагога в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения / С. А. Омельченко // Профессионализм педагога : сущность, содержание, перспективы развития. – М., 2005. – С. 68 – 72.

30. *Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки* : учеб. пособие [для студ. вузов] / Васильева Ольга

Семеновна, Филатов Филипп Робертович. – М. : Академия, 2001. – 352 с. – С. 17 – 19; 56.

31. *Психология здоровья* : учебник [для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с. – Библиогр. в конце разд.

32. *Семенюк Л. М.* Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции : учеб. пособие / Л. М. Семенюк [2-е изд.]. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т Флинта, 2003. – 96 с. – Библиогр. : с. 75 – 84.

33. *Синельников В. В.* Тайны подсознания / В. В. Синельников. – М. : ЗАО Центрполиграф, 2005. – 525 с.

34. *Солодилова О. П.* Возрастная психология в вопросах и ответах : учеб. пособие / О. П. Солодилова. – М. : Проспект, 2005. – 250 с.

35. *Твоя жизнь – твой выбор.* Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого-педагогические рекомендации) / Т. М. Жирова. – Волгоград : Панорама, 2006. – 144 с. – Библиогр. : с. 137 – 138.

36. *Формирование здорового образа жизни российских подростков* [для классных руководителей 5 – 9 кл.] : учеб.-метод. пособие / под ред. Л. В. Баль, С. В. Барканова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с. – (Здоровьесберегающая педагогика). – Библиогр. : с. 190 – 191.

37. *Харченко С. Я.* Соціально-педагогічні технології : навч.-метод. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / С. Я. Харченко, Н. П. Краснова, Л. П. Харченко. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 552 с.

38. *Чопра Дипак.* Как преодолеть вредные привычки. Духовный путь к решению проблемы / Чопра Дипак [пер. с англ. Д. Палец]. – К. : София, 2001. – 208 с.

39. *Шалыгина Г.* Философия здоровья. Советы на каждый день и на всю жизнь / Г. Шалыгина. – СПб., 2004. – С. 12 – 25.

40. *Шацкий С. Т.* Семья и школа / С. Т. Шацкий // Педагогические сочинения: в 4 т. – Т. 2. – М., 1964. – С. 280.

41. *Echolm E.P.* The picture of Health. Environmental Sources of Disease. – W. Norton LCO, N.V., 1999. – P. 21.

Розділ 5.

ІГРИ ТА ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ У СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Ігри та ігрову діяльність вважають основою розвитку рухових і пізнавальних процесів у фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми і підлітками, котра сприяє їх ефективній соціалізації. В іграх яскраво виражений взаємозв'язок рухів і фізичного розвитку з проявом пізнавальних здібностей. Відомо, що в процесі гри інтенсивно розвивається психіка, активно функціонують пам'ять, мислення, сприйняття, виховується відповідальне ставлення дитини до цінностей здоров'я і здорового способу життя. Під час гри дитина проявляє більше свободи, краще запам'ятовує, далі стрибає, швидше бігає, ніж у ситуації звичайного рухового завдання. В умовах гри підвищується гострота зору, більш інтенсивно проходять процеси засвоєння знань про навколишній світ, про фізичний розвиток, про розуміння здоров'я як соціальної та особистісної цінності.

У кожній гри своє цільове виховне призначення: розвиває координацію рухів, тренує пам'ять, увагу, вчить культурі спілкування, розширює світогляд, формує культуру здоров'я тощо. Не має бути безрезультатної гри. Кожна гра наповнена діяльним рухом, заповзятістю, кмітливістю, силою, спритністю. У грі діти виражають почуття, симпатії і антипатії один до одного і до дорослих, пізнають навколишній світ і себе, розвивають організаторські навички і самостійність, відчують повноту життя. Гра – є одним із основних видів діяльності дитини в пізнанні предметів і явищ навколишнього світу, підготовкою до навчальної та майбутньої професійної діяльності. У грі формуються розумові здібності, фізичні якості, соціально-психологічні кондиції поведінки особистості.

Найбільш доступними за своєю формою та змістом, сильними за емоційним забарвленням, конкретними за постановкою завдань у регламентованих межах правил є рухливі ігри – містке джерело інформації і пізнання. Дитина знає, що гра – це процес, пов'язаний з приємним відчуттям, розумовими та фізичними діями, у грі повинен бути інтерес. На відміну від регламентованих гімнастичних рухів, рішення рухових завдань в іграх сприяє більш ефективному

формуванню початкових тактичних елементів поведінки. Гра навчає самоврядуванню, самостійності, колективізму, свідомій дисципліні, демократичному вибору лідера у відкритому двобої, а це, як відомо, передумови для виховання моральності, моральних мотивів, життєвої активності, допомагає становленню та організації колективу.

Педагогами, на підставі практичної та наукової діяльності, пропонуються різні види рухливих ігор: сюжетні, ігри з елементами спорту, ігри-естафети; ігрові вправи, що допомагають дитині більш досконало оволодіти технікою спортивних рухів та інші. Рухливі ігри класифікують за ознакою переважного виду рухів (біг або стрибки, метання, лазіння тощо) При доборі рухливих ігор за характером основних рухів необхідно дотримуватися вікової спадкоємності, що передбачає формування певних навичок поведінки і фізичних якостей. Рухливі ігри класифікують також за ступенем прояву м'язової напруги (ігри великої, середньої і малої інтенсивності), що дозволяє добирати адекватний дидактичний матеріал. Отже, найбільш загальна характеристика класифікацій рухливих ігор виглядає наступним чином:

- за ступенем складності змісту;
- за віком дітей;
- за змістом і структурою рухів;
- за фізичними якостям, що переважно проявляються у грі;
- ігри з елементами видів спорту.

Існують також ігри для дітей з ослабленим здоров'ям, з урахуванням ступеня активності нозологічного процесу (тривалість ремісії захворювання тощо), віку, рівня фізичної підготовленості, психічного розвитку, індивідуальних особливостей, показників функціонального стану. У зв'язку з цим, вибір ігор, їх дозування та індивідуалізація здійснюється з урахуванням психофізичного навантаження:

- ігри з незначним навантаженням;
- ігри з помірним навантаженням;
- ігри з тонізуючим навантаженням;
- ігри з тренувальним навантаженням.

Структура навантаження в таких іграх повинна відповідати руховому режиму, який призначають дитині з урахуванням ступеня

можливої активності, тяжкості захворювання, показників функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням.

Гра та ігрова діяльність є об'єктом численних наукових досліджень. Мабуть важко знайти педагога чи психолога, в наукових роботах яких так чи інакше не йшлося про проблеми ігрової діяльності. Але немає жодного визначення цього явища, яке влаштовувало б усіх дослідників і практиків. У психологічному словнику поняття «гра» розглядається як форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямовані на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого в соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури.

У грі, як виді соціальної практики, що виникла історично, відтворюються норми людського життя і діяльності, підпорядкування яким забезпечує засвоєння предметної і соціальної дійсності, інтелектуальний, емоційний, фізичний і моральний розвиток особистості. Перш за все, гру слід вважати породженням діяльності, за допомогою якої людина перетворює дійсність, змінює світ. Основна сутність гри полягає в здатності відображаючи, перетворювати дійсність; у грі формується прояв потреби дитини впливати на світ.

Відзначаючи своєрідність рухової діяльності дітей і підлітків, ігри характеризують як:

- особливе ставлення до навколишнього світу;
- особливу діяльність, котра змінюється і розгортається як суб'єктивна діяльність;
- соціально заданий і засвоєний вид діяльності;
- особливий зміст засвоєння знань, умінь і навичок;
- діяльність, у процесі якої відбувається розвиток психіки;
- соціально-педагогічна форма організації життєдіяльності.

Відтак, сутність гри полягає в тому, що в ній є важливим не тільки і не стільки результат, а сам процес діяльності, процес переживання, що пов'язаний з ігровими діями. Хоча ситуації, котрі моделюються дитиною у грі уявні, та почуття, пережиті нею – реальні. Така особливість ігрової діяльності має високий виховний потенціал, тому, керуючи ходом гри, включаючи в сюжет певні ролі, педагог формує позитивну мотивацію. У зв'язку з цим, по-перше,

важливий сам досвід переживання позитивних почуттів та емоцій, а по-друге, тільки через переживання можна виховати позитивне ставлення до діяльності. Крім того, гра має значні потенційні можливості формувати позитивне ставлення і до неігрової діяльності.

Граючи ту чи іншу роль, дитина не просто фіктивно «втілюється» в іншу особистість; входячи в роль, вона розширює, збагачує і поглиблює свою власну особистість. І, якщо ігрові дії за своїм змістом не значимі для дитини, то вона може і не увійти в гру, в ігровий стан, а буде лише механічно виконувати роль, не переживаючи пов'язаних з нею почуттів та емоцій. Неможливо дитину включити в гру без її волі, як і будь-кого в процес творчості. Дитина, яка мало грає, недоотримає в своєму розвитку. По суті через ігрову діяльність здійснюється розвиток особистості дитини.

Л. Виготський [5] вважає, що, по-перше, у грі дитина діє по лінії найменшого опору (отримує задоволення), але обов'язково навчиться діяти по лінії найбільшого опору. Гра – це певна школа волі і майстерності. По-друге, зазвичай, дитина відчуває підпорядкування правилам і відмовляється від того, що їй хочеться, а тут підпорядкування правилам є шлях до максимального задоволення. Гра дає дитині нову форму бажання, тобто співвідносить бажання з роллю в грі і її правилами. У грі можливі вищі досягнення дитини, які в майбутньому стануть її реальним рівнем, її мораллю.

Деякі аспекти в характеристиці ігрової діяльності залишаються дискусійними й нині. Слід констатувати, що ігри сучасних дітей стали менш різноманітні, ніж років двадцять тому. Доволі часто доводиться спостерігати учня молодшого шкільного віку, який гру підміняє простим маніпулюванням з іграшками. Ігри дітей стали малоцікавими і одноманітними. У той самий час ми спостерігаємо величезний інтерес сучасних дітей і підлітків до електронних (комп'ютерних) ігор, що ймовірно і змушує переглянути статус гри взагалі. Гра була, є і має залишатися тією універсальною формою діяльності, в якій відбуваються основні зміни в психіці та особистості дитини, яка визначає її відносини з навколишньою дійсністю.

Ефективним методом навчання і виховання дітей і підлітків є сюжетні рольові ігри, дидактичні, ігри-забави, котрі передбачають руховий компонент.

Сюжетно-рольова гра, або творча гра, представляє діяльність, в якій діти беруть на себе ролі (функції) дорослих, та, в спеціально створених ігрових умовах, відтворюють діяльність дорослих і відносини між ними. Для цих умов характерне використання різноманітних ігрових предметів, що заміщають дійсні предмети в діяльності дорослих.

Прояв так званого самодіяльного характеру ігрової діяльності дітей при цьому полягає в тому, що вони відтворюють ті чи інші явища, дії, відносини активно і своєрідно. Обумовлено це передовсім особливостями сприйняття дітей, розумінням і осмисленням ними тих чи інших явищ, наявністю або відсутністю досвіду і безпосередньо почуттів.

Творчий характер ігрової діяльності проявляється в тому, що дитина як би перевтілюється в того, кого вона зображує, і в тому, що вірячи в правду гри, відтворює особливе ігрове життя, щиро радіє досягненням і засмучується через невдачу. Активний інтерес до явищ, життя, людей, тваринного світу, природи, потреба в соціально значимій діяльності дитини задовольняється через ігрові дії. У розвитку і збагаченні самодіяльності дітей, творчого відтворення і відображення фактів і явищ навколишньої дійсності надзвичайно важлива роль належить уяві. Саме силою уяви створюються ситуації гри, образи, відтворені в ній, можливість з'єднувати реальне (звичайне) з вигаданим, що і додає дитячій грі привабливість, притаманну тільки ігровій діяльності.

У сюжетно-рольових іграх чітко проявляється оптимістичний, життєствердний характер, найважчі справи в них завжди закінчуються успішно і благополучно: капітани проводять кораблі крізь шторми та бурі, лікар виліковує хворих, учитель навчає дітей тощо. У творчій сюжетно-рольовій грі дитина активно відтворює, моделює явища реального життя, переживає їх, що наповнює життя багатим змістом, залишаючи слід на довгі роки.

У *іграх-драматизаціях* структура гри, ролі, ігрові дії обумовлені сюжетом і змістом літературного твору (казки, загадки, прислів'я тощо). Їхньою основою є умовне відтворення явища, дій і взаємин людей, елементи творчості. Своєрідність таких ігор полягає в тому, що відповідно до сюжету діти виконують певні ролі, відтворюють

події в точній послідовності. Найчастіше основою гри-драматизації є казки. У казках образи героїв окреслені найбільш яскраво, вони приваблюють дітей динамічністю і ясною вмотивованістю вчинків, дії чітко змінюють одна одну, а діти із задоволенням їх відтворюють. Граючи, дитина безпосередньо висловлює свої почуття у слові, тексті, міміці, інтонації, рухах.

Нами розроблено дидактичний матеріал щодо подібного типу ігор, в яких поєднується розповідь відомої дітям казки із вивченням програмного матеріалу з гімнастики. Подібні ігри розширюють уявлення дітей про навколишній світ, розвивають кмітливість, рухову активність, заохочують, спонукають втілювати в життя прийняте рішення.

Додатковий дидактичний матеріал щодо проведення гри.

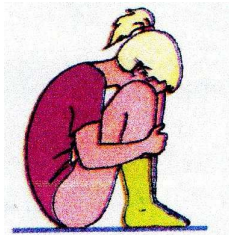
Дорогі діти! Пропонуємо вам в цікавій формі зайнятися фізичними вправами, а в цьому нам допоможуть герої народних казок. Отже, починаємо.

Раджу тобі надіти зручну спортивну форму і взути чарівні туфельки.

Поради та рекомєнд.	Сюжет казки (та програмний матеріал з гімнастики)	Вербальне оцінювання
	<p style="text-align: center;">ЛИСИЦЯ ТА ЇЖАЧОК</p>  <p>Поверталася стара лисиця з невдалого полювання. У животі бубоніло від голоду. Іде, солодкими оченятами дивиться. Назустріч їжачок. Доброго дня, їжачок! Доброго здоров'я, лисиця, – відповів їжачок і згорнувся клубочком.</p>	

А не хотів би ти дізнатись, як саме їжачок згорнувся клубочком? Я з радістю відкрию цю таємницю, а ви мені в цьому допоможете.

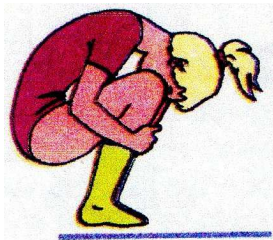
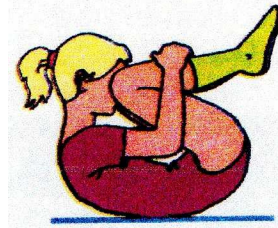
Спочатку, ми з вами повинні запам'ятати види групування:
групування сидячи;
групування лежачи на спині;
групування із упору сидячи.



Для групування сидячи, зігни ноги в колінних суглобах, стопи постав нарізно, руками тримайся за верхню частину

гомілок, коліна розведи нарізно та підтягни ноги до грудей. Голову нахили поміж колін, а лікті притисни до тулубу.

Групування лежачи на спині виконуй так: лягай на спину, зігни в колінах ноги і підтягни їх руками до грудей. Голову нахили поміж колін.



Групування із упору сидячи, виконуй із вихідного положення «вузька стійка, стопи нарізно». Стопи постав паралельно і нижче присядь на носках,

потім – на всю стопу. Руками тримайся за верхні частини гомілок, коліна розведи нарізно і підтягни до грудей. Голову нахили поміж колін, а лікті притисни до тулуба.

	<p>Давай повернемося до казки і дізнаємось, що трапилося далі з нашими героями.</p> <p>- Як ся маєшся? – Питає лисичка. - Дякую. - І давно ми не бачились, голубчику. Давай на radoщах поцілуємося. Згорнувся їжачок ще сильніше, захрипів. - Не можу, – відповідає. – Я ще не вмивався.</p> <p>А зараз, любий друже! Давай вивчимо <i>перекати в групуванні</i>.</p> <p>Із групування, лежачи на спині, перекотись назад, доки не торкнешся потилицею опори, і без зупинки повертайся у вихідне положення. Виконуй те саме із групування сидячи.</p> <p>Перекат із положення упору сидячи виконуй наступним чином: переміщуючись назад, присядь майже до п'ят і швидко, поштовхом ніг, перекотись на спину. Вихідне положення після перекату назад приймай без допомоги рук.</p>	
	<p>А чим займаються наші казкові герої?</p> <p>- А знаєш, – каже лисиця, – я тепер вже не їм м'яса, тільки овочі. Сьогодні увесь ранок з кроликами в капусті паслась. І наїлася ж! ...</p> <p>- Та що ви кажете? А я ось тільки-но хотів вам сказати, що у старої вільхи виводок тетерів пасеться.</p> <p>- Де це? – Так і підскочила лисиця. - За струмком, праворуч. Та куди ж це ви?</p>	

	<p>- Побіжу, немає часу ... І лисиці слід зник. Розкрутився їжачок: - Бігай, бігай! Нас, голубонька, не обдуриш ... І потопав далі.</p> <p>А ми, тим часом, далі навчимося виконувати <i>перекиди</i>.</p> <p>Перекиди виконуй тільки після того, як впевнено навчишся робити групування і перекати.</p> <p><i>Перекид вперед</i> з упору сидячи роби так, як показано на малюнках.</p> <p>Прийми положення упору сидячи; перенеси масу тіла на руки, і відштовхнись ногами, не торкаючись опори головою, перевернись через голову; торкаючись опори потилицею і лопатками, захопи руками гомілки; закінчуй перекид вихідним положенням.</p> <p>Щоб зробити <i>перекид назад</i>, присядь, розставивши ноги на ширину стопи. Згрупуйся, відхиляючись назад, сядь ближче до п'ят і швидко, поштовхом ніг, перекотись на спину, руки пересунь на опору ближче до плечей, з опорою на руки перекотись через голову у вихідне положення.</p> <p>Далі виконай декілька перекидів без зупинки.</p> <p><i>Бажаю доброго всім здоров'я й успіхів у оволодінні рухами.</i></p>	
--	---	--

Сюжетні рольові ігри характеризуються наступними особливостями:

- гра є формою активного відображення дитиною навколишнього світу і життя людини;
- сам спосіб, який дитина використовує у цій діяльності,

здійснюється комплексними діями, а не окремими рухами;

- гра, як і будь-яка інша діяльність людини, має соціальний характер, а її зміст змінюється зі зміною історичних умов життя, які відображають ці зміни;

- гра є формою творчого відображення дійсності, тому граючи, діти не прагнуть до точного і бездумного копіювання дійсності, а вносять свої власні судження, фантазії, рухи;

- гра є способом оперування поняттями, засобом їх уточнення і збагачення з метою розвитку пізнавальних і морально-вольових здібностей, рухів;

- гра є колективною діяльністю, що об'єднує всіх учасників одним задумом, проте кожна дитина дотримується правил, які визначає взята на себе роль;

- всебічно розвиваючи дітей, гра також змінюється і розвивається відповідно до розвитку дітей (від молодшого шкільного віку до старшого).

Рухливі ігри з правилами ефективні в заняттях з дітьми, починаючи вже з дошкільного віку, коли ще немає вираженої ролі, яку бере на себе той, хто приймає участь у грі. Здавалося б, рольовий критерій гри виявляє тут свою неспроможність. Однак, це не зовсім так, оскільки між сюжетно-рольовою грою і грою з правилами існує певна дидактична спадкоємність. У грі з правилами немає ролі, але є певна внутрішня позиція і образ дій, обумовлений правилами. Уміння виробляти таку позицію, стійко її утримувати і адекватно діяти, узгоджуючись з нею, формується у попередніх іграх з правилами. Недоцільно використовувати ігри з правилами, доки у дітей не отримала достатнього розвитку сюжетно-рольова гра. Недотримання цієї методичної вимоги спотворює логіку розвитку ігрової діяльності.

До ігор з правилами відносяться дидактичні, рухливі ігри, ігри-забави. В основі їх лежить чітко визначений програмний зміст, дидактичні завдання, цілеспрямованість навчання і виховання. Самодіяльність дітей при цьому не виключається, але вона більшою мірою визначається керівництвом педагога. Опановуючи досвід гри, розвиваючи самоорганізованість, діти з успіхом проводять ці ігри і самостійно.

Рухливі ігри – це передусім один із ефективних засобів

фізичного виховання дітей, яке розвиває і вдосконалює рухову сферу в процесі бігу, стрибків, лазіння, метання (кидання), ловлення тощо. Різноманітні рухи вимагають активної діяльності великих і дрібних м'язових груп, сприяють активізації обміну речовин, кровообігу, дихання, тобто підвищенню життєдіяльності організму. Рухливі ігри з правилами сприяють формуванню позитивних емоцій, розвивають пристосувальні процеси в організмі, тому дітям доводиться реагувати рухом на одні сигнали, і утримуватися від рухів при інших. При цьому ефективно розвиваються вольові якості, кмітливість, сміливість, швидкість реакції тощо. Спільні дії зближують дітей, доставляють радість від спільного подолання труднощів і досягнення успіху. Джерелом рухливих ігор з правилами є народні ігри, для яких характерні яскравість задуму, змістовність, простота і цікавість.

Зміст гри визначається характером рухових дій. Ігри підбираються з урахуванням вікових особливостей дітей, їх можливостей виконувати ті чи інші рухи, дотримуватись ігрових правил. Правила в рухливій грі виконують організуючу роль: ними визначається її хід, послідовність дій, взаємини гравців, поведінка кожної дитини. Правила зобов'язують дотримуватися мети і змісту гри.

Використання рухливих ігор з правилами в шкільному віці має певну особливість, яка полягає в поступовому ускладненні цілей і мотивів ігрової діяльності. Якщо у дошкільнят і молодших школярів, правила гри елементарні, то з віком вони стають складніше, вимагаючи від учасника уміння орієнтуватися на все більш перспективну мету. Граючи, дитина повинна враховувати правила, які вимагають відповідного розвитку пізнавальних процесів, відповідального ставлення до дійсності.

Особливість використання рухливих ігор з правилами визначається також в поступовій зміні та ускладненні характеру ігрових завдань. Так, якщо спочатку завдання мають переважно індивідуальний характер (кожен учасник гри відповідає сам за себе), то далі ігрове завдання реалізується групами, колективом. З'являються, так звані, командні ігри, в яких учасники складають групи, котрі об'єднані виконанням конкретної ігрової мети. Для таких ігор характерним є певний розподіл обов'язків (функцій),

встановлюються більш детальні правила, вносяться зміни в зміст самої гри, а також в характер її цілей і мотивів. Усе більш значущим стає досягнення провідної мети – перемоги, якої прагнуть команди, що змагаються. Це – вже спортивні ігри, які не менш важливі у формуванні особистості школяра, у розвитку його розумових, пізнавальних і фізичних здібностей.

Переважно пізнавальне навантаження та функції інтелектуального розвитку мають *дидактичні ігри*. За характером навчального матеріалу дидактичні ігри підрозділяються на:

- предметні – дидактичні ігри з іграшками та матеріали;
- настільні – карткові та логічні ігри;
- словесні – загадки, завдання, пропозиції тощо.

У дидактичних іграх ставляться завдання, вирішення яких вимагає зосередженості уваги, розумового зусилля, уміння осмислити правила, послідовність дій, подолання труднощів, що сприяє розвитку відчуттів і сприйняття, формуванню уявлень, засвоєнню певних знань і навичок. Такі ігри дають можливість навчати різноманітним і раціональним способам вирішення розумових завдань, в чому і полягає їх розвивальне значення. Дидактична гра є не тільки формою засвоєння знань й умінь, а й сприяє вирішенню завдань морального виховання.

У дидактичній грі необхідне поєднання наочності, слова і дій педагога, а також самих дітей з іграшками, предметами, малюнками, картками тощо. Так, за допомогою словесних пояснень і вказівок педагог спрямовує увагу дітей, впорядковує й уточнює їх подання, розширює світогляд і досвід. Його образна мова сприяє збагаченню словникового запасу дитини.

Розвиток гри багато в чому визначається розумовою активністю дітей, більшою чи меншою успішністю виконання ігрових дій, рівнем засвоєння правил, їх емоційними переживаннями, ступенем захопленості. При засвоєнні нового змісту, нових ігрових дій і правил, інтенсивність гри не повинна бути високою. Надалі, коли діти захоплюються розвитком подій, підвищується й інтенсивність гри. При закінченні гри, її емоційний підйом й інтенсивність знову знижується. Закінчення гри має викликати в дітей інтерес до її продовження або повторення.

Дидактичні ігри мають певне педагогічне призначення. Вони, як правило, не виникають з ініціативи дітей, а організовуються з метою взаємодії ігрової та навчальної діяльності. Педагог, організовуючи гру, завжди ставить конкретну навчальну мету, скажімо, навчити дітей розпізнавати відтінки кольорів, удосконалювати навички рахування, знання про вплив рухової активності на здоров'я тощо. Мета повинна бути обов'язково втілена в певному ігровому завданні, що є важливим чинником формування пізнавальних інтересів і розвитку мислення.

Однак, ігри, що вивчені раніше, з часом забуваються. Причин так би мовити «старіння» дидактичних ігор багато. Однією з них є методичні прорахунки в їх організації в початковій школі. Педагогічні спостереження показують, що, іноді, недостатньо досвідчені вчителі початкових класів майже будь-якому дидактичному прийому надають статус ігрової діяльності (з усіма позитивними результатами, які дають ігри), незважаючи на те, що для самих учнів цей прийом ігровим ніколи не здавався і не буде здаватися. Добрі дидактичні наміри, натикаючись на реалії шкільного життя, часто перетворюються на нещирість і навіть неправду щодо високої ефективності будь-якої дидактичної гри, ігрового прийому.

У зв'язку з цим, необхідно розуміти, що гра повинна дати дитині можливість здійснити, так би мовити, внутрішній крок, який «перетинає кордони». Але цей внутрішній крок у грі завжди пов'язаний з виконанням якоїсь дії, яка для інших учасників є до певної міри новою або несподіваною, але формально не переходить за межі ігрових правил («перетинає», але не «відмінює»). Іноді вчителі схильні відразу вбачати в реально досягнутому результаті – очікуваний педагогічний результат, навіть якщо ґрунтовних підстав для цього не було (тобто виконання учнями «ігрових дій» все ж не зумовило, наприклад, появи більш-менш нових і несподіваних ігрових варіацій).

Л. Виготський [5] у грі висуває на перший план розвиток мотиваційно-потребнісної (суб'єктивної) сфери дитини. У зв'язку з чим, і практика повинна спиратися на найсучасніші, науково обґрунтовані психолого-педагогічні рекомендації, повертаючи дидактичній грі її ігрову сутність. Оновлення дидактичної сутності

сучасних ігор дітей і підлітків має полягати:

- у взаємодії дидактичної і навчально-виховної мети при постановці ігрового завдання;
- у реалізації завдання так, щоб на перший погляд складна для учнів діяльність була «замаскована» під виконання зрозумілих і відомих ігрових дій;
- у заздалегідь продуманому алгоритмі зміни «мізансцен», тобто щоб кожен сюжетний задум починався в новому місці (біля вікна, біля дошки, у куті класу, в центрі спортивного майданчика), а учні мали можливість приймати різні вихідні положення (стоячи за столами, сидячи «без стільців», сидячи навприсядки тощо), супроводжуючи їх новими супутніми ігровими діями (навіть формальними);
- при повторенні ігрового завдання, в ньому обов'язково повинен бути елемент новизни або несподіваності, що сприяло б найбільш емоційним проявам поведінки.

Включення в навчально-виховний процес елементів ігрової діяльності стимулює прояв пізнавальних можливостей учнів. Педагогічний успіх гри забезпечується, по-перше, умінням вчителя визначити ступінь її доцільності на даному етапі навчання, а по-друге, переконанням, що учні досягнуть запланованих позитивних виховних результатів. При цьому, відповідно до завдань уроку, повинна бути чітко визначена дидактична мета педагогічного впливу. Використання ігрового методу передбачає гнучкість методики навчання, вимагає від учителя знання, уміння, певних навичок, а також творчого, креативного і критичного підходу до проведення уроку, а саме:

- усвідомлення актуальності змісту навчального матеріалу, знання вікових і психологічних особливостей розвитку учнів;
- творче володіння методикою дидактичних ігор як найбільш раціонального засобу і методу забезпечення високого рівня знань, умінь і навичок учнів для належного використання виховного впливу змісту навчання.

У зв'язку з цим, продовжують бути актуальними ідеї К. Ушинського [30] про педагогічну систему навчання і виховання дітей, що спрямована на всебічний розвиток особистості, на основі єдності тілесної і духовної природи людини. Завдяки такому

взаємозв'язку фізична активність стимулює свідомість, яка визначає і фізичний стан людини. При цьому педагог зауважує, що не потрібно додаткових доказів того, що фізична робота і рухова активність необхідні для розвитку та підтримки в тілі людини фізичних здібностей.

Педагог неодноразово підкреслював, що у вихованні необхідно використовувати багатий арсенал народних ігор, найбільш привабливих рухливих ігор та забав, які не тільки розвивають фізично, зміцнюють здоров'я, а й допомагають процесу навчання. «Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин уваги; якщо ви зуміли ними скористатися, вони дадуть вам в результаті більше цілого тижня повноцінних занять», – зазначає К. Ушинський. Актуальною й нині залишається думка педагога про те, що школа ще недостатньо ефективно використовує такі види дитячої діяльності, як ігри і фізична робота: «... гра є вільна діяльність дитини, і якщо ми порівняємо інтерес гри, а з ним і кількість позитивних емоцій, які містилися в душі дитини з подібним же впливом навчання перших чотири-п'ять років, то, звичайно, що всі переваги залишаються на стороні гри. У ній формуються всі грані людської душі, її розум, її серце і воля, майбутній характер і майбутня доля дитини. Це правильно в двоякому сенсі: не тільки у грі визначаються схильності дитини і сила її душі, але і сама гра має велике значення для розвитку дитячих здібностей, а значить і вплив на її майбутню долю».

Прогресивні ідеї А. Біне, на початку ХХ століття, почали епоху фундаментального вивчення розумового розвитку; Л. Виготського – розумового і мовного розвитку дитини; фізичного виховання, провідну роль в якому займають рухливі ігри, тому що «... зміцнюють м'язи, сприяють прояву координації рухів і творчої енергії, зміцнюють організм в цілому і використовують все, що може бути привабливим для дитини певного віку» [5].

У ХІХ столітті найбільш поширеними були теорії гри К. Гросса, який вважав, що гра є неусвідомленою підготовкою молодого організму до життя, а джерелом гри – інстинкти, тобто біологічні механізми; К. Міллер, Г. Спенсер пояснювали гру необхідністю витрачання зайвої енергії, підкреслюючи захопленість грою для

задоволення, котре вона дає дитині. З. Фрейд вважав, що дитину спонукає до гри почуття власної неповноцінності. Не маючи можливості в дійсності бути лікарем, шофером або вихователем, дитина замінює реальну роль грою, і в цьому вигаданому житті гра виявляє притаманні їй мотивацію і бажання, тобто в основі гри лежать все ті ж самі інстинкти і біологічні потреби дитини. Бажання ж з'являються спонтанно з розвитком дитини, і виявляються в іграх незалежно від того, як і де живе дитина, хто і як її виховує. Вплив педагога в цьому зв'язку є мінімальним [2, 32, 33, 34].

По-іншому підходять до пояснення сутності впливу гри і її природи на розвиток організму дитини, її виховання П. Каптьоров, П. Лесгафт, К. Ушинський, підкреслюючи неповторність гри, як людської діяльності, своєрідної дитячої творчості. Слід розуміти, що ігрова діяльність є формою активного відображення дитиною навколишнього життя людей і дійсності. Вивчення первісних форм гри та їх розвитку показує, що вона виникає на основі наслідування і маніпулятивних дій з предметами. У грі дитина відображає життя дорослих, і чим більше можливості для активної дії, тим цікавіше гра [12, 18, 19, 20, 30].

Характерною особливістю гри є сам спосіб, який дитина використовує в цій діяльності. Гра проявляється комплексними діями (наприклад, під час письма, малювання, співу, рухів тощо) з включенням мови (спілкування): діти називають задум гри, сюжет, дійових осіб, критичні судження й оцінки поведінки інших персонажів. Відтворюючи таким чином у своїх діях привабливе і цікаве життя дорослих, дитина емоційно відгукується на оточуючу її дійсність.

Гра є формою творчого відображення дитиною дійсності. Граючись, діти не прагнуть точно і бездумно копіювати дійсність, а вносять в ігри багато власних фантазій. Свобода оповідання, безмежні можливості комбінування, підпорядкованого інтересам, бажанням і волі дитини – ось джерело тієї глибокої і невичерпної радості, яку дає дітям творча гра. У грі найрізноманітнішим чином переплітаються реальність і вигадка, прагнення до точного відтворення дійсності з найнесподіванішими проявами цієї реальності. І чим більше можливості для такої вигадки, творчого перевтілення, тим більше гра

задовольняє найпотаємніші потреби дитини.

Гра – це оперування знаннями, засіб їх уточнення і збагачення, шлях виправлення, а значить і чинник розвитку пізнавальних, рухових, морально-духовних якостей дитини. У своїх діях діти відтворюють цілісний прояв соціальної дійсності. Питання, зауваження та дії дорослого допомагають дитині більш об'єктивно зрозуміти своє сприйняття і враження. Тому дорослий, включаючись у гру, допомагає дітям розкрити ті сторони вигаданої події, які вони забули або сприйняли недостатньо адекватно. Отримуючи відповідь на свої запитання, діти засвоюють складні явища життя. Одночасно з такою деталізацією, знання дітей стають все більш логічними. Закінчуючи грати, і спостерігаючи за життям дорослих, а потім знову і знову відображаючи його в своїх діях, діти глибше пізнають навколишній світ. Методично грамотно організована ігрова діяльність є ефективним засобом розвитку спостережливості, пам'яті, мислення, творчої уяви, морально-вольових якостей. Приймавши на себе ту чи іншу роль, дитина добровільно виконує правила, які в житті регулюють діяльність певного персонажа. Гра стає ефективним засобом пізнання дійсності, розвитку найкращих якостей особистості.

Дошкільний і молодший шкільний вік справедливо називають періодом гри, «школою життя», котра так необхідна для нормального розвитку дитини, коли формуються найважливіші психофункціональні механізми, уміння спілкуватися, пізнавати. Точно підмічено, що якою є дитина в грі, такою вона, з високим ступенем вірогідності, буде в житті. Уміла реалізація взаємозв'язку розумової і рухової активності дітей сприятиме не тільки нормальному фізичному, а й інтелектуальному розвитку.

Гра – це шлях дітей до пізнання світу, в якому вони живуть і який покликаний змінити. Біологічна потреба фізичного розвитку дитячого організму визначає його підвищену рухову активність, емоційність, творчий початок. Така потреба та імовірність її комплексного задоволення багато в чому вирішується грою. Різноманітні рухливі ігри – це майже ідеальний спосіб розв'язання комплексного завдання – виховання, навчання і фізичного розвитку.

У молодшому шкільному віці гра, переставши бути провідною діяльністю дитини (котрою вона була в дошкільному віці), продовжує

бути важливим виховним і освітнім засобом, сприяючи розвиткові спостережливості, пам'яті, уваги, культури рухів, знань про здоров'я і здоровий спосіб життя. Гра своєрідно виражає потребу дитини в діяльності, займаючи і радує її як своєрідне творіння. Граючи, діти створюють щось з піску, снігу, якогось матеріалу, але закінчуючи гру, вони руйнують це щось як непотрібне. Куди більш динамічними виявляються якості особистості, які набуваються дитиною в рухливій грі.

Гру слід розглядати як своєрідну школу підготовки до навчальної та майбутньої професійної практики, адже вона вимагає зосередженості, уваги, точності реакцій, вміння виявляти організованість тощо. В іграх формується досить широке коло важливих в житті рухів і дій – адже в стількох іграх треба проявити спритність, витривалість, швидкість, витримку, активність. Ігри з правилами вимагають організованості й уваги, оскільки декілька учасників мають діяти узгоджено. Отже, гра є школою спілкування, де діти привчаються діяти відповідно з елементарними вимогами поведінки, котрі передбачають колективні дії.

У грі завжди відображений реальний досвід дітей, їх сприйняття явищ, життя. Тому дитячі ігри змінюються залежно від змін у житті, суспільстві. Але грати, не означає просто наслідувати. Гра сприяє прояву творчих можливостей, закладених в дитині, коли граючи, вона приймає на себе ту чи іншу роль, то у виконанні цієї ролі ми можемо побачити власні мотиви розуміння процесів.

Протягом молодшого шкільного віку ігри зазнають певних змін, як за змістом, так і характером організації. Першокласники люблять грати в «школу»: вони вчать ляльок, вчать малюків, вчать один одного; у багатьох іграх відображаються епізоди шкільного життя. У другому і третьому класі таких ігор стає менше, а у четвертокласників вони зникають майже повністю – дітям вже нецікаво «переносити» в гру проблеми шкільного життя. У цьому виявляється, так би мовити, закон гри, коли дітьми приймаються тільки такі ігри (за змістом, формою, сюжетом тощо), які їх хвилюють, викликають живий інтерес. При цьому сюжети ігор дуже різноманітні.

Для молодшого шкільного віку рухливі ігри є життєвою

потребою. Завдяки ігор вирішуються найрізноманітніші освітні, виховні, оздоровчі, мотиваційні, інформаційно-просвітницькі завдання. У процесі ігор створюються сприятливі умови для розвитку і вдосконалення моторики дітей, формування духовно-моральних якостей, звичок і навичок спілкування в колективі.

Дітям молодшого шкільного віку виконання ігрових завдань приносить велике задоволення. Граючи, дитина вправляється в різних діях. За допомогою дорослих вона опановує новими, більш складними рухами, багаторазове повторення дій вимагає уваги, вольових і фізичних зусиль, координації рухів.

Рухливі ігри створюють додаткову можливість спілкування вчителя з дітьми. Учитель розповідає дітям зміст гри, її правила. Школярі запам'ятовують нові слова, терміни, визначення, їх значення, привчаються діяти організовано.

Надзвичайно важлива роль ігор у збільшенні рухової активності дітей протягом дня. Активні рухові дії при емоційному підйомі сприяють значному посиленню діяльності кістково-м'язової, серцево-судинної і дихальної систем, завдяки чому відбувається поліпшення обміну речовин, тренування функцій різних систем і органів.

Вплив ігор на розвиток рухової сфери дітей, а також морально-вольових проявів залежить від тривалості гри. Чим триваліше й активніше діє дитина у грі, тим більше вона вправляється в тому чи іншому русі, частіше вступає в стосунки з іншими учасниками гри, тобто їй більше доводиться проявляти спритність, витримку, вміння дотримуватися правил гри.

Активність дітей в іграх залежить від цілого ряду чинників: змісту гри, характеру й інтенсивності рухів, організації і методики її проведення, підготовленості дітей. Тому одним із завдань педагогічного керівництва рухливими іграми є підтримування достатньої активності гравців, поступове ускладнення рухів у відповідності з віковими особливостями дітей і підлітків.

Оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі. У зв'язку з цим, при активній руховій діяльності посилюється робота серця і легенів, а, отже, збільшується надходження кисню в кров, що благотворно впливає на загальний стан здоров'я дітей: поліпшується апетит, зміцнюється нервова система, підвищується

стійкість організму до захворювань.

Зміцнення й оздоровлення організму дітей, формування життєво необхідних навичок, створення умов для радісних емоційних переживань, виховання дружніх взаємин і елементарної дисциплінованості, вміння діяти в колективі, розвиток мовлення і збагачення словникового запасу – ось ті виховні й соціальні завдання, котрі педагог ефективно здійснює за допомогою різноманітних ігор.

У молодшому шкільному віці нервові процеси характеризуються достатньою силою та врівноваженістю внутрішнього збудження і гальмування, але організм ще не готовий до виконання точних рухів; ще недостатньо розвинені механізми, котрі регулюють активну увагу і зосередженість; швидке стомлення супроводжується невротичними порушеннями, котрі можуть розвиватися як наслідок надмірного навчального навантаження. У цьому віці розвиток функцій кори головного мозку наближається до рівня дорослої людини, що є найважливішим чинником прояву вищих нервових і психічних процесів.

У зв'язку з цим, педагогічний вплив ігрової діяльності на розвиток особистості дитини характеризується передовсім тим, що:

- у грі засвоюються знання та вміння застосовувати їх на практиці, удосконалюються психічні механізми пізнавальної діяльності (почуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява);
- ігри сприяють розвитку творчої діяльності;
- ігри організують і дисциплінують (розвивають розум, душу, силу, спритність, координацію рухів тощо);
- в іграх виховуються почуття, збагачуються емоційні переживання, викликані ставленням до предмета гри, однолітків, успіхів чи невдач;
- у грі формується самосвідомість і самопізнання;
- ігри навчають і виховують навички спілкування з іншими людьми, розуміти і сприймати іншу точку зору;
- ігри є ефективними вправами для виховання морально-вольових якостей (наполегливість, цілеспрямованість, дисциплінованість).

Відтак, ігри з успіхом слід використовувати в якості дидактичного прийому, що дозволяє ефективно вирішувати

навчальні, виховні, оздоровчі, інформаційно-просвітницькі, мотиваційні завдання. Для підвищення інтересу дітей до змісту уроку, їх активності, переключення уваги або активного відпочинку використовуються різні ігрові прийоми. Але при цьому педагог повинен розуміти, що гра – це тільки засіб і метод вирішення навчального завдання. Тому необхідно ретельно підбирати ігри, які не виведуть дітей із-під контролю, не захоплять їх настільки, щоб вони психологічно переключилися з уроку на ігрові взаємодії.

Розглядаючи гру, як діяльність, виділяють її психолого-педагогічні можливості (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

Психолого-педагогічні можливості ігрової діяльності

(М. Бітянова, 2005)

Особливості гри, як діяльності	Психолого-педагогічні можливості гри
Гра – це внутрішньо-мотивована діяльність.	У грі людина відчуває себе природно, адекватно до своєї людської суті, тому що природний стан людини – це стан діяча, ініціатора власного розвитку.
Людина поринає у гру цілком: усім своїм інтелектуальним, особистісним, емоційним, фізичним потенціалом.	Гра виявляє найширші можливості для розвитку і саморозвитку, оскільки людина знаходиться у стані «максимальної готовності» до цього.
Гра вказує учаснику правила поведінки, межі дозволеного, тимчасові межі самореалізації в цьому ігровому просторі.	Гра надає значні можливості для формування саморегуляції, навичок планування, самоконтролю і самооцінки.
Гра є «експериментальним майданчиком» особистості, дозволяє відчувати себе вільним від усіх обмежень (стереотипів, шаблонів мислення і звиклих варіантів рішення проблеми).	Гра дозволяє осмислити і зрозуміти себе, побачити (відчути, пережити) перспективи зміни, побудувати нові моделі поведінки, навчитись адекватно відноситися до навколишнього світу й себе.
Гра – це діяльність, що передбачає колективну взаємозалежність і розширення особистих можливостей завдяки залучення потенціалу інших учасників.	Гра розвиває найважливіші соціальні навички й уміння, здатність до емпатії, кооперації, розрішення конфліктів шляхом співробітництва, вчить людину бачити ситуацію очима іншого.

Досвідчений педагог віддає перевагу апробованим ігровим формам і елементам, яких в арсеналі сучасного вчителя повинно бути багато. Але є й інша можливість застосування гри в навчальному процесі. Назвемо її ігровим уроком. У даному випадку весь освітній простір уроку займає ігровий сюжет, з його ігровими правилами й ігровою логікою розвитку подій. А всі предметні знання, уміння і навички, котрі хотів би вчитель передати учням на цьому уроці (або перевірити ступінь їх засвоєння), виступають ігровими засобами. Відтак, гра виступає на уроці метою, а знання, уміння, навички – засобом, що, на наш погляд, є абсолютно правильним з точки зору розвивального навчання: не життя (діяльність, самопізнання) заради освіти, а освіта заради життя і діяльності, самопізнання.



Питання для обговорення та перевірки знань

- Сформулюйте власне визначення поняття «ігрова діяльність».
- Сформулюйте власне визначення поняття «гра».
- У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність сюжетно-рольової гри?
 - У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність гри-драматизації?
 - У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність рухливої гри з правилами?
 - У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність дидактичної гри?
- Проаналізуйте психолого-педагогічні можливості ігрової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Антология мировой философии* : в 4-х т. – Т. 1. – Ч. 1. – М. : Мысль, 1969. – 575 с.; Т. 2. – М. : Мысль, 1970. – 776 с.
2. *Ассоциативная психология* // Г. Спенсер. *Основания психологии*; Т. Циген. *Физиологическая психология*. – М. : АСТ-ЛТД, 1998. 560 с.
3. *Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры* : Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – М., 1988. – С. 11 – 25.

4. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 234 с.
5. *Выготский Л. С.* Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
6. *Выготский Л. С.* Проблемы возраста / Л. С. Выготский // Собрание сочинений. – Т. 4. – М. : Педагогика, 1984. – 386 с.
7. *Григоренко В. Г.* Психолого-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников (норма и патология): учеб. пособ. / В. Г. Григоренко. – Славянск; Бердянск : Модем, 2001. – 90 с.
8. *Дубогай О. Д.* Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури / О. Д. Дубогай // Нива знань. – № 4. – 1999. – С. 55 – 56.
9. *Зайцева Н. В.* П. Ф. Лесгафт о взаимосвязи умственного и физического воспитания // Педагогика. – 2006. – № 1. – С. 34 – 37.
10. *Ігровий метод у фізичному вихованні оздоровчої і реабілітаційної спрямованості : посібник* / В. М. Пристинський, І. В. Макущенко, Т. М. Пристинська [та ін.]. – Слов'янськ; Донецьк : ДонІЗТ, 2006. – 69 с.
11. *Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх» : навч.-метод. посібник* / І. В. Макущенко, В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська, Л. О. Демінська. – Донецьк; Слов'янськ : ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. – 82 с.
12. *Каптеров П. Ф.* О детских играх и развлечениях / П. Ф. Каптеров // Хрестоматия по педагогике. – М. : Просвещение, 1985. – С. 74 – 77.
13. *Кольцова М. М.* Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М. М. Кольцова. – М. : Просвещение, 1973. – 144 с.
14. *Комар В.* Творчий шлях Петра Францовича Лесгафта / В. Комар // Рідна школа. – 2006. – № 2. – С. 36 – 38.
15. Кон И. С. Социологическая концепция Герберта Спенсера // История буржуазной социологии XIX – начала XX века / под ред. И. С. Кона. – М. : Наука, 1979. – С. 40 – 52.
16. *Коротков И. М.* Подвижные игры во дворе / И. М. Коротков. – М. : Знание, 1987. – С. 3 – 9.
17. *Кузнецова О. В.* Двигательная активность и здоровый образ

жизни / О. В. Кузнецова // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 48 – 51.

18. *Лесгафт П. Ф.* Собрание педагогических сочинений. – М. : Физкультура и спорт, 1951-1956. – Т. 1 : Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – Ч. 1, 1951. – 441 с.

19. *Лесгафт П. Ф.* Собрание педагогических сочинений. – М. : Физкультура и спорт, 1951-1956. – Т. 2 : Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – Ч. 2, 1952. – 383 с.

20. *Лесгафт П. Ф.* Собрание педагогических сочинений. – М. : Физкультура и спорт, 1951-1956. – Т. 4 : Основы естественной гимнастики. Отношение анатомии к физическому воспитанию. Приготовление учителей гимнастики. Статьи и выступления 1874-1890 гг., 1953. – 367 с.

21. *Ляудис В. Я.* Психология инновационного обучения в диалоге с культурно-исторической психологией Л. С. Выготского / В. Я. Ляудис // Известия Академии пед. и социол. наук. – 1996. – № 1. – С. 13 – 19.

22. *Макаренко А. С.* Педагогические сочинения / А. С. Макаренко. – М. : Педагогика, 1983-1986.

23. *Платон.* Диалоги [пер. с греч.] / В. Сержникова. – М.; Л. : гос. социал.-эконом. изд-во, 1963. – 191 с.

24. *Приступа Є.* Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.

25. *Словник психологічних понять* [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://books.br.com.ua/34504>. – Назва з екрану.

26. *Сухомлинский В. А.* Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну / В. А. Сухомлинский [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.ru/KIDS/SUHOMLINSKIJ/serdce.txt>. – Назва з екрану.

27. *Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги* / уклад. В. І. Семеренський, П. Г. Черемиський. – Х. : Друк, 1999. – 528 с.

28. *Фрейд З.* Недовольство культурой / З. Фрейд // Психоанализ. Религия. Культура. – М., 1992. – С. 65 – 75.

29. *Фрейд З.* Я и Оно: Труды разных лет / З. Фрейд. – Кн. 1. – Тб., 1991. – С. 351 – 393.

30. *Gross N.* Implementing organizational innovations. – New-York, 1971. – 189 p.

Розділ 6.

ІНТЕРАКТИВНІ ЗАСОБИ В ПРОВЕДЕННІ ОСВІТНЬО- ВИХОВНИХ, ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ І СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

*Турбота про людське здоров'я, тим
більше здоров'я дитини – ... це, перш за
все, турбота про гармонійну повноту
всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї
гармонії є радість творчості.*

В. О. Сухомлинський

6.1. Сюжетно-рольові ігри, що формують знання про здоров'я і здоровий спосіб життя

Серед різноманіття ігор особливо слід виділити сюжетно-рольові ігри, в яких всі гравці обов'язково залучаються до активних рухових дій. Ці дії обумовлені сюжетом і правилами гри та спрямовані на досягнення передбачуваної педагогічної мети, поставленої перед дітьми дорослими або самими гравцями.

Дитина потребує організованої гри, що доведено численними науковими дослідженнями та публікаціями з психології, педагогіки, соціальної педагогіки, теорії і методики фізичного виховання [1, 2, 3, 4, 5, 17, 19, 24, 27]. У такій грі є необхідний для засвоєння позитивний досвід, різноманітність моделей діяльності та поведінки спілкування й відносин, ігровий кругозір. Високий педагогічний ефект слід очікувати від ретельно спланованої та методично грамотно організованої форми рухової активності, коли її зміст збігається з актуальною ігровою потребою дитини. У дитини повинна залишитися можливість виразити себе в ігровій дії. Втручання дорослого (педагога) необхідно тільки на етапі створення умов реалізації ігрової ситуації.

Педагог, що приймає участь в ігровій діяльності, повинен бути взірцем для наслідування. Для молодших школярів прояв творчого «Я» вчителя, його фантазії, ігровий настрій, задоволення від гри є додатковим стимулом включитися в подібний вид рухової активності. Особливу роль при цьому відіграє певним чином організований

освітньо-виховний простір, наповнений засобами-стимулами, манливими до гри, котрі допомагають її організувати.

Узагальнюючи досвід використання дидактичних можливостей шкільних виховних систем, ми б виділили три підходи в їх реалізації.

Так, по-перше, гру використовують формально, як елемент або форму навчання, як стихійно визначений набір традиційних ігрових форм. Найбільш поширеним видом «творчості» при цьому виступає адаптація численних телевізійних ігрових передач. Популярні також ділові ігри, зміст більшості яких визначається моделюванням способів діяльності, рольовою поведінкою, проектуванням об'єктів і явищ в нетрадиційних, наближених до реальних умовах. При цьому, неминуче, в жертву приносяться сутнісні риси гри: добровільність, спонтанність, свобода самовираження тощо. Не заперечуючи значення цього виду ігрової діяльності, підкреслимо, що педагогічні рамки використання ділових ігор не повинні бути безмежними.

По-друге, ігри використовуються для створення ігрових комплексів, ігрових сюжетів. Переваги даного підходу очевидні: тривалий час в школі (класі) присутній ігровий настрій, активно застосовується моделювання ігрових форм і методів, активізується творчий потенціал учасників гри. Закономірним і виправданим стає звернення до занять із засвоєння нових ігор, вибудовується ігрова перспектива, яка породжує очікування і хвилювання, об'єднуючи гравців і тих, хто хотів би включитися в гру на досить тривалий термін часу.

По-третє, вищий рівень проникнення гри в навчально-виховну діяльність, на наш погляд, супроводжується активізацією пізнавальної діяльності, розвитком творчого потенціалу гравців. Чи можливо це в традиційній навчально-виховній практиці? Ми вважаємо, що так. Але для цього необхідно відмовитися від необґрунтованого розширення використання ігрової практики, іноді на шкоду якісному засвоєнню знань, умінь і навичок. На сучасному етапі розвитку освіти нерідко спостерігається формальне звернення до гри, що продиктоване гнучкою пристосувальною педагогікою, в якій гра є не більше, ніж поблажливий жест для створення настрою в умовах шкільної заорганізованості.

Рухливі ігри різноманітні за своїм змістом і організацією. Одні

ігри мають сюжет, ролі, правила що тісно пов'язані з сюжетом. Ігрові дії в них виробляються відповідно до вимог, заданої ролі та правил. В інших іграх сюжет і ролі відсутні, запропоновані лише рухові завдання, що регульовані правилами, котрі визначають послідовність, швидкість і спритність їх виконання. У третій групі – сюжет, дії гравців обумовлені текстом, визначальним характером рухів та їх послідовністю. При доборі ігор у фізичному вихованні дітей і підлітків доцільно орієнтуватися на особливості їх змісту: сюжет, тема гри, її правила, рухові дії. Саме зміст гри визначає її розвивальну і виховну значимість, від чого залежить своєрідність організації і характер виконання рухових і пізнавальних завдань.

Вважається, що сюжетні рухливо-пізнавальні ігри будуються на основі наявного досвіду дітей: уявлення і знання про навколишнє середовище, професії (льотчик, пожежник, шофер, учитель тощо), засобах транспорту (автомобіль, потяг, літак тощо), явищах природи (спосіб життя, поведки тварин і птахів тощо). Деякі особливості поведки тварин (хитрість лисиці, швидкість рухів зайця тощо), найбільш характерні особливості виконання трудових дій людьми різних професій, особливості руху різних транспортних засобів є основою для розгортання сюжету та встановлення правил такої гри.

У деяких сюжетних іграх дії гравців визначаються текстом («У ведмедя у бору», «Гуси», «Зайці і вовк» та ін.). Сюжетні ігри та правила обумовлюють характер рухів гравців. В одному випадку діти бігають, високо піднімаючи коліна, наслідуючи конячкам; в іншому – стрибають, як зайчики, у третьому – їм треба зуміти влізти на сходи, як пожежним тощо. Отже, в сюжетних іграх, виконувани рухи мають переважно імітаційний характер. Діти починають, припиняють або змінюють рухи відповідно до правил гри, які зазвичай тісно пов'язані з сюжетом, визначають поведінку і взаємини гравців.

Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри переважно колективні (командні), де кількість гравців може бути від 5 до 25 осіб, що дозволяє широко використовувати їх в різноманітних умовах і з різними цілями. У сюжетних іграх дії дітей зазвичай тісно взаємопов'язані. Так, активність дитини, що виконує роль «вовка», спонукає й інших учасників гри – «зайців» рухатися швидше, енергійніше, що і складає зміст ігрових дій. Однак, кожна дитина у грі

виявляє самостійність, ініціативу, швидкість і спритність у міру своїх можливостей.

Відтак, рухливі ігри є не тільки інтерактивним засобом розвитку рухової сфери, а й виховання фізичних якостей (спритність, швидкість, витривалість та ін.). Враховуючи, що ці ігри колективні, у дітей формуються елементарні вміння орієнтуватися в просторі, необхідність узгоджувати свої дії з діями інших гравців, знаходити своє місце в колоні, в колі, не заважаючи іншим, за сигналом швидко змінювати місце на ігровому майданчику.

У психологічному контексті спільні дії гравців створюють умови для загальних радісних переживань на засадах спільної активної діяльності. Гра допомагає дитині подолати боязкість, сором'язливість. Іноді буває складно змусити дитину виконувати рухи на очах у всіх. У грі ж, наслідуючи діям своїх товаришів, вона природно і невимушено виконає самі різні рухові завдання.

Підпорядкування правилам гри виховує організованість, увагу, вміння керувати своїми рухами, сприяє прояву морально-вольових зусиль. Діти повинні, наприклад, починати рухи всі разом (за командою вчителя), починати рух тільки після визначеного сигналу або останніх слів тексту, якщо гра супроводжується текстом.

Сюжетні рухливі ігри завдяки різноманітності їх змісту допомагають розвивати знання й уявлення про предмети і явища навколишнього світу (наприклад, рухи тварин і птахів), засоби пересування і правила руху потягу, автомобіля, літака.

Великі можливості для фізичного розвитку дітей надає навколишнє середовище. Перебуваючи на свіжому повітрі (прогулянці), діти рухаються: перестрибують через струмочки, невисокі кущики, ходять по містках, зістрибують з пеньків. Щоб дитина активно відпочивала, прогулянка повинна бути цікавою і пізнавальною. Для цього підходять рухливі ігри, котрі не тільки зміцнюють здоров'я, а й розширюють і поглиблюють уявлення дітей про навколишню дійсність, розвивають увагу, пам'ять, спостережливість.

За традиційною формою організації навчально-виховного процесу для рухової активності школяра залишається лише 10-20 % від загального часу, що не сприяє підвищенню життєвого тону та

попередження передчасної втоми. Одні лише уроки фізичної культури не можуть повною мірою компенсувати дефіцит рухової активності дитини.

У зв'язку з цим, провідним принципом запропонованих нами інтерактивних педагогічних технологій є активізація рухової активності школярів завдяки дидактичних прийомів моделювання пізнавальної діяльності у використанні сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, валеологічних естафет, просвітницьких конкурсів, ерудит-вікторин про здоров'я і здоровий спосіб життя в програмі загальноосвітніх навчально-виховних закладів.

При використанні такого інтерактивного дидактико-оздоровчого комплексу методів сенсорно-моторного збагачення, розумовий розвиток дітей органічно інтегрується з руховою активністю. Зміст таких ігор досить лаконічний, виразний і доступний дитині, що активізує діяльність ЦНС, розширює кругозір, сприяє уточненню уявлень про навколишній світ, про себе, про організм людини, про її здоров'я, про здоровий спосіб життя. Відтак, основною метою є навчання на тлі так необхідної для повноцінного розвитку дитини рухової активності, що сприяє формуванню пізнавальних і психофізіологічних функцій.

Запропонований комплекс методів відповідає умовам розвивального навчання і виховання, тому ефективно сприяє гармонійному розвитку дитини на основі інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів. Потреба в русі та фізична активність є найважливішими біологічними чинниками розвитку дитячого організму. Недостатність рухів – одна з причин порушень функцій опорно-рухового апарату, надмірної ваги та інших негараздів фізичного розвитку, зниження функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Рухова активність – це нагальна потреба дитячого організму, що є головним стимулятором практично всіх психофізичних функцій, фактором нормального розумового і фізичного розвитку. Руховий аналізатор займає особливе місце в розвитку функцій мозку, тому пізнавальні здібності значно знижуються, якщо діти позбавлені можливості вільно й активно рухатись.

Потреба дітей в руховій активності задовольняється умовами

школи, самостійними або спонтанними рухами лише на 18-20 %, а уроками фізичної культури – на 60 %. Використання ж інтерактивних форм рухової активності впливає перш за все на функції серцево-судинної системи, забезпечуючи постачання організму необхідною кількістю кисню і поживних речовин. Для дитини вкрай важливою є дидактична новизна і рухова стимуляція, котрі з успіхом можуть доповнюватись і в процесі самостійних занять.

Рухи необхідно використовувати як один із чинників підкріплення в процесі запам'ятовування. При засвоєнні дидактичного матеріалу в свідомості дитини функціонують різні види пам'яті, які розвиваються завдяки сюжетним рухливим іграм, а саме: короткочасна – при потребі відтворити сприйняту інформацію; довготривала – при пригадуванні фактів через кілька днів; образно-рухова – коли рухові вміння і навички образно взаємопов'язані з дидактичним матеріалом. Отже, активні рухові дії підвищують ефективність функціонування мозку, сприяють розвитку розумових здібностей. Відомо, що дітям, які ведуть малорухливий спосіб життя, недостатньо підготовлені в руховому відношенні, для засвоєння одного і того ж обсягу навчальної інформації потрібно значно більше часу. Крім того, ефективність мислення у дітей з достатнім руховим режимом набагато вище, ніж у їхніх однолітків, котрі ведуть малорухомий спосіб життя.

Гра задовольняє природну потребу дитини рухатися й активно діяти, оскільки організм являє собою єдине ціле, а посилення діяльності однієї системи активізує роботу інших систем. Пожвавлення, яке дитина відчуває в грі, призводить до оптимального фізичного стану, що дозволяє досягати запланованих педагогічних результатів, котрі в інших видах діяльності були б менш ефективними.

Відомо, що при обмеженні рухів у дітей знижуються пізнавальні реакції, а психічна недорозвиненість супроводжується недорозвиненістю психомоторики. У дітей і підлітків інтенсивно розвиваються пізнавальні здібності і мислення, а цілеспрямоване фізичне виховання дозволяє розширити функціональні можливості, сприяє активізації розвитку пізнавальних процесів.

Цілеспрямований розвиток пізнавальних здібностей можливий

лише при наявності пізнавального інтересу, який активізується при наступних психолого-педагогічних умовах:

- залучення до самостійного пошуку та «відкриття» власних можливостей;
- різноманітність дидактико-розвивального матеріалу;
- усвідомлення потреби і важливості нових відчуттів;
- взаємозв'язок з попереднім досвідом, в тому числі й руховим, відповідність оптимальності фізичного навантаження індивідуальним особливостям дитини;
- систематичність перевірки правильності виконання пізнавальних і рухових завдань.

У реалізації сюжетних рухливо-пізнавальних ігор доцільно використовувати наступні структурні компоненти:

- *інформаційно-пізнавальна частина* – передбачає засвоєння теоретичного матеріалу, компонентом якого є інтерактивний метод сприйняття рухово-дидактичного змісту завдань з використанням «валеології в малюнках»;
- *оздоровчо-рухова частина* – оскільки провідною метою валеології є формування знань про здоров'я, вона передбачає активне використання фізичних вправ, рухливих ігор, сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, танців та інших різноманітних форм рухової діяльності.

Реалізація даних компонентів передбачає проведення рухливих ігор, Днів здоров'я, екскурсій, виховних заходів валеологічної спрямованості, казково-театральних інсценувань тощо. Особливе значення має оздоровчо-рухова частина, яка побудована на основі принципу фізіологічної потреби дітей в русі, повідомлення валеологічних знань, формування навичок ведення здорового способу життя.

Гігієнічне та оздоровчо-рекреаційне значення ігрової діяльності полягає в тому, що активізується психоемоційний стан дитини, так як ігри являють собою бажаний вид активного відпочинку, сприяють профілактиці гіподинамії, формують правильну поставу, оптимальний руховий стереотип, розвивають знання про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Психолого-педагогічне значення полягає в активізації процесів

мислення, розвитку спостережливості, пам'яті, уяви, вихованні морально-вольових якостей.

Пізнавальне та естетичне значення полягає в тому, що ігри відображають накопичений історичний досвід, поглиблюють уявлення про життя, людський організм і здоров'я, тобто формують валеологічний світогляд.

Відтак, сюжетні рухливо-пізнавальні ігри – це природний і ефективний засіб навчання і виховання, засвоєння і перевірки знань, рухових умінь і навичок, інтеграції рухових і пізнавальних процесів.

Для того, щоб сюжетні рухливо-пізнавальні ігри виконували призначену педагогічну функцію, вони повинні мати певну організаційну структуру:

- назва;
- тема;
- пізнавальна і рухова мета;
- зміст (характеристика) та структурно-логічна схема гри;
- правила.

При недостатності умов доцільно використовувати ігри малої і середньої рухової інтенсивності, організація і проведення яких можливо не тільки на спортивному майданчику або в спортивній залі, а й у шкільному фойє, вільній частині класної кімнати.

Далі наводимо зміст і методику проведення сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, які знайшли широке впровадження в практиці роботи з дітьми і підлітками, викликають високу емоційну зацікавленість, бажання грати, в тому числі й під час самостійного дозвілля.

«СТРАВОХОДИК»

Назва. «Стравоходик».

Тема. Будова стравоходу.

Пізнавальна мета. Ознайомити дітей з будовою і функціонуванням стравоходу.

Рухова мета. Удосконалювати вміння і навички шиккування і командного переміщення по майданчику, розвивати вміння утримувати рівновагу і правильну поставу, проявляти координацію рухів.

Зміст і правила гри. Учні шикуються в дві шеренги по сім гравців. Педагог-організатор або капітан (ведучий, лідер) знайомить з

правилами гри та її метою, надає відомості про функціонування органів травлення, шикуює одну з команд в колону з дистанцією 0,5-1,0 м. Знайомить кожного учня з ігровим ім'ям: 1. Рот (капітан); 2. Глотка; 3. Стравохід; 4. Шлунок; 5. Дванадцятипала кишка; 6. Тонкий кишечник; 7. Товстий кишечник.

Учасники другої команди, стоячи поруч, беруться за руки, і за сигналом, швидким кроком рухаються в бік «Харчового тракту», намагаючись «змійкою», огинаючи учасників іншої команди, повернутися на стартову позицію. Гравці команди, котрі виконують «змійку», також отримують ігрові імена (наприклад, назви овочів і фруктів). Потім гравці міняються ролями.

Можливий варіант одночасного змагання кількох команд. Тоді перемагає команда, яка швидше повернеться на стартову позицію. Команда, що розірвала «змійку», одержує штрафні очки і відповідає на запитання з теми (наприклад, «Для чого організму потрібні білки, жири, вуглеводи?», «В яких продуктах міститься найбільша кількість білків, жирів, вуглеводів?» тощо) або промовляє скоромовку (наприклад, «Вітаміни – часточки життя!», «Білки, жири і вуглеводи – основа складу їжі» тощо). Вірні відповіді зараховуються і дають можливість отримати додаткові бали (рис. 6.1.1).

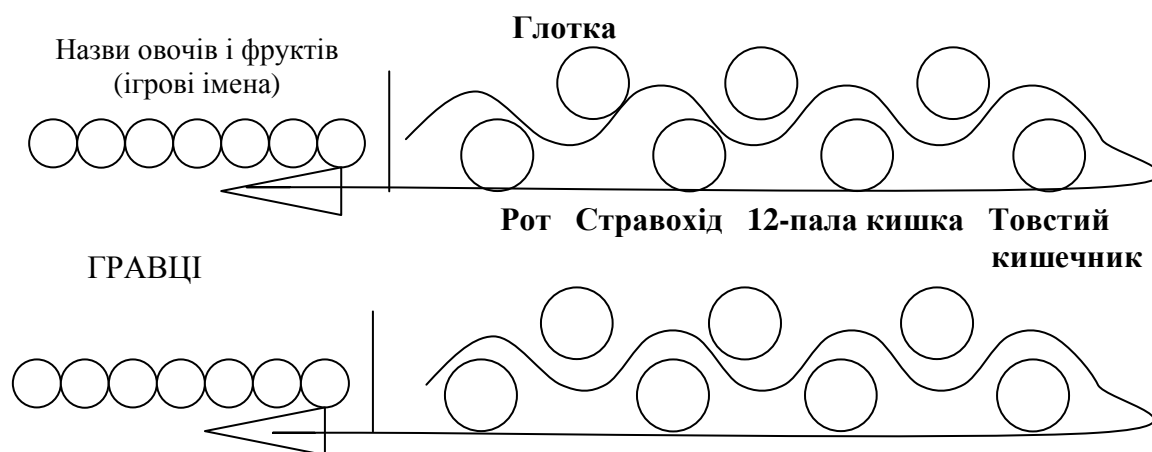


Рис. 6.1.1. Структурно-логічна схема проведення гри «Стравоходик».

«ВІТАМІНЧИКИ»

Назва. «Вітамінчики».

Тема. Значення вітамінів у зміцненні здоров'я і збереженні працездатності людини.

Пізнавальна мета. Сформувані знання про вітаміни. Пояснити їхню роль у підтриманні нормальної життєдіяльності організму.

Рухова мета. Розвивати швидкість і спритність.

Зміст і правила гри. За командою, учасники гри шикуються в шеренгу, а потім по колу, в центрі якого знаходяться фішки, в яких приховані назви вітамінів: А, В, С, D, Е, К, РР. Кількість фішок на 1-2 менше кількості учасників (рис. 6.1.2).

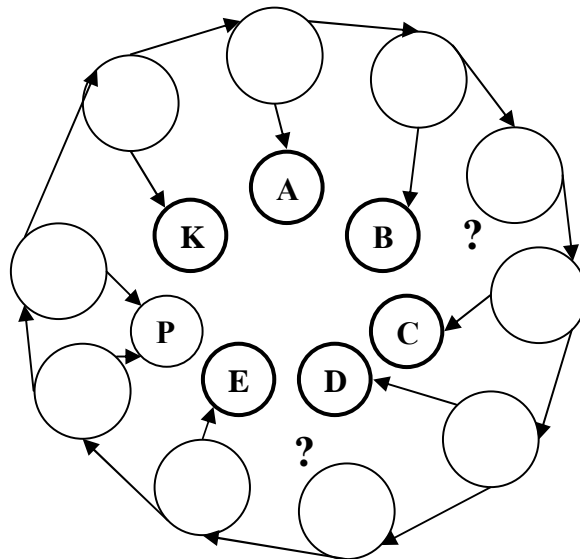


Рис. 6.1.2. Структурно-логічна схема проведення гри «Вітамінчики.»

Учасники кроком пересуваються по колу, а почувши слова ведучого: «Швидко бігай – спостерігай, вітаміни вибирай!», намагаються схопити фішку – «Вітамінчик». Гравець, який не встигає взяти «Вітамінчик», «занедужує» і, якщо не встигає вимовити речитатив-скоромовку: «Овочі та фрукти – це основні джерела вітамінів, котрі необхідні для здоров'я!», вибуває зі гри.

Гра повторюється з меншою кількістю учасників. Під час перерв педагог-організатор знайомить гравців з основними продуктами, що містять найбільшу кількість вітамінів. Визначаються переможці. Можливе коротке опитування гравців з метою перевірки набутих знань.

«ЗДОРОВИЙ ХРЕБЕТ»

Назва. «Здоровий хребет».

Тема. Будова і функції хребетного стовпа людини.

Пізнавальна мета. Ознайомитися з будовою хребта. Визначити призначення фізіологічних вигинів хребетного стовпа.

Рухова мета. Розвивати уміння шиккування і перешиккування, діяти в команді.

Зміст і правила гри. Чотири команди шикуються за лініями – сторонами великого квадрата. У центрі окреслюється умовне зображення хребта з фізіологічними вигинами. Педагог-організатор розповідає про анатомічні особливості хребта людини та роль фізіологічних вигинів. Акцентується увагу на тому, що правильно сформований хребет витримує навантаження в 18 разів більше, ніж без фізіологічних вигинів. Знайомить гравців з будовою хребців, довільно розподіляє між учасниками номери хребців у відповідності з відділами хребетного стовпа, закріплюючи відповідні номери за учасниками: шийних – 7, грудних – 12, поперекових – 5, крижово-куприкових – 6-8. Загальна кількість учасників 30-33 учнів. Гравцям видаються картки з номерами та назвами відділів хребта, які вони виймають (за командою) для перевірки правильності «побудови» хребетного стовпа.

За командою «Розійдись!» – діти довільно пересуваються в різних напрямках ігрового поля. Педагог-організатор вимовляє речитатив: «Погуляйте, походіть, відпочиньте (пауза) «Хребет» – шикуйся!» Почувши команду, гравці прагнуть якнайшвидше вишикуватися в своїх командах на лініях «фізіологічних вигинів» відповідно номерам хребців і відділів хребетного стовпа (рис. 6.1.3).

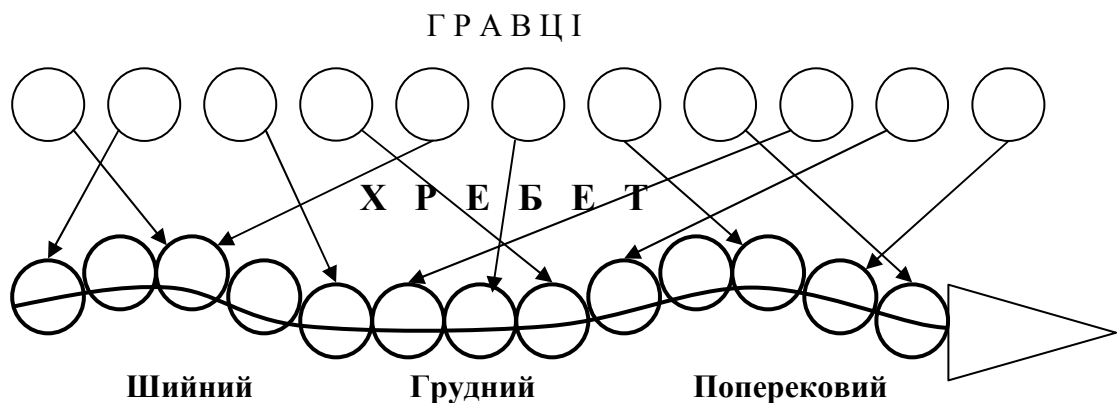


Рис. 6.1.3. Структурно-логічна схема проведення гри «Здоровий хребет.»

Команда, котра зробить це першою і без помилок, перемагає. За помилки нараховуються штрафні бали і додаткове запитання з теми, або скоромовка (наприклад, «... у шийному – 7, в грудному – 12, в поперековому – 5, в крижово-куприковому – 6-8 – отримуємо здоровий хребет»). По закінченню гри оголошуються підсумки та визначаються переможці.

«ФЕРМЕНТИ»

Назва. «Ферменти».

Тема. Будова та функції системи травлення.

Пізнавальна мета. Формувати знання про будову травного тракту, процеси травлення, основні компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи. Визначити роль ферментів у процесі травлення. Сприяти вихованню кмітливості, уваги, зосередженості.

Рухова мета. Розвивати швидкість і координацію рухів.

Зміст і правила гри. Учасники шикуються в одну шеренгу та за командою педагога розподіляються на 1–2–3-й. Перші номери – «білки», другі – «жири», треті – «вуглеводи». Знайомимо з основними поняттями теми, роллю різних елементів живлення, називаємо продукти, котрі містять найбільшу кількість поживних елементів, розповідаємо про небезпеку для здоров'я в разі недостатності або надлишку певних речовин, про важливість ферментів у процесі травлення.

Трійки гравців, взявшись за руки, утворюють «клітини організму» та в повільному темпі пересуваються по колу. Всі «клітини» утворюють єдиний «організм людини», тому учасники стають у велике коло, в центрі якого знаходиться ведучий – «фермент». Його завдання (за командою) встигнути зайняти місце одного з гравців, коли вони перебігають від однієї «клітини» до іншої. Швидко міняються місцями ті гравці, хто почув свою назву: «Білки», «Жири» або «Вуглеводи». Той, хто залишиться за межами «клітини», стає ведучим. Усвідомлюємо, що без ведучого – «ферменту» учасники гри змінювалися б ролями дуже повільно. Так і в організмі ферменти прискорюють біохімічні процеси травлення. По закінченні гри визначаємо переможців, проводимо коротке опитування з метою закріплення набутого знання (рис. 6.1.4).

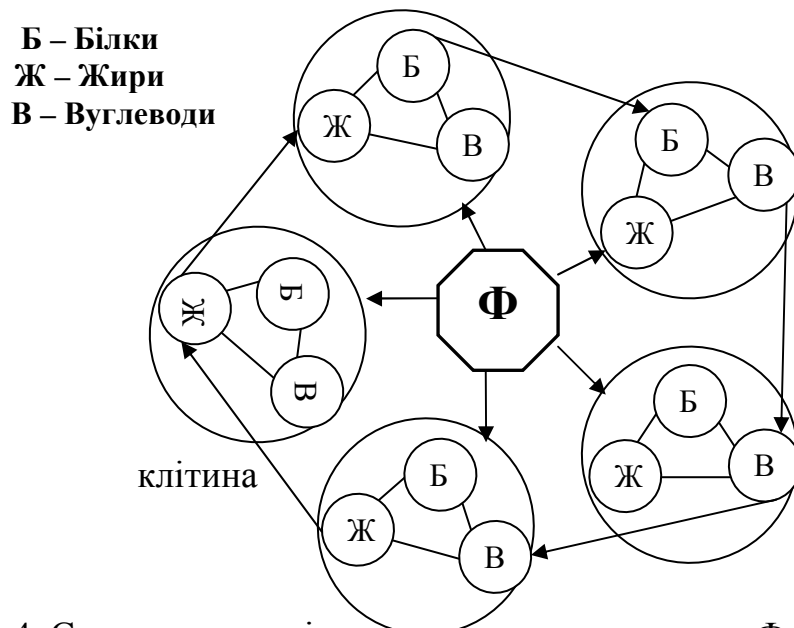


Рис. 6.1.4. Структурно-логічна схема проведення гри «Ферменти».

Основним призначенням такого типу ігор є єдність інформаційного, теоретичного знання і практичних умінь, дидактичний взаємозв'язок пізнавальної, рухової та мотиваційної діяльності учнів.

Індивідуальні здібності учнів (мислення, сприйняття, уявлення) розвиваються найбільш ефективно у взаємозв'язку з руховою діяльністю. Неодмінною умовою прояву і розвитку здібностей дитини є спільна ігрова діяльність, активне спілкування. Інформація сприймається більш активно, якщо дитина не тільки чує, а й спостерігає та образно представляє процеси, які відбуваються в її організмі на тлі вираженого позитивного психоемоційного настрою.

Практика показала, що сюжетні рухливо-пізнавальні ігрові ситуації захоплюють дітей, активізують інтерес до подій, допомагають моделювати образи, тобто асоціацію знання про будову і функції організму людини, її здоров'я. Засвоєння знань завдяки рухам дозволяє дитині проявляти не тільки усвідомлену пам'ять, а й асоціативне мислення.

Запам'ятовування й осмислення одержуваної інформації більш ефективно на тлі рухової активності, що наповнена асоціаціями (образно-рухового сприйняття). Тобто, у запропонованих іграх рухова

активність сприяє більш якісному сприйняттю освітньої інформації, так як окрім установки на осмислене запам'ятовування дидактичних сюжетів реалізується і несвідоме запам'ятовування.

Рухливі сюжетно-рольові ігри мотивують дітей проявляти розумові здібності вже на самому початку гри – при її організації, а потім при розподілі ролей, виборі шляхів реалізації сюжету гри. Отже, основне їх призначення полягає в тому, щоб вчити здоров'ю за допомогою гри на тлі так необхідної для розвитку організму рухової активності, тобто, тренуючи тіло – розвивати розумові й мотиваційні процеси. Такі ігри слід розглядати як природний і ефективний спосіб навчання і виховання, засіб формування нових знань, умінь і навичок, а також перевірки ступеня їх засвоєння, що дозволяє здійснювати взаємозв'язок нових знань з попереднім чуттєво-руховим досвідом дитини. Діти зображують та уявляють те як функціонує організм людини, як організм взаємодіє із зовнішнім світом, що для нього корисно, а що шкідливо.

Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри, що насичені різноманітними психоемоційними переживаннями, формують у свідомості дитини активне ставлення до навколишньої дійсності, до себе, свого організму, цінностей здоров'я. При цьому, провідною метою є не сама гра, а необхідність граючи, досягти максимального ефекту в засвоєнні знання про організм людини, про здоров'я, здоровий спосіб життя.

У проведенні таких ігор надзвичайно важлива роль вчителя, педагога-організатора, від якого залежить не тільки підготовка і організація гри, а й її дидактичний і виховний результат. Педагог є активним учасником і керівником гри, який повинен знати:

- дидактичне, пізнавальне і рухове призначення гри;
- роль рухової активності у фізичному вихованні та розумовому розвитку дитини;
- володіти методикою організації і проведення гри (раціональне поєднання розумового і фізичного навантаження) та досягати передбачуваного педагогічного (рухливо-пізнавального) результату.

6.2. Освітньо-інформаційні заходи з формування знань про здоров'я

Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри можуть бути дієвим дидактичним компонентом Днів здоров'я, валеологічних вікторин, просвітницьких та інформаційних бесід, спортивних свят та інших фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Так, валео-ерудит-казка – це можливість навчати дітей здоров'ю та здоровому способу життя на підставі яскравих прикладів героїв відомих казок, коли діти створюють їх власні малюнки (валео-малюнки), що сприяє розвитку творчого сприйняття просторових характеристик, свідомого й осмисленого інтересу до особистості улюбленого казкового героя, краси та сили його тіла і духу, його здоров'я, а, отже, і власного здоров'я. Ми пропонуємо дітям створити їх власні малюнки на підставі сюжетів відомих казок, включаючи в них вигаданих «героїв» («лікар Градусник», «Гантелькін», «Нехворійкін» тощо).

Виконуючи малюнок, дитина, як правило, звертає увагу на його зовнішні контури. Завдання ж педагога-організатора полягає в тому, щоб звернути увагу автора малюнка на ключові символи, смислову низку зображення, прояв смислової кмітливості.

На уроках валеології ми пропонуємо учням вже розроблені валео-малюнки розглянути протягом однієї-двох хвилин. Після чого малюнок закривається, й учні, проявляючи короткочасну пам'ять, прагнуть розпізнати інформацію, котра закладена в сюжеті малюнка. У зв'язку з цим ставимо запитання, наприклад, «Скільки героїв було зображено?», «Хто ці герої? Назвіть їх», «Який сюжет і з якої казки нагадує тобі цей малюнок?», «Чи пам'ятаєте Ви ключові слова зображеного сюжету» тощо.

У технології валео-малюнка зображення, картинка, образи, комбінації символів відіграють другорядну роль. Важливіше тут думка дитини, зміст сюжету, які вона відтворює в своїй свідомості, ті емоційно-інформаційні сигнали, які передаються за допомогою малюнка, а не власне його художня складова.

Провідним завданням створення валео-малюнка є усвідомлення та відтворення змісту, яке представлене в символах і знаках «малюнка про здоров'я». Це сприяє розвитку:

- асоціювання основних понять, термінів і символів (наприклад, «загартовування – здоров'я», «мікроби – хвороба» тощо);
- уміння знайти в сюжеті малюнка символи, а також ідеї здоров'я, проявлення навичок формування здорового способу життя;
- уміння виділити та розкрити ключові поняття;
- уміння створити єдиний образно-логічний ланцюжок ідей-символів.

Сприйняття і розуміння мови символів – ось, можливо, одне із провідних завдань створення валео-малюнка. Поставлене педагогом-організатором завдання – створити свій власний валео-малюнок за темою що вивчається, дозволяє «перекодувати», переосмислити закладену в сюжет ідею на мову образів, думок, особистих психоемоційних переживань кожного учня.

У процесі виконання валео-малюнка учень стає активним учасником тематичного сюжету, його свідомість, так би мовити, формує інформацію для самого себе у більш зрозумілому, образно представленому вигляді. Особливу увагу слід звернути на змістовну складову картинок-символів, що розвиває пам'ять дитини. Малюнок, картинку, символ діти запам'ятовують швидше і краще, ніж записаний текст.

Створюючи валео-малюнок, дитина демонструє власну «творчість», світ своїх думок та образів, робить перший крок до розуміння феномена здоров'я, розуміння потреби формування свого власного стилю здорового способу життя. Спостерігаючи за пригодами казкових валео-героїв, розуміючи їх переваги і недоліки, «проживаючи» у малюнку разом з ними події, що відбуваються, діти відкривають для себе унікальний світ знання про здоров'я людини, набувають гігієнічні навички, запам'ятовують основні правила («Хворіти – погано!» , «Бути здоровим – добре!», «Про власне здоров'я необхідно піклуватися з дитинства!», «Зайвих знань про свій організм не буває!»).

Далі наводимо приблизну тематику, а також сценарії проведення освітньо-просвітницьких заходів, спрямованих на формування у дітей знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, в яких рекомендуємо використовувати метод валео-малюнка з вивченої теми, супроводжуючи його складанням власного варіанту рухливо-пізнавальної гри.

Тема: «РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я»

Пізнавальна мета. Усвідомлення важливості профілактики гіподинамії. Ознайомитися з функціонуванням органів і систем людського організму. Виховувати відповідальне та ціннісне ставлення до власного здоров'я. Активізувати пізнавальні процеси.

Рухова мета. Навчити шикунанню та перешикуванню за командою. Формувати навички координації рухових дій. Навчати техніці передачі і ловлі м'яча.

Обладнання. Структурно-логічна-схема гри, м'ячі (рис. 6.2.1).

Хід проведення заходу.

1. Організаційний компонент. Перевірка навичок оптимального рухового стереотипу, знань про важливість рухової активності та її вплив на розуміння здорового способу життя.

2. Повідомлення мети, пізнавальних і рухових завдань.

3. Оформлення малюнка-схеми («Серце», «Серце і судини», «Нервовий імпульс»).

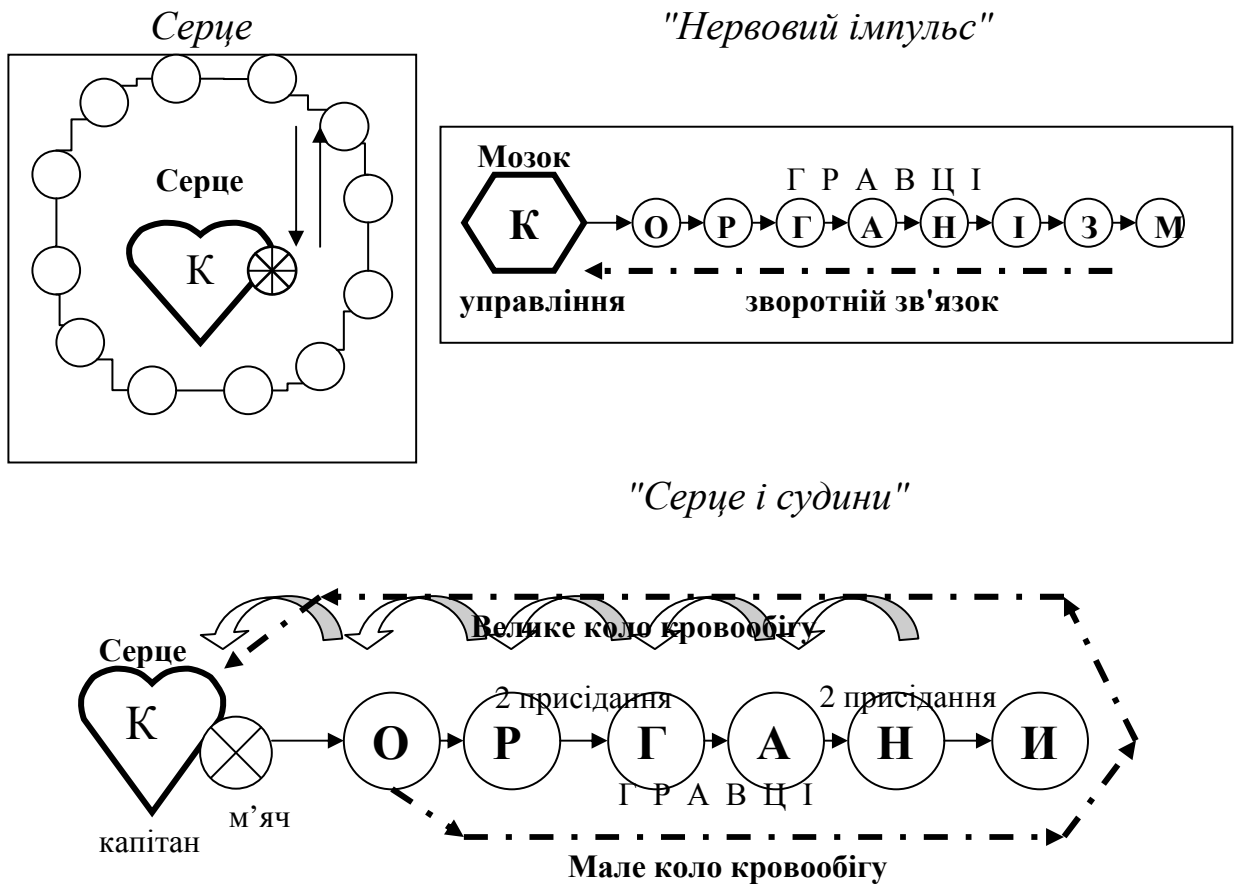


Рис. 6.2.1. Структурно-логічна схема проведення гри «Рухова активність і здоров'я».

Додаткова дидактична інформація.

Людський організм пронизаний густою мережею найтонших кровоносних судин – капілярів. Діаметр капіляра в 50 разів менше діаметра волосинки. Загальна довжина капілярів становить близько 100 тис. км, що становить 2,5 довжини екватора земної кулі. Серце людини фізично не може створити тиск такої сили, щоб виштовхнути кров у таку велику кількість капілярів. У цьому йому допомагають «периферичні серця», помічники серця – скелетна мускулатура. Чим більше працюють м'язи, тим більше крові надходить в кожную клітину організму. Серце – це живий двигун, який працює вдень і вночі, приводячи до руху кров людського організму (за 26 секунд кров надходить до кожної клітини організму).

М'язи – головні тягачі-силачі, що приводять у рух весь організм. Мозок – це «комп'ютерний» центр організму, який збирає інформацію і ставить завдання про те, як слід йому функціонувати. Усі органи організму представляють єдине ціле. Психічний розвиток людини відбувається завдяки діяльності головного мозку. По нервах інформація від мозку надходить в усі органи і системи, та повертається у зворотному напрямі. Від функціонування центральної нервової системи багато в чому залежить стан здоров'я людини.

Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення і систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів;
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми;
- скласти власний варіант рухливо-пізнавальної гри.

Тема: «ГІГІЄНИЧНИЙ ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ»

Пізнавальна мета. Познайомитися з будовою і функціями шкіри, правилами гігієни, функціями антитіл і макрофагів. Виховувати відповідальне та ціннісне ставлення до свого здоров'я, активізувати пізнавальні процеси.

Рухова мета. Розвивати швидкість і спритність. Вдосконалювати рухові дії в рухливо-пізнавальних іграх.

Хід проведення заходу.

1. Організаційний компонент. Перевірка навичок оптимального рухового стереотипу, рівня знань про здоров'я і здоровий спосіб життя.

2. Повідомлення мети, пізнавальних і рухових завдань.

3. Засвоєння дидактико-оздоровчого матеріалу.

Перш ніж приступити до розповіді про анатомічну будову шкіри людини, звертаємо увагу учасників на складність будови та унікальний саморегулюючий механізм, який діє в нашому організмі без участі свідомості, незалежно від наших знань про нього. Щоб осягнути мудрість людського організму, подивимося як схематично виглядає шкіра під мікроскопом.

Далі малюємо три шари шкіри, даючи школярам (для кращого запам'ятовування) образно-порівняльні назви: 1 – епідерміс («кордон»), 2 – дерма («прикордонна застава»), 3 – підшкірна клітковина («державка»).

Складність будови і важливість шкіри підкреслюється тим, що в ній є 250 тис. холодкових, 30 тис. теплових, 1 млн. больових рецепторів, 3 млн. потових і 2-3 тис. сальних залоз. Характеризуючи функції шкіри, особливу увагу звертаємо на роль шкіри, як бар'єру що запобігає проникненню в організм шкідливих мікробів.

Клітини епідермісу змінюються кожні 7-8 днів. Відмерлі клітини містять велику кількість мікробів, тому, щонайменше, один раз на тиждень необхідно мити тіло водою з милом.

Щоб підсилити значимість гігієнічного догляду за шкірою, пропонуємо обвести на папері контури своєї долоні та кольоровим фломастером позначити ділянку в 1 см², акцентуючи увагу на тому, що під мікроскопом можна помітити приблизно 40 тис. мікробів, серед яких можуть бути збудники небезпечних хвороб (доцільно порівняти цю кількість з кількістю учнів у 40 великих школах міста). Таким чином, стає зрозумілим, чому так часто хворіють діти, які забувають мити руки. Мікроби можуть проникнути вглиб організму через подряпини, рани на шкірі та викликати різні захворювання.

Рухливо-пізнавальна гра «МАКРОФАГИ»

Назва. «Макрофаги».

Тема. Захисні функції шкірного покриву і слизових оболонок організму.

Пізнавальна мета. Познайомитись із захисними функціями шкіри і слизових оболонок.

Рухова мета. Розвивати швидкісні якості, спритність.

Зміст гри. Ігровий майданчик поділяється на дві половини (це

лінія захисту організму від зовнішніх руйнівних чинників – «шкіра»). У двох-трьох місцях червоним кольором відзначаємо іншу лінію довжиною 1 м (місця пошкоджень шкіри – «рани»). У середині організму знаходяться «макрофаги» – захисники. На іншій половині майданчику перебувають гравці – «мікроби», які намагаються (за командою) потрапити в «організм» через «рани».

«Макрофаги» повинні заплямувати «мікробів». Зплямований «мікроб» вибуває, якщо не встигає вимовити скоромовку (наприклад: «Мікроби живуть скрізь – і на суші, й у воді. Через рани потрапляють в організм, і призводять до біди!»). «Мікроби», яким вдалося через «рану» потрапити в «організм», вимовляють: «В організм я заходжу і хвороби приношу, а як чую –» Макрофаг «, то тікаю з криком «Ах!» Після ключового слова («макрофаг») гравці-«макрофаги» «оживають» і біжать, намагаючись заплямувати «мікроби». Гра завершується оголошенням підсумку, визначенням найкращих гравців, повторенням основних термінів і понять про здоровий спосіб життя (рис. 6.2.2).

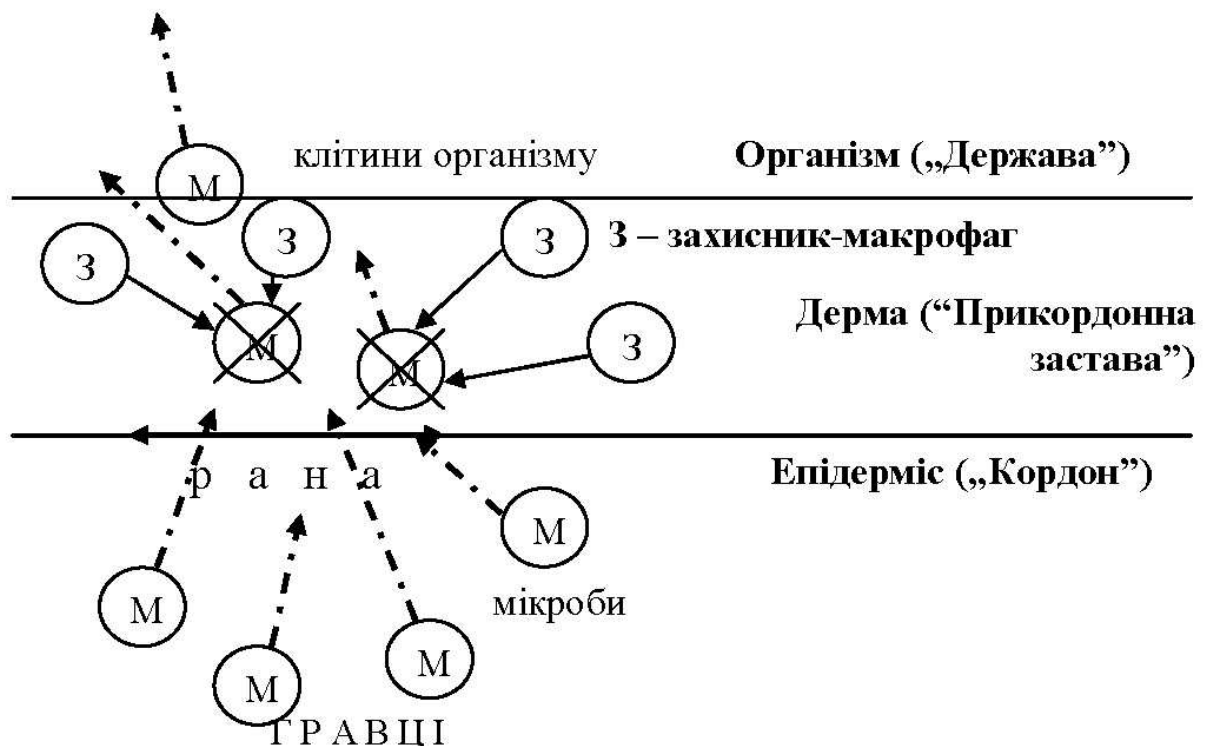


Рис. 6.2.2. Структурно-логічна схема проведення гри «Макрофаги».

Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення й систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів;
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми;
- скласти власний варіант рухливо-пізнавальної гри.

Тема: «АНТИТІЛА»

Назва. «Антитіла».

Тема. Роль щеплень у профілактиці інфекційних захворювань і збереженні здоров'я.

Пізнавальна мета. Познайомитися та поглибити знання про дію на організм щеплень від інфекційних хвороб. Сформувати уявлення про важливість проведення щеплень.

Рухова мета. Розвивати швидкісні якості, спритність.

Зміст гри. Пояснюємо важливість проведення щеплень, розповідаємо про функціонування імунної системи людини, формування імунітету до інфекційних хвороб. Акцентуємо увагу на тому, що не всі мікроорганізми є «ворожими» для людини. Деякі з них живуть в організмі, «співпрацюючи» з нами – це називається нормальною мікрофлорою.

Стрічка метрової ширини перетинає по центру ігровий майданчик – це «лімфатична судина». У ній знаходяться один-два гравців – захисники організму «лімфоцити». За межами «судини» (на одній половині майданчика) розташовані гравці, котрі виконують роль «мікробів», намагаючись (за командою педагога-організатора) потрапити в «організм», тобто перестрибнути з однієї частини майданчика на іншу. «Лімфоцити» повинні заплямувати «мікробів». Заплямовані «мікроби» поповнюють склад команди «лімфоцитів», стаючи «антитілами». Гра припиняється, коли «мікробів» залишається один-два, а «антитіл» стає багато. Повторюються основні поняття і терміни вивченої теми, визначаються найкращі учасники (рис. 6.2.3).

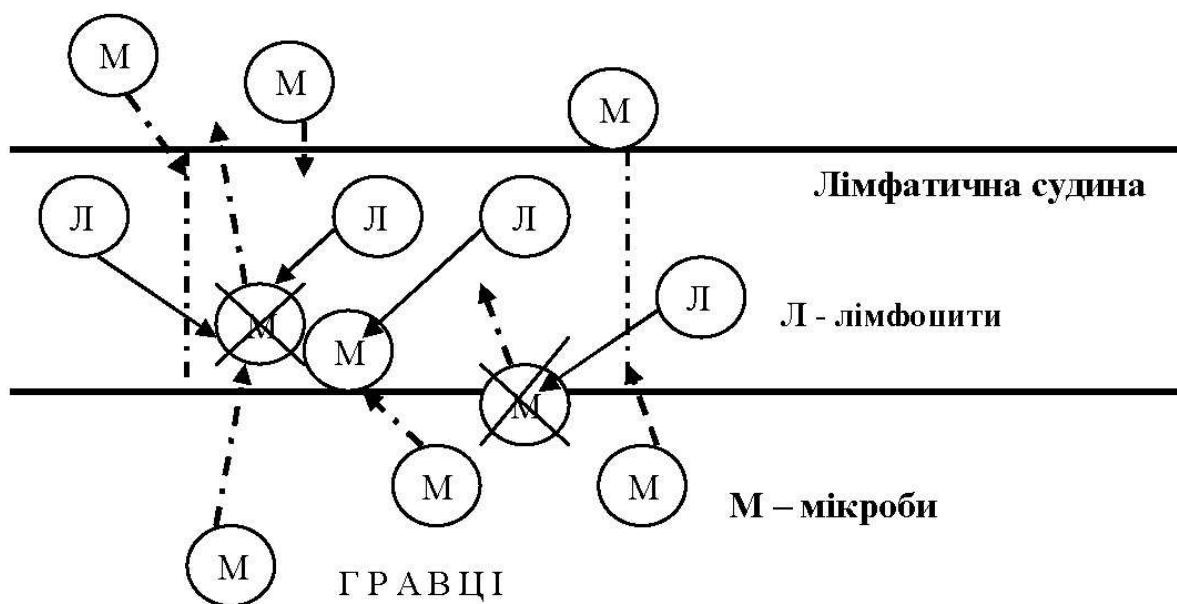


Рис. 6.2.3. Структурно-логічна схема проведення гри «Антитіла».

Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення і систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів;
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми;
- скласти власний варіант рухливо-пізнавальної гри.

Тема: «ЗБЕРЕГТИ ПРИРОДУ – ВРЯТУВАТИ ЛЮДСТВО»

Пізнавальна мета. Поглибити знання про екологію. Навчитися усвідомлювати вплив навколишнього середовища на здоров'я людини. Виховувати бережливе ставлення до природи, тваринного та рослинного світу; відповідальне ставлення до свого здоров'я. Сприяти розвитку розуміння того, що Всесвіт і планета Земля – «живі істоти», котрі існують і розвиваються разом з нами. Активізувати пізнавальні процеси.

Рухова мета. Розвивати швидкісні якості, спритність, почуття рівноваги, координацію рухів.

Хід проведення заходу.

1. Організаційний компонент. Виховання навичок оптимального рухового стереотипу. Перевірка рівня знань про здоровий спосіб життя.

2. Повідомлення мети, пізнавальних і рухових завдань.

3. Дидактико-оздоровча інформація.

Розповідаємо про те, що у кожного з нас є помешкання. Ви шануєте свій дім, домашніх тварин, допомагаєте батькам доглядати за ними. Скажіть, а чи є у нас спільний дім? (Діти відповідають, що це наша планета – Земля). Люди – це частина великого океану – живого Всесвіту. Мешкаючи на Землі, людство підпорядковується її законам. Природне середовище створює передумови як для збереження здоров'я, так і для його руйнування.

Екологія – це знання про взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем. У перекладі з грецької «*екос*» – дім (будинок), місце проживання. Наука екологія допомагає людині зберегти екологічну рівновагу між природою і людиною.

Про серйозність проблеми забруднення навколишнього середовища свідчать наступні факти. Так, до XVIII століття накопичення продуктів життєдіяльності (відходів) ще істотно не впливало на загальну екологічну ситуацію. З появою двигунів внутрішнього згоряння, теплових електростанцій, великих заводів, підприємств хімічної промисловості відбуваються значні зміни в навколишньому середовищі. Наприклад, за останні 50 років, кисню з атмосфери використано стільки, скільки за попередні 3,5 мільйони років. В опадах значно зросла кількість сполук важких металів і радіоактивних речовин. За останні 30-40 років зникає значна кількість тварин і рослин. Більше всього забруднюють навколишнє середовище транспортні засоби. Так, автомобіль на кожні 100 км руху використовує стільки кисню, скільки необхідно людині на рік життя, а реактивний літак за годину польоту спалює 6-10 тонн кисню – цієї кількості людині вистачило б на три роки життя.

Забруднення навколишнього середовища призвело до збільшення небезпечних захворювань (хронічних бронхітів, запалення легенів, раку легенів, алергій, хвороб серця і судин тощо).

Пропонуємо намалювати картину забрудненого середовища, та яскраву картину чистої природи. Малюнки рекомендуємо супроводжувати фразами: «Чиста природа – джерело здоров'я», «Забруднене повітря, вода, земля – небезпечні для здоров'я і життя людини» тощо.

Оздоровчо-рухлива частина заходу «Екологічна рівновага» полягає в тому, що команди шикуються в колону. За сигналом педагога-організатора кожен гравець повинен встати на одну ногу і, не рухаючись, утримувати рівновагу протягом 1 хвилини. Ведучий, тим часом, акцентує увагу на важливості дотримання екологічної рівноваги в природі.

Рухливо-пізнавальна гра «НАШ ДІМ – ПЛАНЕТА ЗЕМЛЯ»

Учасники стають у коло, яке символізує Землю; ведучий – в центрі кола, що символізує людську діяльність. Ведучий передає м'яч гравцям, котрий вони повинні зловити, присісти, встати і повернути ведучому. Учасник, який помилився (втратив м'яч), відповідає на запитання з теми (рис. 6.2.4).

Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення і систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів;
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми;
- скласти власний варіант рухливо-пізнавальної гри.

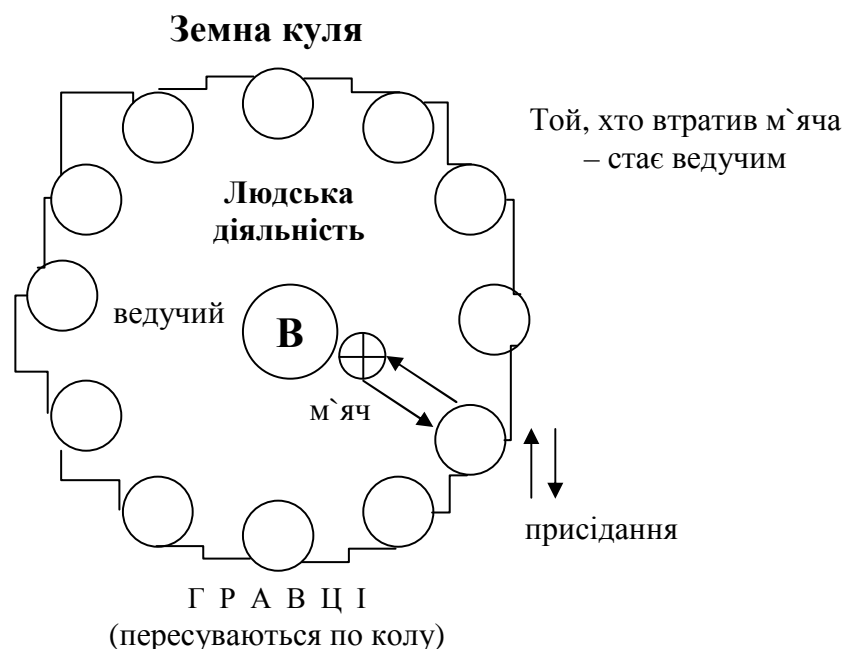


Рис. 6.2.4. Структурно-логічна схема проведення гри «Наш дім – планета Земля».

Тема: «ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Мета. Усвідомити цінність індивідуального здоров'я. Мотивувати необхідність визначення рівня здоров'я. Формувати потребу стежити за станом свого здоров'я, прагнення до підвищення рівня здоров'я, мотивацію до здорового способу життя.

Обладнання: ростомір, медичні ваги, секундомір, сантиметрова лінійка (стрічка).

Визначення індивідуального рівня здоров'я («Паспорт здоров'я»).

Хід проведення заходу.

1. Організаційний компонент. Перевірка та формування знання про оптимальний руховий стереотип, рухову активність. Визначення вихідного рівня індивідуального здоров'я. Поглиблення знань про здоровий спосіб життя.
2. Повідомлення мети, рухливо-оздоровчих завдань.
3. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності.

Показники здоров'я	Базовий контроль	Нормальні величини
Вік		
Зріст		
Вага		
Частота серцевих скорочень (пульс):		
P1 (у стані спокою)		60-90 ударів за хвилину
P2 (після фізичного навантаження)		100-130 ударів за хвилину
P3 (час відновлення)		P1~P2
Життєва ємність легенів		
O ₁ (пауза)		
O ₂ (вдих)		
O ₃ (видих)		
O ₂ – O ₃ (см)		5-8 см

Динамометрія (кг)		дівчатка – 10 (15) хлопчики – 20 (25)
• Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		дівчатка – 5 (10), хлопчики – 12 (15)
• Підтягування у положенні лежачи з низької перекладини (кількість разів.)		дівчатка – 10 (15) хлопчики – 20 (25)
• Піднімання тулуба в сід із положення лежачи (кількість разів)		дівчатка – 20-25 хлопчики – 25-30
• Сила м'язів спини (становна динамометрія, кг)		дівчатка – 25-30 хлопчики – 30-35
Проба Ромберга (с)		15 секунд

Під час бесіди формуємо розуміння того, що щастя людини – це передусім здоров'я. Здоров'я дає можливість людині реалізувати себе як особистість. Тому необхідно знати свій організм, уміти оцінювати стан свого здоров'я, дотримуватись оздоровчих і профілактичних заходів щодо покращення стану здоров'я.

Ці заходи рекомендуємо проводити у формі науково-популярної бесіди із запрошенням батьків (або друзів). Досвід в проведенні таких бесід свідчить, що люди (незважаючи на вік, ступінь освіти, спеціальність тощо) з особливим інтересом сприймають як аналіз досвіду і думки відомих учених, філософів, педагогів сучасності, так і цікаві історичні факти про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Наведемо кілька цитат відомих людей, вислови яких рекомендуємо застосовувати в процесі бесід про цінність здоров'я і здоровий спосіб життя (додаток А). Так, Ж.-Ж. Руссо писав про рух, як засіб пізнання навколишнього світу, що без рухів неможливе засвоєння таких понять як простір, час, форма. К. Ушинський неодноразово підкреслював важливість рухів в оволодінні дитиною рідної мови. Відомі лікарі, педагоги, психологи в результаті медичних і психолого-педагогічних досліджень дійшли висновку, що недостатність рухів не тільки негативно впливає на здоров'я дітей, а й

знижує їх розумову працездатність, гальмує загальний розвиток, робить дітей байдужими до навколишнього світу [14, 26].

Інтелект, почуття, емоції прокидаються до життя завдяки рухам. Слід надати можливість дітям рухатися і в повсякденному житті, і під час навчальних занять. Лікарі-практики називають рух «первинним стимулом» для розвитку інтелекту дитини. Фізіологи, займаючись вивченням розвитку мозку і його функцій, об'єктивно довели, що при будь-якому руховому тренінгу вправляються перш за все не руки, а мозок людини.

«СПОРТ-ЕРУДИТ» ВІКТОРИНА

Високе пізнавальне значення у формуванні валеологічного світогляду учнів має проведення фізкультурно-освітнього конкурсу, який ми назвали «Спорт-Ерудит». Даний конкурс доцільно проводити з метою реалізації комплексного підходу до вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань, спрямованих на формування знань про основи здоров'я і фізичну культуру особистості; здійснення міжпредметних зв'язків, виявлення творчих здібностей учнів, підвищення мотивації до рухової активності і здорового способу життя, формування культури здоров'я учнівської молоді.

Реалізація даного заходу направлена на виконання Указу Президента України від 04.07.2005 р. № 4013 «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні», Указу Президента України від 21.07.2008 р. № 640 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні», Постанови Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р. № 1594 «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.», Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21.05.2008 р. № 731-р «Про схвалення Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація»».

Умови проведення конкурсу.

1. Мета і завдання.

1.1. Виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

1.2. Формування навичок здорового способу життя, культури здоров'я, моди на здоров'я.

1.3. Розвиток мотивації на задоволення потреби в руховій активності.

1.4. Визначення рівня валеологічної свідомості та валеологічного світогляду.

1.5. Створення умов для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення особистості.

1.6. Підвищення ролі і значущості фізичного виховання та його взаємодії в суспільстві.

1.7. Впровадження інноваційних педагогічних технологій.

2. Керівництво конкурсом.

2.1. На I етапі (шкільному) формується команда для участі у II етапі (районному, міському) на основі проведення Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого комплексу тестування знань школярів «Крок до здоров'я».

2.2. У районах (містах) проведення II етапу конкурсу організовують районні (міські) оргкомітети і журі, до складу яких входять провідні працівники відділів освіти державних адміністрацій, провідні вчителі фізичної культури, валеології, спортсмени.

2.3. Організаційне керівництво III етапом (зональним) конкурсу здійснює оргкомітет та журі міських відділів освіти, до складу яких входять досвідчені вчителі, представники професійних спілок та спортивних і громадських організацій.

2.4. Організаційне керівництво IV етапом (фінальним) конкурсу здійснює (згідно з наказом управління освіти і науки, а також молоді і спорту облдержадміністрацій) оргкомітет і журі.

3. Порядок організації та проведення конкурсу.

3.1. Проведення I етапу конкурсу здійснюється відповідно до Умов Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого комплексу тестування знань школярів «Крок до здоров'я» в загальноосвітніх навчально-виховних закладах України.

3.2. За підсумками I етапу конкурсу, загальноосвітні школи подають Заявку на участь у II етапі, проведення якого здійснюють районні (міські) відділи освіти.

3.3. За результатами II етапу (районного, міського) переможці подають Заявки на участь у III етапі (зональному) до оргкомітету міст (районів).

3.4. За результатами III етапу переможці подають Заявки на участь у IV (обласному) фінальному етапі до оргкомітету міст-керівників зонального етапу, які надсилають зведений протокол до обласного відділу фізичної культури і спортивно-масової роботи.

3.5. У фінальному етапі відбуватиметься проведення креативних мотиваційних конкурсів на краще «перекладання» і «блок-схему» до цитати про здоров'я і рухову активність, метою яких є формування валеологічного життєстверджуючого світогляду, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

4. Визначення переможців.

4.1. Призерів та переможців визначає журі конкурсу (за сценарієм гри-вікторини – переможцями стає команда, яка першою відкрила слова, які складають назву конкурсу «Спорт-ерудит», надавши 11 вірних відповідей на запитання).

4.2. У творчих мотиваційних конкурсах на краще «перекладання» і «блок-схему» до цитати про здоров'я і рухову активність переможців визначає журі окремо.

Сценарій і методика проведення конкурсу.

Кількість учасників – 5 осіб (бажано дівчата і юнаки).

Команда повинна мати назву (класу, групи).

У команді має бути обраний капітан.

I тур фіналу – «Бліц-тестування» (10 запитань до кожної команди у вигляді тестових завдань з метою визначення теоретичних знань за програмою «Крок до здоров'я»).

Три команди, котрі першими представили більшу кількість правильних відповідей на запитання «Бліц-тестування» проходять у II тур.

У II турі в «Конкурсі капітанів» одночасно ставляться запитання капітанам команд. За вірну відповідь капітан-переможець відкриває першу букву в словах «спорт-ерудит».

За кожну правильну відповідь у II турі команда відкриває букву в словах «спорт» і «ерудит». Якщо журі фіксує підказку, то відповідь

не зараховується, і ведучий ставить наступне запитання. Команди продовжують відкривати літери для визначення переможця та призерів конкурсу.

Вступна частина (до 10 хв.).

1. Презентація команд-учасниць під музичний супровід (згідно з поданою заявкою: назва команди, капітан команди, прізвище та ім'я учасників).

2. Презентація журі. Слово журі для привітання.

3. Ведучий зачитує епіграф до гри-вікторини у вигляді «цитати про здоров'я і рухову активність».

4. Ведучий нагадує основні правила гри-вікторини.

Основна частина. I тур (до 15 хв.).

1. «Бліц-тестування». Десять запитань до кожної команди у вигляді тестових завдань з програми «Крок до здоров'я» (про особливості самостійних занять фізичними вправами, обсяг щотижневої рухової активності, навички формування здорового способу життя, культури здоров'я тощо).

2. У II тур проходять три команди, які першими представили більшу кількість вірних відповідей на запитання «Бліц-тестування».

3. При визначенні переможців, ведучий проводить з командами додатковий творчий конкурс «Перефразування цитати про здоров'я»:

- ведучий зачитує цитату, яка прозвучала епіграфом спочатку гри;

- команди представляють своє «перефразування» до цитати про здоров'я і рухову активність;

4. Гра з глядачами – ведучий ставить запитання залі та вручає приз за правильну відповідь.

5. Команди, по черзі, зачитують своє перефразування до цитати. Журі визначає команду, яка зробила найкраще перефразування.

6. Ведучий оголошує про початок участі команд, які не пройшли у II тур фінальної частини в творчому конкурсі на кращу «блок-схему» до цитати про здоров'я і рухову активність, яка прозвучала епіграфом спочатку гри.

II тур (до 20 хв.).

1. Ведучий починає з запитання до капітанів (на швидкість відповіді) за командою: «Увага! Ваша відповідь ...».

2. Наступні запитання командам-учасницям ставляться на швидкість відповіді за командою: «Увага! Ваша відповідь ...».

3. Капітан команди, який підняв руку після запитання ведучого, але до початку звучання команди: «Увага! Ваша відповідь ...» не приймає участь у відповіді на поставлене запитання («фальстарт»).

4. Переможцем стає команда, котра першою відкрила слова, складові назви конкурсу «**Спорт-ерудит**», надавши вірні відповіді на запитання з тематики щодо профілактики найнебезпечніших захворювань, чинників збереження здоров'я тощо.

5. Ведучий ставить останнє запитання командам-учасницям для визначення 2 і 3 місця по найменшій кількості відкритих букв.

6. Капітани презентують свою «блок-схему» (структурно-логічний малюнок, валео-малюнок) до цитати про здоров'я і рухову активність, котра прозвучала епіграфом на початку гри.

7. Гра із глядачами проводиться перед завершальним етапом підведення підсумків та вручення призів за кращу «блок-схему».

8. Журі визначає найкращу «блок-схему» до цитати і проводить нагородження команди.

Заклучна частина (до 5 хв.).

Журі оголошує підсумки і проводить нагородження команд-переможців, висловлює побажання найкращим гравцям команди, які стали **с п о р т – е р у д и т а м и**. Ведучий завершує гру.

Додатковий дидактичний матеріал для виявлення знань з формування валеологічного світогляду учнів загальноосвітніх навчально-виховних закладів у програмі «Крок до здоров'я».

Вік	Тема		
	Здоровий спосіб життя	Самоконтроль і санітарно-гігієнічні знання	Організаційно-методичні знання
1	2	3	4
6-7 років	<p>1. До рухової діяльності (активності) людини відносяться:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) перегляд телепередач; б) читання книги, газети, журналу; в) заняття фізичними вправами. <p>2. Які предмети необхідно обрати для занять фізичними вправами:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) пензлик, ручка, олівець; б) ковзани, ракетка, м'яч; в) відеокасета. <p>3. Режим дня це:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) план виконання домашніх завдань; б) раціональний розподіл денного часу; в) розклад уроків. 	<p>1. Щоб мати правильну поставу необхідно:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) спати на м'якому ліжку; б) носити портфель в одній руці; в) постійно стежити за дотриманням оптимального рухового стереотипу. <p>2. Природні засоби загартовування це:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) сонце, повітря, вода; б) гаряча ванна; в) дощ, сніг. <p>3. До засобів особистої гігієни відносяться:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) прибирання помешкання; б) умивання, догляд за волоссям, зубами; в) прибирання класної кімнати. 	<p>1. Ранкова гігієнічна гімнастика виконується:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) після сніданку; б) після пробудження; в) після повернення зі школи. <p>2. Фізкультурна хвилинка складається:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) 3-4 вправи для рук, тулуба, ніг; б) 5-7 вправ для ніг; в) 5-7 вправ для шиї. <p>3. Заняття фізичними вправами починають:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) розминкою; б) тривалим бігом; в) акробатичними вправами.

1	2	3	4
8-9 років	<p>1. До рухової діяльності (активності) відноситься:</p> <p><i>а) ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, заняття в спортивних гуртках і секціях, фізкультурні хвилинки і паузи, самостійні заняття фізичними вправами;</i></p> <p><i>б) заняття музикою, малюванням;</i></p> <p><i>в) заняття в комп'ютерному клубі.</i></p> <p>2. До згубних звичок відноситься:</p> <p><i>а) заняття фізичною культурою і спортом;</i></p> <p><i>б) паління, вживання алкоголю, наркотиків;</i></p> <p><i>в) вживання ягід і фруктів.</i></p> <p>3. До режиму дня обов'язково входить:</p> <p><i>а) заняття фізичними вправами;</i></p> <p><i>б) розваги комп'ютерними іграми;</i></p> <p><i>в) перегляд телепередач.</i></p>	<p>1. Частоту серцевих скорочень (ЧСС) можна визначити:</p> <p><i>а) на шії або зап'ясті;</i></p> <p><i>б) на потилиці або носі;</i></p> <p><i>в) на коліні або стегні.</i></p> <p>2. Найпростіший спосіб визначення постави це:</p> <p><i>а) покласти на голову книгу (мішечок з піском), стати спиною до стіни так, щоб п'яти, сідниці, лопатки і потилиця торкалися її, зробити крок вперед, утримуючи рівновагу;</i></p> <p><i>б) виконати стійку на лопатках;</i></p> <p><i>в) прийняти положення лежачи.</i></p> <p>3. Для занять фізичною культурою необхідно:</p> <p><i>а) одягати спортивний одяг і взуття;</i></p> <p><i>б) займатися у повсякденному одязі та взутті;</i></p> <p><i>в) одягати спортивний одяг на повсякденне.</i></p>	<p>1. Ранкова гігієнічна гімнастика починається:</p> <p><i>а) з нахилів;</i></p> <p><i>б) зі стрибків;</i></p> <p><i>в) з потягування.</i></p> <p>2. Збираючись у туристичний похід (екскурсію) необхідно взяти:</p> <p><i>а) особисте спорядження;</i></p> <p><i>б) пральну машину;</i></p> <p><i>в) групове спорядження.</i></p> <p>3. Для розвитку витривалості застосовують:</p> <p><i>а) біг на короткі дистанції;</i></p> <p><i>б) біг на довгі дистанції;</i></p> <p><i>в) гру на фортепіано.</i></p>

1	2	3	4
10-11 років	<p>1. У більшій мірі негативно впливає куріння, вживання алкогольних та наркотичних речовин:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) на особистість в цілому; б) на серцево-судинну систему; в) на тривалість життя. <p>2. Основні засоби фізичного виховання це:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) гігієнічні фактори; б) спортивне обладнання та інвентар; в) фізичні вправи. <p>3. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я тому, що:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) дозволяє правильно планувати протягом дня важливі справи; б) дозволяє виключити надмірні фізичні навантаження; в) забезпечує ритмічну роботу організму. 	<p>1. Сутність попередження травматизму при самостійних заняттях фізичною культурою полягає:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) у дотриманні правил поведінки на спортивних спорудах, виборі інтенсивності навантаження у відповідності з індивідуальними можливостями, рівнем фізичного розвитку, самопочуттям; б) у зміні характеру діяльності; в) у контролі за тривалістю заняття. <p>2. Загартовування організму це:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) пристосування до впливу навколишнього середовища; б) зимове плавання та ходіння босоніж по снігу; в) зміцнення здоров'я. <p>3. Отримавши травму (забій) в процесі заняття необхідно:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) перетерпіти біль і продовжити вправу; б) перервати вправу і звернутися за першою медичною допомогою до викладача; в) звернутися за допомогою до партнера. 	<p>1. Розвиваючи гнучкість, необхідно прагнути:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) до оптимального збільшення рухливості в суглобах; б) до досягнення максимальної амплітуди рухів; в) до оптимальної амплітуди рухів в плечових і колінних суглобах. <p>2. Фізкультурна пауза виконується під час приготування домашніх завдань (через кожні 45 хв.) і складається:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) із 2-3 вправ для шії; б) із 5-7 вправ для великих м'язових груп і кистей рук; в) із стрибкових і бігових вправ. <p>3. Біг на короткі дистанції виконується:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) із положення низького старту; б) із положення лежачи; в) із положення, стоячи спиною до напрямку бігу.

1	2	3	4
12-13 років	<p>1. Термін (поняття) «здоров'я» це: а) відсутність захворювань; б) духовне і фізичне благополуччя; в) відсутність захворювань, фізичне, психічне, духовне і соціальне благополуччя.</p> <p>2. Джерелом забруднення повітря, що призводить до щорічної загибелі близько 2 млн. людей є: а) чадний газ; б) тютюновий дим; в) вихлопні гази.</p> <p>3. До оздоровчих систем, котрі формують культуру рухів і статуру, не належить: а) система Порфирія Іванова; б) фітнес, шейпінг, аеробіка; в) картинг.</p>	<p>1. Термін (поняття) «антропометрія» означає: а) життєвий об'єм легенів; б) довжина ступні і кисті; в) сукупність показників окружності грудної клітки, росту і ваги тіла.</p> <p>2. Частота серцевих скорочень у спокої в нормі становить: а) 70-80 уд / хв. б) 40-50 уд / хв. в) 80-100 уд / хв.</p> <p>3. Основне призначення спортивного одягу і взуття: а) зручність і надійність; б) естетика і відповідність моді; в) відповідність руховій (спортивній) діяльності.</p>	<p>1. Термін «швидкісні здібності» необхідно розуміти: а) як здатність виконувати фізичні вправи, долаючи втому; б) як здатність долати опір або протистояти йому; в) як здатність виконувати рухові дії за мінімальний час.</p> <p>2. Розвиток плоскостопості провокує: а) ходіння босоніж; б) перекочування дрібних предметів серединою ступні; в) ходіння на високих підборах.</p> <p>3. Найбільший ефект для розвитку швидкості забезпечують: а) рухові дії, котрі виконуються у максимальному темпі; б) рухливі та спортивні ігри; в) біг на довгі дистанції.</p>

1	2	3	4
<p>14-15 років</p>	<p>1. Найбільш важливим в процесі занять фізичними вправами є:</p> <p>а) забезпечення необхідного (оптимального) обсягу рухової активності;</p> <p>б) вміння красиво рухатися;</p> <p>в) перемога над суперником.</p> <p>2. «Фізична культура» це:</p> <p>а) вид підготовки до професійної діяльності;</p> <p>б) процес зміни функцій і форм організму людини;</p> <p>в) невід'ємна складова загальнолюдської культури.</p> <p>3. Здоровому способу життя не сприяє:</p> <p>а) активний відпочинок;</p> <p>б) систематичні заняття фізичними вправами;</p> <p>в) вживання наркотичних речовин, алкоголю, куріння.</p>	<p>1. Для контролю за функціональним станом організму переважно:</p> <p>а) визначення частоти серцевих скорочень (до, під час і після закінчення тренування);</p> <p>б) спостереження за зміною сили м'язів, маси і довжини тіла, окружності грудної клітки.</p> <p>2. Рекомендації, котрі недоцільно виконувати:</p> <p>а) приймати холодний душ відразу після тренування;</p> <p>б) проводити тренування на свіжому повітрі;</p> <p>в) збільшувати інтенсивність тренування у зв'язку зі зниженням температури повітря.</p> <p>3. Для попередження перевтоми під час занять необхідно:</p> <p>а) правильно дозувати навантаження і поєднувати вправи з напругою і розслабленням;</p> <p>б) визначати ЧСС;</p> <p>в) визначати життєву ємкість легенів.</p>	<p>1. Для розвитку основних фізичних якостей вправи доцільно підбирати:</p> <p>а) відповідно індивідуальним можливостям;</p> <p>б) відповідно обладнанню місць занять;</p> <p>в) відповідно бажанням виконувати певні вправи.</p> <p>2. Для формування статури мало ефективні:</p> <p>а) вправи для зниження ваги тіла;</p> <p>б) вправи для розвитку спритності і швидкості;</p> <p>в) вправи для збільшення м'язової маси.</p> <p>3. Для розвитку швидкісно-силових якостей доцільно виконувати:</p> <p>а) лазіння по канату;</p> <p>б) кидки і метання різних предметів, стрибкові вправи;</p> <p>в) вправи на «розтягування» м'язів ніг.</p>

1	2	3	4
16-17 років	<p>1. ВІЛ/СНІД не передається через: а) кров; б) <i>рукостискання</i>; в) статевим шляхом.</p> <p>2. Для збереження і зміцнення фізичного здоров'я необхідно залучати до систематичних занять фізичними вправами дітей: а) із 7-річного віку; б) <i>із дня народження</i>; в) із 10-річного віку.</p> <p>3. Активний відпочинок це: а) <i>дозвілля із застосуванням різноманітних видів рухової активності (піші, лижні, вело-прогулянки, туристські походи, рухливі та спортивні ігри тощо)</i>; б) проведення вільного часу в бібліотеці, читальному залі; в) розгадування ребусів, кросвордів.</p>	<p>1. Безпечна межа показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами становить: а) до 180 уд / хв.; б) до 250 уд / хв.; в) <i>до 130 уд / хв.</i></p> <p>2. Застосовуючи для самоконтролю випробування з 20 присіданнями (у темпі одне присідання в секунду), ЧСС у нормі має повернутися до вихідного показнику: а) через 10 хвилин; б) <i>через 3 хвилини</i>; в) через 1 хвилину.</p> <p>3. Рухи рук під час масажу або самомасажу повинні бути спрямовані: а) <i>по ходу кровотоку і лімфи – від периферії до серця і найбільш близького лімфатичного вузла</i>; б) проти кровотоку і лімфи – від серця до периферії і найбільш близького лімфатичного вузла; в) не має значення.</p>	<p>1. Для розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей, витривалості доцільно займатися фізичними вправами: а) <i>щодня</i>; б) 1-2 рази на тиждень; в) 3-4 рази на тиждень.</p> <p>2. Для розвитку гнучкості доцільно виконувати вправи: а) <i>до моменту появи больових відчуттів</i>; б) до моменту появи потовиділення; в) до моменту зменшення амплітуди рухів.</p> <p>3. Для розвитку загальної витривалості виконують: а) <i>циклічні вправи з помірною інтенсивністю</i>; б) біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю; в) повторне піднімання обтяжень середньої і малої ваги з максимальною швидкістю.</p>

Представлений дидактичний матеріал у кожній віковій групі розподілений за основними темами. Учень повинен продемонструвати певний рівень знань, визначивши з наданих варіантів правильну відповідь, котра оцінюється в один бал. Реалізуючи міжпредметні зв'язки, дане тестування доцільно проводити також на уроках інформатики, застосовуючи комп'ютерне обладнання.

«ВАЛЕО-ЕРУДИТ» РИНГ

Рекомендується проводити в програмі інформаційно-просвітницької роботи про здоровий спосіб життя «Рівний – рівному», «Молодь за здорове майбутнє – проти СНІДу і наркоманії» тощо.

1 тур – Розминка. Проводиться з метою визначення загального рівня знання про зміцнення і збереження здоров'я, формування навичок здорового способу життя.

2 тур – Фінал. Проводиться з метою визначення найбільш ерудованої команди та кращого гравця в питаннях профілактики найнебезпечніших і поширених захворювань, шкідливих звичок (СНІД, туберкульоз, паління, наркоманія).

У грі проводиться конкурс на краще валео-перефразування і блок-схему до цитати про здоров'я, метою якого є формування валеологічного життєстверджуючого світогляду, відповідального ставлення до цінностей свого здоров'я і здоров'я оточуючих.

Освітньо-виховні завдання:

- соціальна та психологічна адаптація молоді до умов сучасного життя;
- формування валеологічного світогляду, потреби боротьби зі шкідливими звичками, профілактика СНІДу, туберкульозу, куріння, наркоманії;
- формування валеологічних знань в активно-пізнавальній формі;
- максимальна кількість залучених учасників;
- виявлення та підтримка талановитої й ерудованої молоді.

Правила гри. Кількість учасників 5-7 учнів (бажано дівчата і юнаки).

1. Команда повинна мати «образну» назву (класу, групи).

2. У команді обирається капітан, хронометрист, художник-

оформлювач, спікер (роль спікера може виконувати капітан команди).

3. Команда представляє Заявку на участь.

4. За кожну правильну відповідь команда отримує «+» і відкриває букву в словах «**валео**» і «**ерудит**».

5. У конкурсі капітанів перше запитання ставиться капітану тієї команди, котра першою написала (відкрила) слово «валео». Інша команда продовжує писати (відкривати) слово.

Сценарій проведення гри.

Вступна частина (до 10 хв.).

1. Презентація команд-учасниць під музичний супровід (згідно з поданою заявкою: назва команди, капітан команди, прізвище й ім'я учасників).

2. Презентація журі. Слово журі для привітання команд та побажання всім учасникам здоров'я, перемоги, дружніх відносин.

3. Ведучий зачитує епіграф до гри у вигляді цитати про здоров'я.

4. Ведучий нагадує основні правила гри.

Підготовча частина (до 10 хв.).

1 тур – Розминка.

1. Бліцопитування: 5 запитань про здоровий спосіб життя кожній команді.

2. Гра з глядачами. Вручення призу.

3. Конкурс «Перефразування цитати про здоров'я»:

- ведучий зачитує цитату, яка прозвучала на початку гри;
- команди зачитують своє валео-перефразування;
- журі визначає найкраще перефразування та вручає приз команді.

Основна частина (до 20 хв.).

2 тур – Фінал.

1. Конкурс капітанів. Ведучий ставить по одному запитанню кожному капітану команд. Право дати відповідь першим отримує капітан тієї команди, яка першою написала слово «**валео**».

2. Фінальний тур:

- ведучий ставить запитання командам з основної теми гри: «Попередження та профілактика найнебезпечніших і поширених захворювань та шкідливих звичок (СНІД, туберкульоз, куріння,

наркоманія)»;

- наступні запитання ставляться командам на швидкість мислення і формулювання відповідей з ключовими словами: «Увага, ваша відповідь!»;

- переможцем стає команда, яка першою напише (відкриє) слово «ерудит» і надасть правильні відповіді на 6 запитань з основної теми;

- перед завершальним (творчим) конкурсом на подання блок-схеми проводиться гра із глядачами. Вручення призу.

Заключна частина (до 5 хв.).

1. Капітан (спікер) презентує власну блок-схему (графічний малюнок) до цитати про здоров'я, котра прозвучала епіграфом на початку гри.

2. Журі визначає найкращу блок-схему та проводить нагородження команди.

3. Нагородження, побажання гравцям команди, які стали **валео-ерудитами**. Вручення призів. Ведучий завершує гру, оголошує підсумки.

ОЗДОРОВЧО-ОСВІТНІЙ ТРЕНІНГ «ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Тема. «Здоров'я і здоровий спосіб життя».

Мета. Надати учасникам тренінгу інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя, наркотичні речовини як фактору загрози їхньому здоров'ю.

Класи: _____ кл.

Кількість учнів: 12-16 учнів.

Час проведення тренінгу: _____ каб. № _____.

Хід проведення тренінгу.

Зміст заходів	Тривалість (хв.)
Привітання та знайомство. Вправа «Знайомство» (учасники розміщуються у колі, кожен передає талісман – м'яку іграшку, м'яч по колу, називаючи своє ім'я).	5
Повторення правил діяльності групи (учасники розглядають плакат з правилами роботи групи).	5
Повідомлення про зміст положень, які визначатимуть діяльність учасників тренінгу (вчитель розповідає про те, що означає	5

поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «феномен здоров'я», «соціальна цінність здоров'я»).	
Визначення очікувань учасників групи. Вправа «Очікування» (учасники на кольоровому фоні записують свої відчуття від тренінгу на плакаті).	5
Мозковий штурм на тему «Що таке здоров'я?» (В картці записуються роздуми учасників тренінгу про здоров'я і пропонується сформулювати поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «феномен здоров'я»).	5
Вправа «Модель здоров'я» (група розподіляється на три мікрогрупи, котрі розробляють свою модель здоров'я; в кожній команді обирається «Хронометрист», «Секретар» та «Спікер»; кожна команда презентує свої розробки).	25
Вправа «Чинники що визначають здоров'я людини?» (учасники отримують кольорові формати і наклеюють їх навпроти записаних факторів, які, на їх думку, є найважливішими у формуванні здоров'я людини. Керівник пропонує результати наукових досліджень щодо їх впливу на здоров'я людини).	15
Вправа «Шлях до здорового способу життя» (три мікрогрупи учасників вирізають «фактори впливу ...», на яких сформульовані дії, що сприяють формуванню здорового способу життя; приклеюють їх на плакати і презентують «свій шлях» формування здорового способу життя).	15
Підведення підсумків (керівник пропонує учасникам відповісти на запитання: - Які фактори визначають стан здоров'я людини? Як отримані знання будуть використовуватися в особистому житті?)	5
Гра-розминка «Ми полюємо на лева» (учасники стають у коло, повторюючи слова, які допомагають створити добрий настрій, зняти втому після заняття тощо).	5

Обладнання: м'яка іграшка, кольорові формати у формі корабликів, ватман, кольоровий папір, ножиці, маркери, фломастери, клей, скотч, плакати з написами: «Фактори, що впливають на формування здоров'я», «Правила роботи групи», «Структура модуля».

Висновки і пропозиції. Тренінг є інтерактивною формою засвоєння інформації, що дає можливість оптимізувати інтеграцію рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів учнів щодо здоров'я і здорового способу життя. Під час тренінгу створюється психолого-педагогічна ситуація успіху; школярі навчаються толерантно ставитися до думок і висловлювань інших учасників тренінгу; відбувається засвоєння понять «здоров'я», «формування здорового способу життя», «фактори здоров'я», «феномен здоров'я», «наркотичні речовини та шкідливі звички як фактори ризику погіршення здоров'я».

6.3. Фізкультурно-оздоровчі та пізнавальні спортивно-масові заходи

Для інтеграції рухової і пізнавальної активності школярів рекомендуємо також використовувати різноманітні позакласні форми фізичного виховання, такі як «свята фізичної культури», «спортивні свята», «спортивні та олімпійські вікторини».

Програма спортивного свята, як правило, включає урочисте відкриття і закриття (парад учасників, нагородження тощо), спортивно-показову (показові виступи спортсменів, змагання тощо) та масово-розважальну частини (ігри, атракціони, конкурси, вікторини тощо).

У «Положенні ...» про свято вказуються мета, завдання, час і місце проведення, порядок його підготовки (розподіл обов'язків між організаторами), порядок відкриття і закриття, склад учасників і програма показових виступів, учасники та програма масово-розважальної частини, форма заявок на участь у змаганнях.

Спортивні свята, в комплексі з іншими виховними заходами, є основою початкового етапу формування гармонійно розвиненої, активної особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Працюючи з дітьми, педагогу

необхідно пам'ятати, що враження дитинства, напевно, самі яскраві в житті кожної людини. Вони створюють фундамент для розвитку її етичних й естетичних відчуттів і смаків, свідомості і подальшого її прояву в соціально обумовленій і творчій діяльності.

Зміст і методика організації спортивного свята

Цінність ігрової діяльності, як засобу і методу навчання і виховання, полягає в тому, що досягнення мети, пов'язане переважно з проявом фізичних і психоемоційних відчуттів, що доставляє дітям відчуття радості, задоволення, породжує бажання всебічно розкрити свої здібності. Психоемоційний фактор впливає і на якість рухових дій, оперативне мислення, яке пов'язане з фізичним і розумовим розвитком.

Сценарій спортивного свята повинен передбачати різноманітні за характером види ігрової діяльності. Педагогу-організатору необхідно пам'ятати про їх структурні особливості, які характеризуються передовсім проявом взаємин учасників заходу.

Типова організація спортивного заходу передбачає реалізацію наступних компонентів.

Парад відкриття (нетривала за часом частина), що спрямована на організацію учасників, коли команди проходять маршем, а потім обмінюються привітаннями. Ведучий представляє журі та оголошує «формулу» суддівства.

Розминка складається із 2-3-х рухливих ігор, в яких беруть участь усі гравці команд. Головне її призначення – створення сприятливих умов для активізації уваги учасників та зняття передстартової напруги (своєрідна «розминка»). Основним змістом цієї частини є рухливі ігри, котрі вимагають переважного прояву спритності і швидкості рухів. Вони повинні бути не складними за структурою рухів, а за змістом – наближеними до вправ загально-розвивального впливу.

Основну частину (найбільш тривалу за часом) складають ігри, в яких беруть участь одночасно (або по черзі) всі гравці. У цій частині концентруються основні ігрові засоби, котрі вимагають від учасників прояву різноманітних рухових якостей, умінь і навичок, а також певних морально-вольових якостей. Ігри зі значними емоційними та фізичними навантаженнями повинні чергуватися з менш складними

(«вставки-розрядки» тощо).

Заклучна частина спрямована на створення сприятливих умов для протікання процесів відновлення. Використовуються ігри середньої та малої рухової інтенсивності з відносно нескладними за структурою і координацією рухами. До цієї частини доцільно включити номер художньої самодіяльності, чи конкурс уболівальників, або показовий виступ.

Підведення підсумків змагань, нагородження команд-переможців.

Організація та проведення спортивних свят.

Успіх у проведенні таких, досить складних в організаційному плані, змагань, якими є «спортивні свята», визначається якістю пропедевтичної роботи. Так, досить важливим є агітаційно-пропагандистський аспект, який спрямований на формування позитивної мотивації та інтересу учасників і глядачів. Не менш важливим є урочисте відкриття свята, в програмі якого доцільно використовувати різноманітні спортивні ритуали, народні традиції тощо.

Складаючи програму спортивного свята, не слід обмежуватись перерахуванням тільки назви ігор, конкурсів, вікторин, тому що, іноді, вони мають різні варіанти виконання. Необхідним є короткий виклад змісту та правил проведення.

Обов'язки учасників змагань:

- підготувати спортивний одяг відповідно до вказівок Положення про змагання;
- своєчасно пройти медичний огляд та отримати допуск до участі в змаганні;
- регулярно відвідувати тренувальні заняття та сумлінно готуватися до майбутніх змагань;
- брати участь у виготовленні необхідного інвентарю та реквізиту.

Учасники змагання повинні:

- визнавати авторитет ведучого і суддів (журі);
- ставити інтереси колективу (команди) вище своїх особистих інтересів;
- бути відповідальними перед колективом за свої дії та вчинки;

- не допускати прояву приниження гідності й образ своїх партнерів по команді, а також суперників, ставитися до них з повагою;

- діяти сміливо і рішуче, з ініціативою;

- йти на обґрунтований ризик для досягнення перемоги;

- чесно дотримуватися Правил, бути справедливим і вимогливим по відношенню до себе і своїх партнерів, реалізуючи девіз: «Один за всіх і всі за одного!»;

- прагнути вести спортивне суперництво до самого закінчення змагань, незалежно від наявного результату;

- не зазнаватися, домігшись перемоги, і не сумувати в разі поразки.

Обов'язки ведучого програми:

- подбати про рекламу майбутніх змагань, забезпечити оперативну інформацію про хід та підсумки змагань;

- заздалегідь ознайомитися зі змістом конкурсів і вікторин, правилами ігор;

- підготувати майданчик для проведення змагань, місця для вболівальників і журі;

- перевірити наявність, справність інвентарю та обладнання, розташувати їх так, щоб вони завжди були поруч;

- забезпечити медичне обслуговування змагань;

- своєчасно провести жеребкування з метою визначення черговості участі команд у грі, сторін майданчика тощо;

- заздалегідь продумати найбільш раціональні способи та варіанти шикування і перешикування команд під час конкурсів;

- перш ніж дати сигнал про початок, перевірити готовність учасників і журі;

- перед початком кожного конкурсу (ігри, естафети тощо) нагадати учасникам та вболівальникам зміст, правила і, якщо потрібно, продемонструвати основні моменти конкурсу;

- уважно стежити за всіма учасниками змагань, щоб можна було своєчасно встановити ознаки перетому гравців, і, при необхідності, припинити гру;

- попереджати травми, для чого правильно вибирати місце для страховки;

- сигналізувати в суддівську колегію про зазначені порушення з боку учасників;
- передбачити заходи заохочення учасників змагань (і переможців, і переможених).

Наведемо приклади сценаріїв проведення таких заходів.

«СПОРТ-ЛОТО-ЗАБАВА»

Інвентар: стіл, кулі з номерами, футбольні м'ячі, гімнастичні палиці, гумовий еспандер кистьовий (шайба), повітряні кулі, ракетки для гри в бадмінтон, волани, кеглі, малі м'ячі.

Учасники: дві команди по 10 гравців, ведучий, журі.

Обладнання: спортивна зала або майданчик, прикрашені плакатами з зображенням видів спорту тощо. На стіні напис «Спорт-лото-забава», на столі – кольорова коробка з кулями.

Під звуки спортивного маршу команди виходять і шикуються в зазначених місцях.

Ведучий. Добрий день і міцного здоров'я вам, дорогі діти. Представляємо ігрову програму «Спорт-лото-забава».

Змагаються дві команди (назви команд): «...» і «...». Прошу капітанів підійти до столу (капітани по черзі виймають кулі, розігруючи черговість завдань).

Бадмінтон. Гра в «м'яч з пером» відома давно. В Індії були знайдені наскальні малюнки із зображенням сцен гри, схожої на сучасний бадмінтон. Їх вік приблизно 2000 років. Заняття бадмінтоном розвивають швидкість, спритність, гнучкість, уміння орієнтуватися в просторі, точність реакції.

Завдання. Учасник повинен пронести волан на ракетці, огинаючи кеглі та передати естафету (ракетку з воланом) наступному гравцю.

Виграє команда, котра першою виконала завдання. За втрату волана або утримування його рукою нараховуються штрафні очки.

Волейбол. Гра виникла в 1895 році в США. Правила гри відрізнялися від сучасних (можна було багаторазово торкатися м'яча, «грати» із стіною тощо). Заняття волейболом розвивають реакцію, стрибучість, силові здібності, спритність, координацію рухів, швидкість. А сьогодні ми пограємо за давніми правилами.

Завдання. «Зустрічна естафета». Учасник контролює напрям

руху повітряної кулі, завдаючи удари рукою так, щоб він пролітав уперед.

Змагання тривають доти, поки хлопчики і дівчатка команд не поміняються місцями на старті.

Стрілецький спорт. Здавна полювання сприяло винаходу зброї для метання. Спочатку винайшли лук і стріли, пізніше – арбалет. Одне з найдавніших стрілецьких товариств було створено в Швейцарії в 1220 році і називалося «Гослар». Заняття стрілецьким спортом розвивають витримку, точність, окомір тощо.

Завдання. Гравці шикуються в шеренгу, на відстань 6 м відносяться кеглі. У руках кожного учасника малий (тенісний) м'яч. За сигналом всі учасники виконують метання м'ячів, намагаючись збити кеглі. Потім завдання виконує інша команда.

Виграє команда, котра влучила в більшу кількість кеглів.

Теніс. В Італії, Франції, Англії була відома гра в м'яч, який перекидали через сітку долонею, а з середини XV ст. – ракеткою. Вже в XVI ст. були виготовлені ракетки з дерев'яних «ободків» з плетінням з жил тварин. Гра в теніс розвиває спритність, винахідливість, швидкість реакції, швидкість мислення.

Завдання. Мета естафети полягає в тому, щоб на тенісній ракетці пронести м'яч, не втрачаючи контроль над ним.

Виграє команда, яка першою перетинає фінішну смугу. Штрафні очки нараховуються за втрату м'яча, за вихід на дистанцію завчасно.

Футбол. Країною, в якій вперше почали грати у футбол, вважається Англія. Нині у футбол грають майже у всіх країнах світу і на всіх континентах. Привабливість гри та її оздоровчий вплив полягає в тому, що грати можна в будь-яку пору року в спортивній залі або на відкритому майданчику. Боротьба за м'яч, відповідно до правил, виховує рішучість, стійкість, а пересування зі зміною напрямку, темпу, ритму бігу, велика кількість відволікаючих увагу рухів («фінтів») розвивають у гравців спритність та кмітливість.

Завдання. Команди шикуються в колони та, за сигналом, виконують ведення м'яча ногами навколо кеглів «змійкою» і назад.

Виграє команда, яка закінчить естафету першою з найменшою кількістю помилок.

Хокей. В Ірландії, ще у II ст. до н.е. існувала споріднена хокею

гра – «керлінг». Умови гри були досить жорсткими, а тому в 1527 р. вона була заборонена. Заборона була знята тільки в 1760 р. (через 233 роки).

Батьківщиною ж хокею з шайбою вважається Канада. За давнім сказанням індіанців на крайній півночі країни грали в ігри на кризі. Вже у XVI-XVII ст. гравюри на міді й світлини голландської і фламандської шкіл зображують ігри на кризі, а потім і на ковзанах з довгими клюками («ключками»). Хокей розвиває рішучість, завзятість, мужність, силу, вміння терпіти (не випадково на честь гри складена пісня «Трус не играет в хоккей ...»), швидкість реакції, витривалість, спостережливість.

Звучить фонограма пісні «Боягуз не грає в хокей».

Завдання. У грі приймають участь по три гравці від кожної команди (1 воротар і 2 польових гравця). За два періоди по 2 хвилини кожний, команда намагається якомога більше разів забити шайбу у ворота суперника. Ключки – гімнастичні палиці, шайба – гумовий ручний еспандер, ворота – кеглі (або перевернута гімнастична лава).

Шикування команд. Нагородження.

Ведучий. Закінчилася наша ігрова програма «Спорт-лото-забава». У нашій грі немає переможених, оскільки Ви дізналися багато нового про популярні в світі види спорту; пограли в різні ігри, а відтак стали більш сильними, швидкими, спритними, рішучими. Я бажаю Вам дружити зі спортом, бути здоровими і життєрадісними.

Організований вихід команд під звуки спортивного маршу.

Пізнавально-спортивна експедиція «У СВІТІ ТВАРИН»

Інвентар: географічна карта світу, указка, магнітофон, кеглі (п'ять на команду), м'яч, прапорець, гімнастична палиця, картинки (листівки) із зображенням тварин (кенгуру, лисиці, гепарда, носорога, верблюда, мавпи тощо).

Учасники: команди по 10-12 гравців, ведучий, журі.

Звучить музика з телепередачі «У світі тварин».

Ведучий. Добрий день, дорогі діти. Ви любите подорожувати? А тварин? Сьогодні ми вирушаємо з вами в пізнавально-спортивну експедицію «У світі тварин». І почнемо з Австралії (показати на географічній карті, де знаходиться країна).

У 1629 р. біля берегів західної Австралії зазнав аварії корабель, а коли його капітан Франц Бельсард вийшов на берег, то зустрів дуже дивну істоту: вона стрибала, як коник, на двох довжелезній задніх ногах. Короткі передні лапки тварина притиснула до грудей. Хвіст у неї теж був дуже довгим, як у довгохвостої мавпи. Вгадайте, що це за тварина?

Діти. Кенгуру. Ведучий показує картинку із зображенням кенгуру.

Ведучий. Правильно. І перша наша естафета називається «Кенгуру». Необхідно стрибати на двох ногах навколо кеглів, притиснувши руки до грудей.

Символом Австралії є також коала. Коала, на мові аборигенів, означає той, хто «не вживає води». Ці тварини і справді майже ніколи не п'ють. Вони мають густу шірку сріблясто-сірого кольору, на лапках по п'ять пальців. Живуть переважно на деревах евкаліптів. Протягом доби дорослий коала з'їдає близько кілограма евкаліптового листя.

Отже, наступна наша естафета – це біг з гімнастичною палицею, обхопивши її руками, як «Коала» дерево.

В Європі, Азії, Африці, Північній Америці живуть лисиці, їх завезли люди з Австралії і Нової Зеландії (показати на карті світу країни, а також картинку із зображенням лисиці). Новонароджені лисенята дуже схожі на вовчент і відрізняються тільки забарвленням кінчика хвоста. У лисенят він білий, а у вовчент – сірий. Мисливці розповідають, що рятуючись від собак, лисиця залазить навіть на дерева.

А як бігає лисиця? Правильно, вона заплутує сліди.

Тому наша наступна естафета – біг по дистанції «змійкою», обминаючи перешкоди, як «Лисиця» заплутує сліди.

Діти, а ви знаєте, яка найшвидша тварина на землі? Це – гепард, він розвиває швидкість до 120 км на годину (показати картинку із зображенням гепарда). Живе гепард в Африці, Азії, Індії, Туркменії (показати на карті). У 1952 р. в Індії повністю заборонили полювання на гепардів. У гепарда своєрідний стиль полювання: через височини він видивляється здобич і підповзає, а за 50-100 м кидається в погоню, розвиваючи швидкість до 20 м/с.

Тому наступна наша естафета називається «Гепарди» (біг на швидкість). Учасник з прапорцем в руці оббігає перешкоду (кеглю) і передає прапорець наступному і так кожний гравець до завершення естафети.

На Землі вціліло п'ять видів носорогів (показати картинку із зображенням носорога): два африканських, у них по два роги на носі, три азіатських, у них по одному рогу. Вага носорога може досягати двох тонн і більше. Діти, хто покаже на карті світу, де живуть носороги?

Естафета «Носороги» проводиться так, що учасник (в положенні упору лежачи на руках), пересуваючись по дистанції, штовхає головою м'яч до кеглі, а потім, взявши м'яч у руки, бігом повертається до лінії старту.

Діти, а хто мені може сказати, де живуть верблюди? На волі живуть лише двогорбі верблюди (показати картинку із зображенням) у деяких регіонах Азії, Південно-Східної Азії, Монголії (показати на карті світу). Верблюд може пройти багато кілометрів по пустелі, не випивши ні краплі води. Чому? Наша естафета «Верблюд» полягає в тому, щоб, поклавши м'яч на спину і, притримуючи його руками, обійти перешкоду (кеглю), передати м'яч наступному партнерові по команді.

Мавпи населяють Центральну і Південну Америку, Африку, Південну Азію (показати на карті світу). Майже всі види мавп ведуть денний спосіб життя, а тому розрізняють кольори. Найменша мавпа важить 45-85 г – це «щурячий лемур» (лікроцебус); найбільша – 200-300 кг при зрості до 2 м і розмахом рук до 3 м, обхватом грудей до 175 см – це «горила» (показати картинку із зображенням).

Естафету «Мавпи» проводимо, пересуваючись стрибками по дистанції навколо кеглів, а у зворотному напрямку – «навкарачки», копіюючи рухи мавпи.

Підсумкове завдання полягає в тому, що команди, по черзі, називають тварин, які були зображені на картинках. Перемагає команда, яка запам'ятала найбільшу кількість назв.

Ведучий. Ось і закінчилася наша пізнавально-спортивна експедиція «У світі тварин». Ви дізналися багато цікавого і, сподіваюсь, зрозуміли, що тварин треба оберігати, адже це частина нашої природи.

Підведення підсумків та нагородження учасників.

«КОСМІЧНА ПОДОРОЖ»

Оформлення: спортивна зала прикрашена дитячими малюнками, плакатами, портретами космонавтів, зображеннями планет Сонячної системи.

Інвентар: на кожную команду макет-малюнок ракети, котрий розподілений на десять частин; легкоатлетичний бар'єр; кеглі; гімнастична лава; гімнастична палиця; аркуші з буквами, що вкладені в конверти; костюм «інопланетянина»; пов'язка; предмети (одноразова тарілка, стакан, ложка, виделка, тюбик зубної пасти, м'яч, іграшка, носовичок, гребінець тощо); набір фломастерів, маркер, ватман.

Учасники: команди по 10 гравців, ведучий, журі, вчителі, батьки, діти.

Звучить пісня (мелодія) про космонавтів.

Ведучий. Добрий день, дорогі друзі! Ми раді вітати вас в нашій Сонячній системі. Нам належить здійснити політ до планет Сонячної системи. І я представляю журі нашої космічної подорожі.

А зараз – привітання команд.

Ведучий. Для того, щоб почати нашу космічну подорож, потрібно як слід підготуватися до неї.

Завдання – *«Інтелектуальна розминка»*.

На обдумування відповіді на запитання відводиться 15 с. Відповідає команда, капітан якої перший піднімає руку.

1. Хто, коли і на якому космічному кораблі першим побував у космосі? (Ю.О. Гагарін, 12 квітня 1961 р., на кораблі «Восток»).

2. Які тварини, комахи побували в космосі? (щури, миші, таргани, бджоли, собаки, жаби, мавпи тощо).

3. Назвіть планети Сонячної системи. (Земля, Венера, Марс, Юпітер, Плутон, Сатурн, Меркурій, Уран, Нептун ...).

4. Яка планета в Сонячній системі найбільша? (Юпітер у 13 разів більший за Землю).

5. Яку планету Сонячної системи називають червоною та чому? (Марс. Піщано-кам'яниста поверхня планети має червонуватий колір).

6. Назвіть імена жінок-космонавтів (Валентина Терешкова, Світлана Савицька та інші).

7. Хто першим вийшов у відкритий космос? (Олексій Леонов).

8. Яка планета Сонячної системи найяскравіша у нічному небі? (Венера).

9. Яка планета Сонячної системи найменша? (Плутон).

10. Хто був генеральним конструктором перших космічних кораблів? (С. П. Корольов).

Ведучий. Молодці, діти! Я бачу, що ви багато що знаєте. Прошу журі підвести підсумки першого завдання.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Для того, щоб нам відправитися в подорож, необхідно побудувати космічний корабель.

Завдання – *«Побудуй космічний корабель»*.

Команди в колонах шикуються за лінією старту. За сигналом перший учасник біжить до лінії, де бере одну частину космічного корабля, несе її команді (тримає в руках). Теж саме виконує наступний учасник, і так поки всі частини ракети будуть перенесені. Команда повинна перед собою «побудувати» ракету.

Виграє команда, яка першою «побудує» ракету.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Космічний корабель побудований. Тепер необхідно вибрати маршрут нашої подорожі.

Завдання – *«Обери маршрут»*.

Команди шикуються в колони. За сигналом, перший учасник, долаючи смугу перешкод, біжить до лінії, де бере папірець, складений конвертом, повертається в кінець своєї колони, і так усі наступні учасники. Як тільки останній учасник перетинає лінію старту, всі гравці відкривають свої конверти і складають слово – назву планети («Нептун», «Сатурн», «Плутон», «Венера», «Юпітер» ...).

Смуга перешкод:

1. Біг.
2. Подолання бар'єру.
3. Оббігання кеглів «змійкою».
4. Переповзання по гімнастичній лаві, підтягуючись руками.
5. Взяти один конверт.
6. Бігом повернутися до команди.

Виграє команда, котра першою та з найменшою кількістю помилок виконає завдання (складе слово).

Журі оголошує результати.

Ведучий. Маршрут відомий. І ми летимо на планету Венера. А Венера, це не тільки планета, але і богиня краси. Тому, прилетівши туди, ми зустріли дуже модного «інопланетянина».

Завдання – «*Мешканець планети Венера*», котрий повинен бути вдягнений у «багатофункціональний» костюм (пояснити призначення деяких деталей).

Виграє команда, яка створила самий «багатофункціональний» і оригінальний костюм.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Діти, мандрівники відрізняються від інших людей тим, що не можуть довго перебувати на одному місці. Тому ми прощаємося з цією красивою планетою під назвою Венера і летимо на Сатурн. Але ви звернули увагу, які у цієї планети є кільця. Щоб їх подолати, необхідно виконати наступне завдання.

Завдання – «*У космічній темряві*». У гімнастичному обручі знаходяться предмети, необхідні космонавтам у побуті: зубна щітка (у футлярі), гребінець, одноразові тарілки, стакан, ложка, тюбик, м'яч, іграшка, носовичок тощо.

Завдання полягає в тому, щоб із зав'язаними очима перенести з обруча в обруч предмети, необхідні космонавту в побуті.

Виграє команда, гравець якої швидше за інших виконає завдання і зробить при цьому менше помилок у виборі предметів. Доцільно повторити 2 рази (один раз – хлопчик, другий раз – дівчинка).

Журі підводить підсумки завдання і результат за підсумками п'яти завдань.

Ведучий. Молодці, діти! Всі труднощі ви подолали, і тепер ми вирушаємо на найбільшу планету Сонячної системи. Хто знає, як вона називається?

Діти. Юпітер!

Ведучий. Правильно, Юпітер.

На найбільшій планеті мешкають величезні «космічні тварини». Земляни їх не бачили. Але я точно знаю, що у вас розвинена уява і ви зможете намалювати цих небачених тварин.

Кожній команді видається аркуш ватману, набір фломастерів,

маркерів.

Завдання – *«Космічна істота»*. Протягом 5 хвилин команда повинна намалювати «космічну істоту», придумати для неї ім'я і скласти розповідь.

Виграє команда, що найбільш яскраво зобразить свою «космічну істоту» і складе найцікавішу розповідь про неї.

Ведучий. Діти, нам цікаво було на планеті Юпітер, але зараз ми вже летимо на Нептун. Це сама далека планета Сонячної системи. У «мешканців» Нептуна вже вечір і ми потрапимо до них на дискотеку. А ви вмієте танцювати?

Діти. Так!

Ведучий. Тоді ви легко виконаєте і наступне завдання.

Завдання – *«Невагомість»*. Команди демонструють «космічний» танок «Невагомість» (будь-які рухи в стилі гопаку, твісту, вальсу, рок-н-ролу, хіп-хопу, «маленьких лебедів», «маленьких каченят», циганочки тощо), але виконувати його треба так, ніби ви перебуваєте в стані невагомості.

Перемагає команда, яка виконала самий оригінальний танок.

Журі підводить підсумки.

Ведучий. Діти, ми відвідали кілька планет і знаходимося зараз на самій віддаленій. Щоб дістатися додому, кожна команда повинна показати, як вона може дружно виконувати завдання.

Завдання – *«Один за всіх – всі за одного!»* У капітана в руках гімнастична палиця, команда шикується за капітаном в колону. За сигналом капітан біжить по дистанції з гімнастичною палицею, оббігає кеглю, повертається до команди; за палицю береться наступний учасник, і вони удвох оббігають кеглю, і так, доки вся команда, взявшись за гімнастичну палицю, не оббіжить кеглю і вишикується на стартовій лінії за капітаном.

Перемагає команда, котра першою закінчить естафету і зробить найменше помилок.

Ведучий. Ну що ж, діти, ви показали себе дружними командами. І зараз ми вже на Землі. Не всі планети вдалося відвідати нам цього разу. Але ми обов'язково їх відвідаємо в наступних подорожах.

Журі підводить підсумок завдання, оголошує остаточний результат і нагороджує учасників космічної подорожі.

Ведучий. Дорогі друзі, ось і закінчилася наша космічна подорож. Я дякую всім, хто брав участь у ній, і, сподіваюся, що ви будете фізично загартованими і сильними духом людьми.

Під звуки мелодії «Я – Земля, я своїх провожаю посланцев ...» команди організовано виходять зі спортивної зали.

«ОЛІМПІЙСЬКА ВІКТОРИНА»

Рекомендується проводити в ігровій формі з метою ознайомлення з історією заснування і розвитку Олімпійських ігор, символікою, принципами, традиціями і героями олімпійського руху.

Завдання:

- формування знань про олімпійські ігри, активізація інтересу до всесвітньо відомої події – свята молодості, фізичної досконалості, краси тіла і духу;
- виховання толерантності, почуття товариства, взаємодопомоги в змагальній діяльності;
- розвиток уважності, точності запам'ятовування, ерудиції.

Місце і час проведення: актов (спортивна) зала.

Склад команд: учні 2-3, 4-5, 6-8, 9-11 класів.

Обладнання: стіл, де позначені сектори у вигляді олімпійських кілець; кубик-шестигранник з цифрами від 1 до 6; картки з питаннями; картки із цифрами від 1 до 21; альбомні аркуші; фломастери.

Зала прикрашена спортивними плакатами, малюнками на тему «Я маюю спорт», спортивною символікою. Під олімпійський марш входять команди і шикуються кожна біля свого ігрового столу.

Ведучий. Доброго дня, дорогі друзі! Сьогодні ви станете свідками і учасниками незвичайних змагань. Представляю учасників «Олімпійської вікторини» (представлення команд).

У невеликій долині, на півдні Греції розташована Олімпія. Сім доріг вели до неї. Дорога проходила повз священне джерело, в яке обрані для проведення Ігор судді опускали (омивали) руки, символізуючи тим самим в собі чесність і непідкупність (представлення журі вікторини).

Внесення олімпійського вогню (дівчатка, одягнені в давньогрецькі костюми, вносять «олімпійський вогонь»).

Ведучий читає рядки (звучить мелодія олімпійського маршу):

У стародавній Греції дух Олімпійський
Був розбуджений спортивною боротьбою.
Збирайся народ молодецький
Починається в ерудиції бій!

Нехай фортуна не буде примхлива,
Вона вам для перемоги потрібна.
Щоб вами пишалася вся школа,
Подвиг ваш оспівувала країна!

Олімпійський вогонь Афін долетів і до нашої школи. І сьогодні
це для нас символ чесної і справедливої спортивної боротьби!

У старовину в античному світі,
Двадцять п'ять століть тому
Міста не жили у мирі
Йшов війною на брата брат.
І наймудріші вирішили:
Можна в сміливості й силі
Змагатися без війни.
Нехай в Олімпію прибудуть,
Хто відважний і сильний.
Для битв мирних буде
Поле бою стадіон.

Добре, що над планетою,
Факел сонячний запалений,
Нехай щасливою прикметою
Для планети буде він!
Ми вогню такому раді,
Видний він з будь-яких орбіт!
Добрий знак олімпіади –
Факел сонячний горить!
Із Стародавньої Греції, з Еллади
Взявши приклад і нове століття,
Відродила Олімпіади
Сучасна людина!

Хід проведення заходу.

Гравці, по черзі від кожної команди, виходять до столу і кидають кубики, після чого вибирають запитання з того сектора, номер якого збігається з кількістю очок, що випала; якщо випало шість очок, можна взяти запитання із будь-якого сектора. Якщо потрапляє четвертий сектор, гравець може скористатися підказкою. Той, хто правильно відповів на запитання отримує «медаль». Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість «медалей».

Далі наводимо перелік запитань, які доцільно використовувати під час проведення заходу.

- Яка сучасна країна вважається батьківщиною Олімпійських ігор? (Греція).

- Де саме проводилися в стародавній Греції Ігри? (На Пелопоннеському півострові, в місті Олімпії, біля підніжжя гори Олімп).

- Коли відбулися перші Олімпійські ігри? (У 776 р. до н.е.).

- На честь кого проводилися Ігри? (На честь Зевса, верховного бога в грецькій міфології).

- Це жіноче ім'я гречанки тісно пов'язане зі спортом, а його зменшувальний варіант – дерево. Назвіть обидва варіанти. (Олімпіада, Липа).

- Перекладіть грецькою «дочка Олімпу» (Олімпіада).

- Стародавні римляни вели відлік рокам від заснування Риму, християни – від Різдва Христового. А від якої події вели літочислення давні греки? (Від першої Олімпіади).

- В яких видах змагалися стародавні олімпійці? (П'ятиборство, або пентатлон: біг, стрибки в довжину, метання списа і диска, боротьба. Пізніше з'явився кулачний бій, а також перегони на колісницях, забіг на марафонську дистанцію в повному бойовому озброєнні, змагання поетів та музикантів).

- Пентатлон – п'ятиборство старогрецьких Олімпіад, проводився в наступному порядку: біг, стрибки в довжину, метання диска А яке змагання проводилось у фіналі? (Боротьба).

- Під час воєн стародавні греки використовували цей предмет для повідомлення місту про умови капітуляції. У зв'язку з цим, він ще тоді був включений до програми олімпіад. Про який предмет йдеться

мова? (Спортивний снаряд – диск).

- Під час щорічних свят бога Ра єгиптяни влаштовували змагання, які пізніше припали до смаку як грекам, так і римлянам. Ця традиція існує й нині, адже на початку ХХ ст. змагання входили до програми Олімпіад. Що це за вид змагання, де існує групове (командне) зважування? (Перетягування канату).

- Чому античні Олімпійські ігри називали святами миру? (Навіть якщо йшли війни, то їх припиняли на час ігор – «Священне перемир'я»).

- Під час Олімпійських ігор оголошувалося Священне перемир'я. Чи порушувалось воно в Стародавній Греції? (Так. У 36 р. до н.е. аркадійці захопили Олімпію. Греки, розгнівавшись, надовго заборонили їм брати участь в Іграх).

- Хто мав право брати участь в Олімпійських іграх Стародавньої Греції? (Вільні грецькі громадяни за умови, що 10 місяців вони тренувалися).

- Чи приймали участь у змаганнях жінки? (Ні. Пізніше – дівчата у змаганнях з бігу).

- Кожен знає, що на Олімпійські ігри в Стародавній Греції жінки не допускалися. Це факт достовірний. Але в давньогрецьких іграх був один вид змагань, олімпійським чемпіоном в якому могла стати жінка. В якому виді змагань давньогрецьких олімпіад переможцем могла бути оголошена жінка? (У гонках колісниць переможцем оголошувався не візниця колісниці, а господар коней, яким могла бути і жінка).

- В яку пору року, і з якою періодичністю проводилися Ігри? (Кожні чотири роки, між жнивними та збиранням винограду).

- Яке походження має слово «стадіон»? (Це грецьке слово означає майданчик для змагань довжиною в один стадій. Стадій – одиниця виміру у багатьох стародавніх народів).

- В Елладі змагалися в бігу на один стадій. Дистанцію, за міфами, бігунам розмічав сам Геракл. Чим він відміряв відстань? (Ступнями: стадій приблизно дорівнює 600 ступням, або 192 м 27 см).

- Якої нагороди удостоювався переможець змагань в Олімпії? (Вінок з гілля священного оливкового дерева, честі, пошани. На честь переможця споруджували статуї, чеканили монети).

- Як називали переможця Ігор у Древній Греції? (Олімпіонік).
- Як називалися судді та розпорядники Ігор в Стародавній Греції? (Еладоніки).
- Правила яких спортивних ігор, за міфами, заснував Лікурґ Спартанський? (Олімпійських).
- За словами Аристотеля, в 480 році до н.е. олімпіонік Анаксілас вперше в історії Олімпіад наказав виготовити саме їх. Що саме? (Монети, присвячені Олімпійським іграм).
- Історія донесла до нас ім'я переможця Ігор 776 року до н.е. – швидконогого кухаря з Еліди. З цього імені починається історія олімпійського руху. Назвіть його. (Норєб, інакше Кораїбос).
- Який вид змагань був включений до програми Олімпіад у зв'язку з легендою про смерть його засновника? (Марафонський біг).
- В якому виді змагань з бігу на першій Афінській Олімпіаді переміг грек Спірос Луїс? (Марафон).
- Олімпійським чемпіоном з гімнастики на першій олімпіаді став грек Ніколаос Андріакопулос. В якій вправі він відзначився? (У лазінні по канату).
- Чільне місце в грецьких міфах займає покровитель олімпіад Аполлон. Стверджується, що він був учасником Олімпійських ігор, під час яких зумів перемогти Гермеса і Ареса. А в якому виді спорту він змагався з Гермесом, і в якому – з Аресом? (У бігу – з Гермесом, в кулачному бою – з Аресом).
- Коли римський імператор, відомий своєю жорстокістю, побажав особисто брати участь в змаганнях, на старт гонки колісниць він виїхав в гордій самоті. Ніхто з атлетів не склав йому конкуренцію, щоб даремно не ризикувати життям. Двічі впавши, він все ж таки приїхав до фінішу і був увінчаний олімпійським лавровим вінком. Хто це? (Нерон).
- Хто із відомих людей Стародавньої Греції брав участь в Іграх? («Батько медицини» Гіппократ, філософи Сократ і Платон, драматурги Софокл і Еврипід, математик і філософ Піфагор).
- Математик і філософ з острова Самос, який залишив у «спадок» школярам всього світу свою відому теорему, був увінчаний на Іграх лавровим вінком чемпіона з кулачного бою. Назвіть його (Піфагор).

- За що був удостоєний олімпійської нагороди відомий грецький учений-історик Геродот? (За виступ у конкурсі мистецтв, які були складовою частиною Олімпійських ігор).

- На острові Родос проживала династія олімпійців. Глава сім'ї, його сини і внуки виступали на Олімпійських іграх більше 80 років, приймали участь у дванадцяти Іграх, завоювали для свого острова дев'ять лаврових вінків. Згадайте ім'я засновника династії (Діагор).

- Як відомо, всі Олімпіади в стародавні часи проходили в Греції, за винятком однієї – 175-ї в 80 році до н.е. Назвіть місто проведення цієї Олімпіади (За наказом консула Сулли Олімпіада проходила в Римі).

- Назвіть ім'я римського імператора-християнина, який заборонив у 394 році н.е. Олімпійські ігри як «язичницькі» (Феодосій Великий).

- В якому столітті відродилися сучасні Олімпійські ігри? (XIX ст.).

- Хто виступив з пропозицією відродити Олімпійські ігри? (Французький громадський діяч барон П'єр де Кубертен).

- Коли і де були проведені перші Олімпійські ігри сучасності? (У 1896 році в Афінах, Греція).

- На лицьовій стороні медалі – фігура богині перемоги, у витягнутій правій руці – лавровий вінок, у лівій – берло, поруч птах Фенікс, що символізує відродження ... Чого? (Олімпійських ігор, дано опис медалі I Олімпіади).

- Назвіть першого олімпійського чемпіона сучасності. (Американський легкоатлет Джеймс Коннолі; його результат у потрібному стрибку – 13 м 71 см).

- Із скількох слів складається олімпійський девіз? (Із трьох).

- Згадайте дослівно девіз Олімпійських ігор («Швидше, вище, сильніше»).

- Хто є автором олімпійського девізу? (П'єр де Кубертен і Дідона).

- Прочитуйте слова знаменитої «Оди спорту» П'єра де Кубертена. («О спорт, ти – мир!»).

- Кому, згідно Олімпійській хартії, надається честь організації Олімпійських ігор: місту чи країні? (Місту. Кандидатура міста має

бути підтримана урядом країни).

- Назвіть давньогрецьке місто, яке за традицією є початковим пунктом естафети Олімпійського вогню (Олімпія).

- Як запалюють олімпійський факел? (На факел направляють пучок сонячних променів, зібраних за допомогою лінз і відбивачів).

- На яких іграх сучасності вперше запалили олімпійський вогонь? (На IX Олімпійських іграх в Амстердамі в 1928 році).

- Яких птахів традиційно випускають на відкритті Олімпійських ігор? (Голубів).

- Під час відкриття Олімпійських ігор один з видатних спортсменів країни-господарки виголошує промову від імені всіх учасників Ігор. Що це за промова? (Олімпійська клятва).

- Вперше олімпійська клятва була вимовлена на VII Олімпійських іграх в Антверпені в 1920 році. Там також вперше здійснили ритуал, відомий нині кожному олімпійцеві. Що це за ритуал? (Підняття олімпійського прапора).

- Ця церемонія звична для глядачів сучасних Олімпіад. Проте вперше вона відбулася на IV Олімпійських іграх в Лондоні (1908 р.). Про яку частину урочистої церемонії йдеться мова? (Проходження команд урочистим маршем під прапорами своїх країн).

- На відкритті Олімпійських ігор команди розташовуються на церемонії урочистого маршу в алфавітному порядку країни-організатора. Але попереду завжди йде команда однієї і тієї ж країни. Якої? (Греції).

- Як називається організація, яка очолює олімпійський рух у світі? (Міжнародний Олімпійський Комітет).

- Як скорочено називається міжнародний керівний орган олімпійського руху? (МОК – Міжнародний Олімпійський Комітет).

- В якому місті знаходиться штаб-квартира Міжнародного Олімпійського Комітету? (Лозанна, Швейцарія).

- Хто був ініціатором створення Міжнародної олімпійської академії? (П'єр де Кубертен).

- Коли і де була створена Міжнародна олімпійська академія? (У 1961 році в Афінах).

- Якого кольору полотнище Олімпійського прапору? (Білого).

- Що являє собою олімпійський прапор? (Біле полотнище з

п'ятьма переплетеними кільцями синього, чорного, червоного, зеленого і жовтого кольорів. Затверджено в 1914 році).

- Чи так, що кожне з п'яти переплетених кілець символізує певний материк та який саме? (Так. Олімпійський рух має свою емблему – 5 переплетених кілець: блакитного – Європа, жовтого – Азія, зеленого – Австралія, червоного – Америка і чорного – Африка кольорів).

- Над яким містом вперше був піднятий олімпійський прапор? (Антверпен, Бельгія).

- Що являє собою олімпійська емблема? (П'ять переплетених кілець і девіз: «Швидше, вище, сильніше!»).

- «Олімпійський рух, покликаний сприяти розвитку фізичних і моральних якостей, є основою аматорського спорту, виховувати молодь за допомогою спорту в дусі кращого взаєморозуміння і дружби, сприяючи, таким чином, створенню кращого і більш спокійного світу ...». Що це за текст? (Олімпійська хартія).

- Які нагороди засновані для переможців в олімпійських змаганнях? (1-3-і місця – медалі та дипломи, 4-6-е – дипломи).

- Останні, виготовлені повністю із золота, олімпійські медалі були відлиті в 1912 році в Альбервілі. А з якого матеріалу почали виготовляти медалі на наступних іграх? (Із срібла, покритого тонким шаром золота).

- За особливі заслуги перед олімпійським рухом Міжнародний олімпійський комітет нагороджує спортивного діяча або спортсмена вищим знаком олімпійської пошани. Як називається цей знак? (Олімпійський орден).

- Під час Олімпійських ігор 1912 року в Парижі за прикладом старогрецьких Олімпіад був проведений конкурс мистецтв. Назвіть твір, відзначений золотою медаллю на цьому конкурсі, та його автора. («Ода спорту» П'єра де Кубертена).

- Починаючи з 1924 року, до слів «Олімпійські ігри» стали додавати ще одне те, чи інше слово-прикметник. Яке? (Літні, зимові).

- В якому році пройшли I зимові Олімпійські ігри? (У 1924 році, Шамоні, Франція).

- До якого року зимові Олімпійські ігри проводилися в один і той само календарний рік, що і літні? (До 1992 року. МОК прийняв

рішення далі проводити зимові Ігри в парні, але не високосні «олімпійські» роки).

- Коли в Олімпійських іграх почали приймати участь жінки? (У 1900 році).

- У чому принципова відмінність VI, XII і XIII Олімпіад від усіх інших? (Вони взагалі не проводилися через світові війни – 1916, 1940, 1944 рр.).

- На емблемах Олімпійських ігор рік зазвичай позначається двома або чотирма цифрами. Однак відомий випадок, коли рік був позначений п'ятьма цифрами. Назвіть місто, в якому проходила ця Олімпіада. (Рим. 1960 рік було записано як MCMLX).

- В яку пору року проводяться Білі Олімпіади? (Взимку).

- XI зимові Олімпійські ігри вперше проводилися в Азії. Коли і де? (1972 рік, Саппоро, Японія).

- XXII літні Олімпійські ігри відбулися в Москві. В якому році? (У 1980 р.).

- Назвіть талісман Олімпійських ігор в Москві (Ведмедик Міша).

- Який стадіон став центральною ареною Олімпійських ігор 1980 року в Москві? (Лужники).

- На Олімпіаді в Москві був проведений забіг для всіх бажаючих на «Олімпійську милью». А яка була довжина цієї дистанції? (1980 метрів – рік проведення Олімпійських ігор в Москві).

- Цьому каменю, знайденого в Якутії, присвоїли ім'я олімпійського чемпіона і триразового чемпіона світу Павла Пінігіна, борця у ваговій категорії до 68 кг. Що це за камінь? (Алмаз вагою в 68 карат).

- Скільки разів Рим був столицею Олімпійських ігор? (Один).

- Яка країна приймала зимові Олімпійські ігри частіше за інших? (США, чотири рази: 1932, 1960, 1980, 2002 рр.).

- В цьому місті літня Олімпіада проходила три рази. Назвіть це європейське місто (Лондон).

- Скільки разів Олімпійські ігри проводилися в країні Сонця, що сходить? Що це за країна (Три, Японія).

- В якому місті літні Олімпійські ігри пройшли взимку? (У Мельбурні в 1956 році. Адаже знаходиться Мельбурн в Австралії, а

спека там наступає в грудні).

- За книгами якого американського олімпійського чемпіона з веслування сумлінні батьки всього світу виховують своїх дітей? (За книгами доктора Бенджаміна Спока).

- На Олімпійських іграх в Мехіко вперше з'явився талісман у вигляді тварини. Яка тварина стало талісманом? (Ягуар).

- Вперше такий лід для ковзанярів був випробуваний на Олімпіаді 1964 року в Інсбруку (Штучний).

- У світі налічується лише п'ять країн, які не пропустили жодних Олімпійських ігор: Франція, Швеція, Великобританія, Австралія та ... Назвіть останню країну (Греція).

- В якому місті олімпійський вогонь був запалений палаючою стрілою, пущеною з лука? (Барселона, Іспанія).

- Що зображено на офіційній емблемі Олімпіади 2004 року в Афінах? (Оливкова гілка. 28-а Олімпіада в Афінах).

- Який персонаж грецької міфології є зображеним на медалях афінської Олімпіади-2004 року? (Ніка).

- В якому році відбулися останні в ХХ столітті зимові Олімпійські ігри? (У 1998 році, XVII зимові Олімпійські ігри в японському м. Нагано).

- Коли і де відбулися перші в новому тисячолітті зимові Олімпійські ігри? (У 2002 році в американському місті Солт-Лейк-Сіті, XIX зимові Олімпійські ігри).

- Коли та о котрій годині в Китаї відкрилася Олімпіада-2008 року? (08. 08. 2008 року о 8 годині 8 хвилин 8 секунд).

- П'єр де Кубертен був спочатку проти включення цього виду спорту до програми Олімпійських ігор, але його підкорила легенда про смерть його автора. Що це за олімпійський вид спорту? (Марафонський біг).

- Засновником якого олімпійського виду спорту вважається Дзігоро Кано? (Дзюдо).

- Господарям якої Олімпіади було дозволено включити дзюдо до програми Ігор? (XVIII Олімпіади в Токіо, 1964 рік).

- П'ятиборство вперше з'явилося в програмі V Олімпійських ігор в Стокгольмі (1912 рік). З 1912 по 1948 рр. цей вид спорту іменувався як «офіцерське олімпійське п'ятиборство». Чому? (Тому

що в ньому брали участь тільки офіцери).

- В якому олімпійському водному виді спорту виступають тільки жінки? (Синхронне плавання).

- Яка антична країна, разом із Грецією, дала назву олімпійському виду боротьби? (Рим. Греко-римська боротьба).

- Скільки легкоатлетів однієї команди беруть участь в олімпійському естафетному забігу? (Чотири).

- Скільки кілометрів становить найдовша олімпійська лижна дистанція? (50 км).

- Яка олімпійська спортивна гра проводиться в басейні? (Водне поло).

- В якому олімпійському виді спорту використовується шабля? (Фехтування).

- Стрибун у висоту Дік Фосбері став олімпійським чемпіоном, стрибаючи винайденим ним способом. З тих пір всі світові досягнення в цьому виді спорту були встановлені тільки цим способом, названим «Фосбері-флоп». Що це за стрибок? (Спиною до планки).

- Дивом ігор ХХІ Олімпіади став стрибок у довжину Боба Бімона. Цей чорношкірий американець пролетів 8 м 90 см. Скільки років протримався небувалий світовий рекорд? (Майже чверть століття, до 1991 року).

- Які спортсмени беруть участь в Паралімпійських іграх? (Спортсмени інваліди, спортсмени з обмеженими можливостями, особливими потребами).

«БОГАТИРСЬКІ ІГРИ КОЗАКІВ»

Мета: популяризація фізичної культури, формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом, виховання почуття патріотизму, колективізму, відповідальності, згуртованості.

Учасники: збірні команди 9-11 класів (юнаки), два ведучих у стилізованому вбранні, групи підтримки.

Місце проведення: спортивна зала (спортивний майданчик).

Визначення переможців: команда переможців визначається за кількістю максимально набраних очків.

Нагородження: команда переможців нагороджується почесною грамотою.

Музика (спортивний марш).

1-й ведучий: А у славному граді,
Та на спортивному святі,
Правив там справами фізкультурними
Мудрий гетьман з козаками.

2-й ведучий: Порішило братство довідатися –
Хто-то буде найспритніший з них?
Понесли гінці той наказ у всі кінці.

1-й ведучий: Молодецькі, добрі молодці!
Збирайте ви дружини славні,
Та спробуйте ви силу козацьку!
А у кожній у дружині по 8 богатирів.

Музичний супровід (мелодія «Богатырская наша силушка ...»).

Організований вихід команд.

2-й ведучий: І зібрався народ
Подивитися на силу козацьку
Та на спритність молодецьку,
Підтримати дружини у важку годину.

1-й ведучий: Привітаємо дружини наші славні,
Та послухаємо балади їхні.

КОНКУРС «Представлення команд».

1-й ведучий: Розсудити бої ратні
Ми запросимо ... (представлення журі, суддів у стилі:
козак Шевченко Олександр світ Володимирович).

2-й ведучий: Слово мовить Світлий гетьман (директор школи,
вчитель фізичної культури).

Головний суддя виголошує вітальну промову.

1-й ведучий: Високоповажний гетьман наказує:
Коли довірили мені розсудити бої ратні,
Повеліваю, перед початком,
Клятву вимовити ...

2-й ведучий і капітани команд вимовляють слова клятви:
Від імені дружини ратної
Запевняю, що боротися будемо
У бою чесному
І землі рідної не посоромимо!

1-й ведучий: Починається змагання богатирське, козацьке
Подивимося наскільки наші козаки-богатирі сильні
Духом і тілом.

2-й ведучий: Ваше завдання перенести вантаж (блин штанги) на
протилежну сторону спортивного майданчика.

Перемагає команда, яка зробила це швидше за інших.

КОНКУРС «*Зустрічна естафета з перенесенням ваги*».

1-й ведучий: Чим потішить нас група підтримки (виступ групи
підтримки кожної команди).

2-й ведучий: Розвеселіть ви нас, добрі молодці,

Стрибками далекими, та результатами високими!

1-й ведучий: Ваше завдання полягає в подоланні дистанції
естафети, стрибаючи в мішках.

КОНКУРС «*Стрибки в мішках*» (естафета).

2-й ведучий: А зараз привітаємо богатиря заморського
(запрошений спортсмен – чемпіон Європи, світу, Олімпійських ігор,
дитячо-юнацьких Олімпійських ігор).

Музичний супровід (мелодія «Рамштайн»).

1-й ведучий: Та подивимось як наші козаки-богатирі

Будуть силою своєю дивувати,

Бавлячись пудовою гирькою!

КОНКУРС «*Піднімання гирі*» (кількість разів за 30 с).

2-й ведучий: Не тільки силою своєю славилися

Козаки-богатирі, а й розумом проникливим ...

1-й ведучий: Ану, молодці, відгадайте загадки наші.

КОНКУРС «*Загадки*».

- Головна зброя Солов'я-розбійника ... (Свист);
- Козацька-богатирська цифра ... (Три);
- Дві голови, шість ніг, дві руки, один хвіст ... (Вершник на коні);
- Змій, по-батющі ... (Горинич);
- Не крилата, а перната, як летить, так свистить, а сидить, так мовчить ... (Стріла);
- Не колода і не пінь, а лежить він цілий день. Не жне й не косить, а обідати просить ... (Ледар);
- Очима не побачиш, руками не візьмеш, а без нього в атаку не

підеш... (Ура!);

• Б'ють мене ціпками, тиснуть мене камінням, тримають мене у вогненній печері, ріжуть мене ножами. За що мене так гублять? За те, що полюблять! (Хліб).

1-й ведучий: І силою, і кмітливістю
гарні наші козаки-богатирі.

2-й ведучий: А подивіться-но, добрі молодці-козаки, на гостей наших.

Музичний супровід (показові виступи Клубу Тайського боксу, групи аеробіки тощо).

1-й ведучий: Подивимось, як зійдуться в битві дружини козацькі
Помірятися оком пильним, рукою твердою!

КОНКУРС «Штовхання набивного м'яча».

Два учасники від команди (по 2 спроби). Перемагає команда, що виконала штовхання м'яча далі за інших.

1-й ведучий: А подивимось, наскільки наші козаки-богатирі,
В чудесах вправні?

КОНКУРС «Піраміда» (команда у повному складі).

2-й ведучий: Поки відпочинуть славні козаки-богатирі,
Помилуємося красою чужоземною,
Талантом закордонним ...

Музичний супровід (показові виступи).

1-й ведучий: А наступний наш поєдинок
Вимагає сили великої та удалі молодечої.

2-й ведучий: Ваше завдання присісти зі штангою вагою ... кг.
КОНКУРС «Присідання зі штангою» (один учасник від команди).

1-й ведучий: Мовили в давнину: «Один у полі не воїн».

2-й ведучий: В останньому бою силою богатирською
Помірятися вийдуть дружини наші ратні козацькі.

КОНКУРС «Перетягування канату» (команда у повному складі).

1-й ведучий: Поки готує промову свою високошановний
гетьман

Порадують нас дівчата-красуні хороводом.

Музичний супровід (показові виступи).

2-й ведучий: Слово мовить високошановний гетьман (слово надається головному судді, який проголошує результати змагань у

народному стилі та вручає нагороди переможцям).

1-й ведучий: Ми згадали сьогодні козаків-богатирів, від яких за переказами, і пішла сила воїнів-героїв, які захищали землю рідну.

2-й ведучий: Дякую, гості дорогі, що порадували нас своєю присутністю. Будьте здорові, красиві, живіть багато!



Питання для обговорення та перевірки знань

- Які освітні та виховні функції виконують сюжетні рухливо-пізнавальні ігри?
- Зобразіть у вигляді валео-малюнка (або графічно) власний варіант гри:
 - «Стравоходик»;
 - «Вітамінчики»;
 - «Здоровий хребет»;
 - «Ферменти».
- Складіть власний варіант гри і валео-малюнок до неї за наступними темами:
 - «Рухова активність і здоров'я» («Серце». «Серце і судини». «Нервовий імпульс»);
 - «Гігієнічний догляд за тілом» («Макрофаги». «Антитіла»);
 - «Зберегти природу – врятувати людство»;
 - «Наш дім – планета Земля».
- Складіть «Паспорт ...» Вашого індивідуального здоров'я.
- Складіть кілька перефразувань «Цитат ...» про здоров'я, здоровий спосіб життя, рухову активність тощо.
- Складіть власний варіант «Казки ...» про фізичну культуру і спорт, здоровий спосіб життя, рухову активність тощо.
- Складіть власний варіант «Загадок ...» про фізичну культуру і спорт, здоровий спосіб життя, рухову активність тощо.
- Складіть власний варіант «Прислів'я ...» про фізичну культуру і спорт, здоровий спосіб життя, рухову активність тощо.
- Виберіть правильний варіант відповіді на запитання про історію Олімпійських ігор:
 - В якій країні Стародавньої Греції народилися Олімпійські ігри? (Македонії, Аркаїді, Спарті, Еліді).
 - Чому атлетичні змагання греки називали «Олімпійськими

іграми»? (за назвою гори Олімп, за назвою міста Олімпії, за жіночим іменем Олімпіада, на честь бога Зевса олімпійського). *Кожні чотири роки цар Іфін влаштовував атлетичні ігри в місті Олімпія, на північному заході острова Пелопоннес. Звідси і назва – Олімпійські ігри.*

- Хто із вільно народжених греків не мав права брати участь в Олімпійських іграх? (правителі, жінки, купці, військові).

- Який дворянський титул мав П'єр де Кубертен, котрий відродив Олімпійські Ігри сучасності? (барон, герцог, князь, граф).

- Що з перерахованого входило до програми перших Олімпійських ігор сучасності? (скраклі, перетягування канату, доміно, хованки).

- Якого кольору полотнище Олімпійського прапора?(зелене, блакитне, біле, жовте).

- Кільце якого кольору відсутнє на полотнищі олімпійського прапора? (червоного, жовтого, зеленого, білого). *Його не було б видно на білому фоні прапора.*

- Кільце якого кольору на Олімпійському прапорі символізує Європу? (блакитне, червоне, зелене, жовте).

- Як називають комплекс житлових приміщень для спортсменів, учасників Олімпійських ігор? (олімпійське селище, спортивне селище, містечко рекордсменів, чемпіонська столиця).

- В якій країні проводилися I зимові Олімпійські ігри? (Швейцарія, Австрія, Франція, Норвегія). *м. Шамоні, 1924 р.*

- У підніжжя якої європейської гори в 1924 році пройшли I зимові Олімпійські ігри? (Монблан, Олімп, Маттерхорн, Герлаховські-Штіт).

- На яких Олімпійських іграх з'явився девіз: «Головне не перемога, а участь»? (I-х в Афінах, II-х у Парижі, III-х у Сент-Луїсі, IV-х у Лондоні). *На бенкеті.*

- Де відбулися зимові Олімпійські ігри, сценарій відкриття яких написав Уолт Дісней? (Саппоро, Альбервіль, Ліллекхаммер, Скво-Веллі).

- Який із цих видів спорту – олімпійський? (регбі, керлінг, боулінг, армреслінг).

- В якому виді спорту атлет може здобути найбільшу кількість

медалей за одні Олімпійські ігри? (важка атлетика, бокс, теніс, гімнастика). *8 медалей у гімнастиці, адже всього окремих видів 6, плюс командне багатоборство.*

- Яке з цих єдиноборств є Олімпійським видом спорту? (самбо, дзюдо, карате, айкідо).

- Який стиль плавання увійшов в олімпійську програму пізніше за інших? (кроль, брас, кріль на спині, батерфляй).

- Який вид спорту входив до програми Олімпійських ігор з 1896 по 1924 рр. і знову повернувся тільки з 1988 року? (теніс, бокс, фехтування, кінний спорт).

- В якій частині світу жодного разу не проводилися Олімпійські ігри сучасності? (Азії, Австралії, Америці, Африці).

- Яка тварина була символом XXII Олімпійських ігор у Москві? (лисиця, півень, кінь, ведмідь). *Адже ці ігри проводилися в Москві.*

- Де проходили зимові Олімпійські ігри, талісманом яких став Сніжок і Кубик льоду? (Турін, Нагано, Альбервіль, Калгарі).

- Як називалася пісня дуету Монтсеррат Кабальє і Фредді Мерк'юрі, котра стала гімном XXV Олімпійських ігор? (Мельбурн, Барселона, Атланта, Мюнхен). *Саме в цьому іспанському місті в 1992 р. відбулися XXV Олімпійські ігри.*

- В якому з цих міст відбулися ігри Олімпіади-2000 року? (Атланта, Сідней, Афіни, Лондон).

- В якому році проводилися зимові Олімпійські ігри в Солт-Лейк-Сіті? (2000, 2002, 2004, 2006).

- Який персонаж мультфільму став талісманом збірної Росії на Олімпіаді-2004 року? (крокодил Гена, Чебурашка, стара Шапокляк, кіт Матроскін).

- В якому місті проходила Олімпіада, одним із талісманів якої був птах зимородок? (Барселона, Сідней, Мюнхен, Пекін).

- В якій країні пройшли зимові Олімпійські ігри 2006 року? (Франція, Італія, Австрія, Швейцарія).

- Назвіть столицю літньої Олімпіади в 2008 році (Делі, Ханой, Пекін, Анкара).

- Як називається група з п'яти фігурок – офіційний талісман Олімпійських ігор у Пекіні? («Сини перемоги», «Брати фортуни», «Діти успіху», «Друзі спорту»).

- Під яким гаслом пройшла Олімпіада-2008 в Пекіні? («Один світ – одна мрія», «Один Китай – всі рекорди», «Один спортсмен – одна медаль», «Один за всіх – всі за одного»).
- В якій країні відбулися зимові Олімпійські ігри в 2010 році? (Канада, Швеція, Франція, Австрія). *У Ванкувері.*
- В якому місті відбулися зимові Олімпійські ігри в 2010 році? (Ванкувер, Пхеньян, Зальцбург, Париж). *Канада.*
- Назвіть столицю літньої Олімпіади в 2012 році. (Київ, Лондон, Москва, Варшава).
- В якій країні пройшли літні Олімпійські ігри в 2012 році (Мексика, Канада, Велика Британія, США). *У Лондоні.*

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бальсевич В. К.* Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – М., 1988. – С. 11 – 25.
3. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 234 с.
4. *Бех І. Д.* Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2. Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – С. 215.
5. *Булатова М. М.* Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теория и методика физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342 – 374.
6. *Волкова С. С.* Как воспитать здорового ребенка / С. С. Волкова. – К., 1987. – С. 65 – 71.
7. *Загадки о физической культуре, чистоте и гигиене* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://littlhuman.ru/727;/http://ulin.ru/riddle.htm#riddle_05. – Название с экрана.
8. *Ігровий метод у фізичному вихованні оздоровчої і реабілітаційної спрямованості : практич. посібник* / В. М. Пристинський, І. В. Макущенко, Т. М. Пристинська [та ін.]. – Слов'янськ; Донецьк : ДонІЗТ, 2006. – 69 с.

9. *Інноваційні технології* оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: навч.-метод. посібник / І. В. Макущенко, В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська, Л. О. Демінська. – Донецьк; Слов'янськ : ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. – 82 с., іл.

10. *Каптеров П. Ф.* О детских играх и развлечениях / П. Ф. Каптеров // Хрестоматия по педагогике. – М. : Просвещение, 1985. – С. 74 – 113.

11. *Коротков И. М.* Подвижные игры во дворе / И. М. Коротков. – М. : Знание, 1987. – С. 3 – 9, С. 55 – 111.

12. *Кузнецова О. В.* Двигательная активность и здоровый образ жизни / О. В. Кузнецова // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 48 – 51.

13. *Мурза В. П.* Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.

14. *Педагогическое наследие* / Коменский Я. А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И. Г. – М. : Педагогика, 1987. – 416 с.

15. *Педагогічні технології* особистісно-орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика : навч. посібник / за ред. С.О. Омельченко. – Слов'янськ : вид-во СДПУ, 2010. – 346 с.

16. *Пословицы и поговорки* про спорт и здоровый образ жизни [Электр. ресурс] : <http://vospitatel.com.ua/zaniatia/zagadki/zagadki-pro-sport.html>.

17. *Пристинська Т. М.* Матеріали до розробки оздоровчої технології засобами стрітболу / Т. М. Пристинська // Педагогічні технології особистісно-орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика : навч. посібник / за ред. В. Г. Григоренка. – Слов'янськ : вид-во СДПУ, 2010. – 346 с. – С. 237 – 252.

18. *Пристинський В. М.* Матеріали до розробки оздоровчої технології засобами баскетболу : «Баскетбол – школа культури духу, рухів, здоров'я» / В. М. Пристинський // Педагогічні технології особистісно-орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика : навч. посібник / за ред. В. Г. Григоренка, С. О. Омельченко. – Слов'янськ : вид-во СДПУ,

2010. – 346 с. – С. 166 – 237.

19. *Пристинський В. М.* Інтерактивні педагогічні технології розвитку психофізичних функцій у дітей молодшого шкільного віку / В. М. Пристинський // Вісник Чернігів. національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Вип. 102. – Т. II / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – 474 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 84 – 87.

20. *Пристинський В. М.* Освітньо-валеологічна спрямованість фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку / В. М. Пристинський, І. В. Макущенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : наук.-теор. журнал. – 2009. – № 1. – С. 45 –49.

21. *Приступа Є.* Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.

22. *Селуянов В. Н.* Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

23. *Спортивные праздники круглый год* / М. Н. Прибыщенко, В. И. Колесник, А. Г. Трушкин, Е. С. Громак. – М. : ИКЦ МарТ; Ростов-н/Д : изд. центр МарТ, 2005. – 288 с.

24. *Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги* / уклад. В. І. Семеренський, П. Г. Черемиський. – Х. : Друк, 1999. – 528 с.

25. *Ушинский К. Д.* Человек как предмет воспитания : опыт педагогической антропологии [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://dugward.ru/library/pedagog/ushinskiy_chelovek1.html.

ПІСЛЯМОВА

Процес формування активної життєвої позиції щодо здоров'я та здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності учнівської молоді є досить складною і багатофакторною соціальною проблемою. Фізична культура особистості, основи валеологічних знань – це лише одна зі складових у вирішенні проблеми феномена здоров'я людини.

Вирішення цієї проблеми має бути переосмислено суспільством, перш за все, на філософсько-методологічному рівні. При цьому, системо-утворювальним чинником для рефлексивного гуманітарного (а не тільки природничо-наукового) аналізу має виступати категорія «цінність здоров'я».

Саме через таке розуміння відкривається реальна можливість побачити здоров'я очима самого суб'єкта здоров'я, тобто того, хто виступає не тільки його носієм і творцем, але й часто, руйнівником. Категорія «цінність здоров'я» для здобуття нею індивідуальної дієвості, як соціального і психолого-педагогічного механізму особистісного вдосконалення, повинна позбутися традиційної абстрактності. У даному сенсі «цінність людської тілесності» повинна розумітися в єдності фізичних, інтелектуальних і морально-духовних якостей особистості.

Категорія цінність здоров'я, як цінність тілесності людини, набуває дієвості, коли учні будуть усвідомлювати і практично утверджувати себе, своє цілісне фізичне і духовне «Я». Таке розуміння і є цінністю, яка визначатиме гуманістичну спрямованість життєдіяльності, у такому соціумі й буде розвиватися особистісна система, де гармонійно поєднуються і цінність здоров'я, і духовні цінності людини.

На думку академіка І. Беха, смислова позиція категорії «здоров'я, як цінність для ...» є такою, яка лише починає затверджуватись на світоглядному зрізі, і тому не має ще достатньо обґрунтованої освітньої тенденції та належного методичного і виховного рівня. У даному сенсі значущим стає смислове розуміння, в якому це поняття все більш тісно узгоджується з такими поняттями, як можливості людини, її здатність пристосовуватися до

навколишнього середовища, фізичні і психічні ресурси, якість життя, її потенціал, життєвий світ, що незалежні від обмежень, які створюються її власною тілесністю [4].

Іншим вагомим аргументом необхідності формування активної соціальної позиції людини щодо здорового способу життя є гіпокінезія – недостатня рухова активність, яка останнім часом відзначається не тільки серед дітей старшого віку, але й все частіше у молодших школярів. Від гіпокінезії передовсім страждає опорно-руховий апарат і м'язова система: знижується тонус м'язів, працездатність, витривалість, зменшується маса і об'єм м'язів тощо. М'язова система тісно пов'язана з регуляторними механізмами організму. Отже, негативний вплив гіпокінезії на м'язову систему – це удар і по нервовій, ендокринній та інших життєво важливих системах організму, по стану здоров'я в цілому.

Зважаючи на недостатньо ефективну організацію процесу фізичного виховання, знижується потреба дітей в рухах, рухова активність, що призводить до зменшення потоку подразників, які виникають під час рухів дитини в нервових рецепторах шкіри, м'язів, суглобів, в зорових і слухових аналізаторах. Результатом цього є розлади центральної нервової системи та внутрішніх органів, зниження емоційного тону нервово-м'язового апарату, функціональних систем організму.

Сучасна система організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнівської молоді повинна бути спрямована, перш за все, на формування цінності здоров'я і здорового способу життя, культури здоров'я дитини на засадах реалізації пізнавальної та оптимальної рухової активності.

У зв'язку з цим, ефективним організаційно-методичним чинником є диференційований підхід, що враховує індивідуальні особливості учнів. На уроках фізичної культури умовно розрізняють чотири типи учнів: активно діяльнісний (10-11%), раціонально зорієнтований (35-37%), індіферентний (42-43%) і пасивний (10-12%). Значна частина учнів належить до індіферентного типу, якому притаманна низька мотивація до цінності здоров'я і здорового способу життя, рухової активності, а тому основними організаційно-методичними підходами в активізації навчально-виховної діяльності

мало б бути:

- орієнтація учнів на формування інтересу до занять фізичними вправами у процесі навчання та проведення активного дозвілля на основі використання емоційно привабливих засобів, методів і форм фізичного виховання (сюжетні рухливо-пізнавальні ігри, валео-естафети, валео-малюнки, вислови і цитати про здоров'я і здоровий спосіб життя відомих людей, валео-вікторини);

- висунення на перший план доступних і зрозумілих мотивів і цілей особистісно-орієнтованого характеру, які мають досить короткий термін реалізації в життєдіяльності учнів: отримання задоволення від рухової активності, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності, що зміцнює впевненість в собі, підвищує інтерес і мотивацію до здорового способу життя, моди на здоров'я (освітньо-інформаційні заходи, пізнавальні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи);

- підвищення рівня валеологічних знань завдяки використанню інтерактивних методів сенсорно-моторного збагачення програмного матеріалу технологіями, що дозволяють в ігровій формі, зрозуміло і доступно розповісти про цінності здоров'я;

- залучення учнів до усвідомленої практичної діяльності, спрямованої на формування цінностей здоров'я і здорового способу життя, культури здоров'я під час участі в освітньо-просвітницьких, спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходах, спортивних вечорах і святах.

У зв'язку з цим, запропоновані інтерактивні дидактичні і виховні технології є ефективним комплексом засобів, методів і форм, котрі дають можливість розширити їх сенсорно-моторний вплив на свідомість дитини, коли буденне стає незвичайним, а тому особливо привабливим.

Найважливішим розвивальним чинником цих технологій є їх спрямованість на створення позитивного психоемоційного фону. Саме завдяки інтерактивному рухливо-пізнавальному компоненту ці технології ефективно забезпечують потребу дитячого організму в рухах, сприяють гармонійному фізичному, розумовому і духовному розвитку дитини.

Проблема інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних

процесів має глибокі історичні витoki. Її вирішенню присвячені як ідеї античних філософів і мислителів, так і наукові розробки сучасних педагогів і психологів. Ідея інтеграції розумового, морального, естетичного і фізичного у вихованні дитини є невід'ємною частиною практично всіх відомих світових систем освіти і виховання, а також національних соціальних доктрин і державних програм в Україні, які визначають проблему збереження, зміцнення і розвитку здоров'я дітей і підлітків пріоритетним завданням сучасного суспільства.

Комплекси дидактико-оздоровчих заходів є природним і досить ефективним засобом навчання і виховання дітей; інформативним методом перевірки ступеня засвоєння валеологічних знань, навичок і вмінь. Глибокі переживання, які відбуваються з дитиною при їх виконанні розвивають емоційну сферу, а отже об'єктивне ставлення до себе і навколишнього світу.

Ефективність виховання у підростаючого покоління цінностей здоров'я і здорового способу життя повинно визначатися не стільки інноваційністю технологій, скільки ціннісними орієнтаціями на здоров'я всього соціокультурного простору сучасного суспільства. Здоров'я людини, формування здорового способу життя та культури здоров'я повинні стати пріоритетним завданням держави і самого суспільства. І лише за цієї умови **здоров'я буде** визначати цілі, наміри та дії конкретної людини.

ДОДАТКИ

Додаток А

Цитати про здоров'я

(висловлювання про здоров'я і здоровий спосіб життя, адаптовані та змінені у відповідності до авторського підходу).

«Здоров'я – це одне із головних джерел радості і щастя. На жаль, люди починають помічати й усвідомлювати це, коли їх починають долати хвороби. Не забувайте народну мудрість: «Гроші втратив – мало втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – усе втратив».

«Здоров'я – це не пігулка, яку можна проковтнути, щоб потім про нього вже більше не дбати. Здоров'я – це та вершина, на яку кожен із нас повинен піднятися сам».

«Ліки та еліксири не замінять здоров'я. Якість здоров'я, тривалість активного життя визначається загальною культурою людини. Творчі люди живуть довше, ледачий мозок старіє швидше».

«Найбільше оздоровлення – це активний спосіб життя й оптимальні фізичні навантаження. Людина ще не вигадала більшого еліксиру здоров'я, ніж м'язова діяльність».

«Сучасна медицина досить ефективно лікує хвороби, але вона не здатна зробити людину здоровою. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля – постійні і значні. Хворобу можливо присікти ліками, але повернути в тіло енергію, силу, витривалість – ніколи».

«Сьогодні абсолютно зрозуміло, що людині неможливо повернути здоров'я без подолання ліні, прояву сили волі і духу, перемоги над самим собою».

«Лікування не відбувається ззовні. Лікарі і ліки можуть зробити одне: допомогти людині привести в дію свої власні «внутрішні сили» і пробудити енергію до одужання».

«Фізичні тренування підвищують тонус нервової і м'язової систем, дають найширшу гаму позитивних емоцій, відволікають людину від негативних переживань, а організм сам починає активно боротися за своє одужання».

«Нині багато людей знаходяться в стані «передхвороби». Такі люди живуть без радості, у них неспокійний сон, підвищена дратівливість, нездужання – це ознаки дефіциту здоров'я. Мудрий

лікує ту хворобу, якої ще немає в тілі людини».

«Людина страждає не від якоїсь нерозпізнаної хвороби, а передовсім через зношеність нервової системи, втрату енергії і життєвої сили. Причини вразливості в самій людині. Спочатку захворює дух, а потім тіло».

«Порушення розумного і виваженого способу життя неминуче призводить до хвороби: послаблює діяльність серця, пригнічує роботу мозку, призводить до передчасного старіння. Здоров'я людини визначається резервними можливостями організму, котрі накопичуються повільно, а руйнуються з вражаючою легкістю».

«У людей з малорухомим способом життя спостерігаються ознаки ослаблення уваги, пам'яті, погіршується діяльність серцево-судинної системи. Людина, яка помірно і систематично займається фізичними вправами не потребує ніякого лікування».

«Кращими роками життя ми часто розплачуємося за своє невігластво перед організмом. Головна причина хвороб – нервові розлади, а це завжди наслідок характеру (сили духу). Ми самі робимо життя нудним і нецікавим, нагороджуючи себе безліччю недугів».

«Людство було б більш щасливим, якби кожен із нас зробив власну родину щасливою. Людство позбулося б багатьох хвороб, якщо б кожен виявляв турботу про власний організм».

«За гроші можна купити ліжко – але не сон, їжу – але не апетит, прикраси – але не красу, будинок – але не домашній затишок, розкіш – але не культуру, розваги – але не щастя, книги – але не розум, ліки – але не здоров'я».

«Культура здоров'я – це невід'ємний компонент загальної культури людини. Без здорового режиму, виважених взаємин з природою і людьми зростання кількості лікарів і ліків не допоможуть оздоровленню».

«Активне довголіття – це приємне доповнення до життя, але не воно головне. Прожити життя сильним, радісним і невтомним до останнього дня – ось справжня мета життя».

Загадки про фізичну культуру і спорт, чистоту та гігієну тіла

Буйне море Грає на просторі, Кит приплив – Рот розкрив, А у роті – решітка, Ллється море крізь неї швидко.	Струнка дівка – Жорсткий чуб, Вдень гуляє і танцює. А ранками й вечорами сумлінно працює: Голову покриє Та стіни помие.	Залізні млини Скріплені, Тонка палка Залізна скалка, млини пече, Силою вабить.
(Волосся та гребінець)	(Зубна щітка)	(Штанга)

Світле поле-сторона, Йде по полю борона, Пшеницю розгрібає, Порядок зберігає.	Біла річка ллється В печеру увіллється, Зі струмком виходить – Все зі стін виводить.	Посеред дороги Кінь розставив ноги, Без голови та хвоста, Як вкопаний встав. Кінь на місці стоїть А вершник на ньому сидить.
(Гребінець)	(Зубна паста)	(Гімнастичний кінь)

Дерев'яний тин Огороджує двір, У дворі – табун коней, А у тинні – сто дверей, Щоби вилізти на волю Та побігати в чистім полі. Коні ринулися хвилею, Полились живою річкою.	Сталевий грибок Ковзає по доріжці, Його нога – У чужих руках Їде догори ніжкою Та шкребе доріжку.	Два кільця І два канати, Вгору й вниз, Туди – назад. Незакінчений політ, Стійка, поворот і зліт.
(Волосся і гребінець)	(Бритвений станок)	(Гімнастичні кільця)

Їжачок залізний, Шкірка гумова, Голки знизу йдуть, Та траву гребуть.	Стоїть Параска – Тримає чашку, Голову схилила, Носик опустила, А із носика струїться До чашки крижана водиця.	Залізна пташечка Знесла яєчко, Яєчко з гніздечка Не взяти – Важке яйце, В яйці – кільце. За кільце візьмеш – Яйце піднімеш.
(Масажна щітка)	(Ванна)	(Умивальник) (Гиря)

Безбородий і не білий,
Та гладке,
Без шерстки, тіло,
Має залізні копита,
Наче в землю вритий,
Він не волає, не шумить,
Де поставлять –
Там стоїть.
Його не зсувають –
Через нього стрибають.

**(Гімнастичне
знаряддя – козел)**

Озеро біле –
То повне, то міліє,
З неба чиста вода –
Наповнить його доповна.

(Ванна)

Є у мене, дітлахи,
Два коня і дві ноги.
Розмір в них,
Як дві долоні,
Що-то в мене за коні?

(Ковзани)

Ллється річка – лежимо.
Лід на річці – біжимо.

(Ковзани)

Ми проворнії сестриці,
Швидко бігать
Майстриці.
У дощ лежимо, в мороз
Біжимо ...

(Ковзани)

Срібна труба,
Із труби – вода,
Вода біжить і ллється
В колодязь та сміється,
На трубі – два брата,
Один одному відрада.
Перший у червоному,
Другий – в голубому,
Разом ті брати
Господарі води.

(Умивальник)

Залізний дім,
Покаті стінки в нім,
Даху немає,
Проте є дно,
А на дні – вікно.

(Ванна)

Силачем я стати хочу.
Ось до нього я
прийшов:
Розкажіть мені,
Будь ласка, –
Як ви стали силачем?
Усміхнувся він
Так щиро:
Дуже просто – відповів:
Кожен день, вперед до
мрії піднімав я вранці...

(Гирі)

Ось галявина
срібленька,
Не пасеться тут
корівонька,
Не живе баранчик,
Не квітне ромашка.
Галявинка взимку гарна
А весною марна.

(Ковзанка)

У хаті невеликій
Повно люду живе,
Усі чесні та прості,
Усі прозорі та чисті,
А як гість прийде –
Народ на нього нападе,
Але гість не образиться,
Він просто помиється.

(Душ)

Залізний дім,
Ні віконця в нім,
Круглі стіни,
Дугою дах над ними.

(Гиря)

Влітку стояли,
На зиму чекали,
Дочекалися пори,
І помчалися з гори.

(Санчата)

Він з'їв коня,
Він з'їв слона
І переміг.
Пишаймося! Він

(Шахіст)

Одягнеш на ноги
Чарівні чоботи
І взимку поїдеш
Без сліз і турботи.

(Лижі)

Дерев'яні коні по снігу
Стрибають,
А в сніг не пірнають.

(Лижі)

На прогулянці бігуни
однакової довжини
Через луг біжать до
річки,
Тягнуть дві стрічки.

(Лижі)

Дві нові кленові
Підошви двохметрові:
На них поставив дві ноги
І підкорив усі сніги.

(Лижі)

На квадратиках дошки
Королі звели полки.
А для бою у полків
Немає патронів.

(Шахи)

Йому басейн сподобався–
Одразу в воду кинувся,
Метнувся стилем
Батерфляй,
Тепер спортсмена
відгадай.

(Плавець)

Стрімких гірок боїться
Боягуз –
А нам крутий під силу

(Спуск)

Дві стрункі подружки
Не відстали друг від
Дружки.

Разом по снігу їдуть,
Що аж пісні линуць,
І дві стрічки на снігу
Залишають на бігу!

(Лижі)

Дуже швидких два коня
По снігах несуть –
Через луг до берізки,
Тягнуть дві смужки.

(Лижі)

Хто сьогодні переміг,
Більше всіх голів забив?
Кожен зрозуміє думку
Для чого ...

(Табло рахунку)

І дівчата,
І хлоп'ята,
З нетерпінням зиму
Ждуть,
Лід малюють – іскри
Йдуть!

Гострі та стрімкі вони.
Мають назву ...

(Ковзани)

У ставку не видно
Ні качок, ні гусей.
Береги із кахлю
Що то є ...

(Басейн)

Ми – сестрички спритні,
Ми сміливі і швидкі,
Якщо дощ – лежимо,
А у сніг – біжимо.

(Лижі)

Що за кінь? А у коня
Є колеса, без керма.
Не сиджу я у сідлі,
Я ногами на спині
На своєму коні.
Вліз з ногами я на спину,
Руки в сторони
Розкинув,
І поїхав по асфальту,
А з бордюру зробив
сальто.
Кінь ударив в борт,
А коня зовуть ...

(Скейтборд)

Вранці нам в спортивній
Залі
Клас дівчата показали.
Зможе хтось із наших
хлопчаків
Теж так сісти на ...?

(Шпагат)

Якщо когось вдариш –
Він злиться і плаче.
А цього як стукнеш –
На radoщах скаче!

(М'яч)

Маленький, удаленький
Голосно кричить,
Судді допомагає,
Втоми не знає.

(Свисток)

Є галявина у школі,
А на ній козли і коні.
Ми тренуємося тут,
Вивчили вже кожен кут.
У школі є і гай?!
Що за диво, відгадай!

**(Спортивний
майданчик)**

Кожний ранок на дорозі
На траві блистить роса,
По дорозі їдуть ноги
І біжать два колеса.
Все вперед, вперед,
Вперед їде мій ...

(Велосипед)

Я не схожий на коня.
Хоч сидіння маю я.
Спиці є.
Вони, признатися,
Для в'язання не годяться.
Не будильник, не
Трамвай,
Але дзвоню я так і знай!

(Велосипед)

Металевих два брати,
До черевичок приросли,
Захотіли покататися,
Топ!
На лід і понеслися.
Ай, легкі які вони!
Братів як звуть?

(Ковзани)

Щоб здоров'я було в
Порядку,
Не забувайте ви про ...
(Фізичну заряду)

У дворі є стадіон,
Але дуже слизький.
Щоби там як вітер
мчатися,
На ковзанах навчись
кататися.

(Ковзанка)

То підстрибуючи,
То в присядку
Діти виконують...

(Фізичну зарядку)

Я дивлюсь – у чемпіона
Штанга важить десь
Пів тони.
І я теж хочу ним стати,
Щоб сестричку
Захищати.
Буду я тепер в квартирі
Підіймати важкі ...

(Гирі)

Як тільки вранці
Я прокинусь,
Присяду, встану,
Нахилюсь –
Всі вправи по порядку!
Допоможе вирости ...

(Фізична зарядка)

На тренування
Поспішаю,
У кімоно боротись маю.
Чорний пояс отримаю,
Та змагання виграю.

(Карате)

Їде він зі стадіону
До квартири чемпіона.
Разом жити будуть
І про нього не забудуть.

(Кубок)

Є у нас ковзани,
Тільки літні вони.
По асфальту
Ми каталися,
Задоволеними осталися.

(Ролики)

Якщо зі мною
Міцно дружиш,
На тренування
Вправно ходиш,
То у холод, в дощ,
У сніг і в спеку
Ніколи не підеш
Ти в аптеку.

(Спорт)

<p>На підлозі лід, Паркан навколо, Намалювали В центрі коло. По полю гасає народ, Шукає напис вихід-вхід. Для шайби Тут – два входи. І що то є ..? (Ворота) У цьому спорті всі гравці Високі, спритні молодці. Люблять в м'яч Вони пограти І в кільце його кидати. М'ячик об підлогу б'є. І команда виграє. (Баскетбол)</p>	<p>Поле для боксерських Поєдинків Називають в спорті (Рингом)</p>	<p>Спортсмени лише кращі На п'єдесталі, Вручають урочисто Усім їм ... (Медалі)</p>
<p>Мої нові подружки Блискучі і легкі, На льоду Зі мною граються, Морозу не бояться ... (Ковзани)</p>	<p>Ось так диво для людей Стадіон, а для коней. І всі коні біжать Виграти вони спішать. (Іподром)</p>	<p>Зелене коло, Сто лав навколо, Від воріт до воріт Швидко бігає люд. На воротах цих сітки, Щоб спіймати Удар чіткий. (Стадіон)</p>
<p>Цю відзнаку не Купляють, А урочисто вручають. За спортивні успіхи Дають, Нею кращих нагороджують. (Медаль)</p>	<p>Цей кінь не їсть вівса, Замість ніг – два колеса. Сядь верхом і мчи Вперед У тебе ж є ... (Велосипед)</p>	<p>Кинеш у річку – Не тоне, Б'єш об стінку – Не стогне. Будеш об землю кидати Стане вгору злітати. (М'яч)</p>
<p>Зберемо команду в школі Знайдемо велике поле. Пробиваємо кутовий – Забиваємо головою. У воротах п'ятий гол! Дуже любимо ... (Футбол)</p>	<p>На грифі з двох сторін Висять важкі «млини». Задачу дали не легку Підняти вгору цю вагу. (Штанга)</p>	<p>Він вчить мети добиватися, За олімпійський Приз змагатися, Завжди-завжди Перемагати, І бадьорість духу Не втрачати. (Тренер)</p>
	<p>Я його кручу рукою, І на шиї і ногою, І на талії кручу, І втрачати не хочу. (Обруч гімнастичний)</p>	<p>Ходок по доріжці йде, А він по доріжці пливе. (Плавець)</p>

Ганяють ключками
По льоду
Її у нас всіх на виду.
До воріт залетіти може,
І хтось точно переможе.

(Шайба)

У вигляді башточки
Вона,
Дуже в шахах важлива.
Як зветься, знаю я:
Або тура, або ...

(Ладдя)

На ньому Мюнхгаузен
Літав,
А ось спортсмен його
Штовхав.

**(Легкоатлетичне
ядро)**

У футбол команди грали.
Грали, але не програли.
«0:0» – такий рахунок
У команд.
Що то є за результат?

(Нічия)

Під свисток судді
Фінальний,
Був забитий м'яч
Останній.
Переможений, не плач!
Це був дуже гарний ..!

(Матч)

Якщо кинеш,
Він підскочить.
Кинеш знову,
Мчить навскач,
Ну, звичайно – це наш ...

(М'яч)

У небі, як у сні,
Летить,
Спортсмен на
простирадлі!

(Парашутист)

Хто на льоду
Мене впіймає?
Той найкращу
Спритність має.
А несуть мене вони,
Дуже швидкі ...

(Ковзани)

Ллється річка –
Ми лежимо,
Лід на річці –
Ми біжимо.

(Ковзани)

Два ременя є на мені,
Ще кишені на спині,
Як в похід підеш зі мною
Я повисну за спиною.

(Рюкзак)

Катаюся на ньому
До вечірньої пори,
Але ледачий мій кінь
Возить тільки з гори.
Сам на гірку
Пішки я ходжу,
І коня свого
За мотузку вожу.

(Санчата)

Дерев'яних два коня
Вниз з гори несуть мене.
Я в руках тримаю палки,
Але не б'ю коней,
Їх жалко.
А для прискорення бігу
Палками торкаюсь снігу.

(Лижі)

Є курносі дві сестрички
В далечинь біжать
За ними стрічки,
Розвиваючись на бігу,
Залишають сліди на снігу.

(Лижі)

Кінь, канат,
Колода, бруси,
Кільця з ними поряд.
Перерахувати не берусь
Я багатство
Того знаряддя.
Красоту і пластику
Дарить нам ...

(Гімнастика)

Грає він на ковзанах.
Ключку має він в руках.
Шайбу ключкою він б'є,
Хто спортсмена
Нам назве?

(Хокеїст)

Над трибунами висить
Цей потрібний дуже щит.
Кожний раз покаже він
Рахунок нам з усіх сторін.

(Табло)

Полум'я палає,
П'ять кілець сяє.
Свято для народу
Раз в чотири роки.
Свято те спортивне,
Гучне, яскраве, дивне.

(Олімпіада)

Без весла не обійдешся,
Якщо спортом
Тим займешся.
Як заняття ті зовуть,
Де до фінішу пливуть?

(Гребля)

У зимовий, час студений,
Люблять всі малята нас.
З гірки ми рушаємо,
А на гірку нас везуть.

(Санчата)

По воротах ти вдар
Не прогавить м'яча ...

(Воротар)

Тут купатися зимою
Зможемо ми з тобою...
Тут навчать тебе
пірнати.
Як це місце
Нам назвати?

(Басейн)

Росточком маленький,
Але спритненький.
Хоч він і надутий –
А з ним сумно не буде.

(М'яч)

Ось полоззя, спинка,
Планки –
А все разом це є...

(Санки)

Хмар нема на небосхилі,
Ось розкрилась парасоля
Опустився прямо тут
Через хвилю ...

(Парашут)

Смуги дві я на снігу
Залишаю на бігу.
Я лечу від них стрілою,
А вони летять за мною.

(Лижі)

Нелегко її здобути,
Треба сміливим
В суперництві бути.
Тільки тим вона дається,
До останнього
Хто б'ється.

(Перемога)

Як солдата немає
Без пушки,
Хокеїста немає без ...

(Ключки)

**Афоризми, прислів'я та приказки
про спорт і здоровий спосіб життя**

Агід, чуючи похвалу елейців за прекрасну і справедливую організацію олімпійських ігор, зауважив: «Не така вже і велика справа – раз у чотири роки пильнувати справедливість» (Агід II).

Той, хто займається спортом, може винести навіть культурне життя (Олівер Хассенкамп).

Коли наближені запитали Олександра, який вирізнявся швидкістю ніг, чи не побажає він змагатися в бігу на Олімпійських іграх, той відповів: «Так, якщо моїми суперниками будуть царі!» (Олександр Македонський – Олександр Великий).

Спорт стає улюбленим предметом роздумів і скоро стане єдиним методом мислення (В. Ключевський).

Треба неодмінно зрушувати себе фізично, щоб бути здоровим морально (Лев Толстой).

У масовому розвитку фізичної культури і спорту я бачу один з найкращих варіантів у битві за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття (Петро Анохін).

Якщо займатися фізичними вправами – немає ніякої потреби у вживанні ліків, що приймаються під час різних хвороб, якщо в той самий час дотримуватися всіх інших приписів нормального режиму (Авіценна, Абу-Алі ібн Сіна).

Гімнастика подовжує молодість людини (Джон Локк).

Я хочу за допомогою гімнастики всього тіла зробити його більш зрівноваженим (Сократ).

Відчуваю після прогулянок і плавання, що молодію, а головне, що тілесними рухами промасажував і освіжив свій мозок (Костянтин Цюлковський).

Рятівною силою в нашому світі є спорт – над ним як і раніше віє прапор оптимізму, тут дотримуються правил і поважають супротивника незалежно від того, на чий стороні перемога (Невідомий автор).

Загартовуй своє тіло з користю для справи.

Холоду не бійся, сам по пояс мийся.

Хто спортом займається, той сили набирається.

Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.
І кмітливість потрібна, і гарт важливий.
У здоровому тілі – здоровий дух.
Змолоду загартувався, на весь вік згодився.
Сонце, повітря і вода – наші вірні друзі.
Починай нове життя не з понеділка, а з ранкової зарядки.
Міцний тілом – багатий і ділом.
Зі спортом не дружиш – не раз про те пошкодуєш.
Пішки ходити – довго жити.
Віддай спорту час, а натомість отримай здоров'я.
У спорті манія величі допомагає погано, але добре допомагає
манія переслідування.

Просвітницько-профілактичні настільні карткові ігри.

Пізнавальна настільна гра «Пригоди у країні Здоровляндії»

(розробники Т. Журавель, О. Лозован, Т. Лях).

Гра сприяє набуттю комплексу дидактичних установок щодо здорового способу життя; усвідомлення важливості і цінності власного здоров'я; збагатитись знаннями й навичками відповідальної поведінки і ставлення щодо власного здоров'я (прийняття відповідальних рішень, усвідомлення проблем, пов'язаних зі здоров'ям, протидії негативним явищам тощо).

Матеріали розроблені в межах проекту Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» «Профілактика ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед вихованців колоній для неповнолітніх» (за підтримки Державного департаменту України з питань виконання покарань, Британської ради в Україні та представництва Дитячого Фонду Об'єднаних Націй в Україні – ЮНІСЕФ).

Завдання гри:

- сприяти усвідомленню поняття «загальнолюдські цінності», «здоров'я як провідної духовної цінності»;
- сприяти усвідомленню проблем ризикованої поведінки та її наслідків для здоров'я людини;
- показати важливість дотримання правил гігієни в житті людини та взаємозв'язок гігієнічних навичок зі здоровим способом життя;
- акцентувати увагу на небезпечності вживання психотропних речовин та їх впливу на здоров'я та життя людини;
- проаналізувати взаємозв'язки між безвідповідальним ставленням людини до власного здоров'я та ризикованою поведінкою;
- сприяти формуванню навичок прийняття відповідальних рішень, виробленню власного ставлення щодо здоров'я і здорового способу життя.

Хід проведення гри.

Гра розрахована на дітей від 6 до 12 років. Приймати участь у грі можуть від 1 до 3 гравців.

Гравці рухаються по колу «Країни Здоровляндії», стартуючи по

черзі, за попереднім жеребкуванням. Кількість кроків, які робить гравець за один хід, визначається кількістю карточок на кубуку, який він кидає щоразу перед тим, як зробити хід.

Отже, гравці вирушають у подорож по країні Здоровляндії. На їх шляху зустрічаються різні станції: рожеві («Тематичні»), сині («Запитальні»), жовті («Вітальні») та сірі («Покаральні»).

У разі, якщо гравець потрапляє на одну з рожевих станцій, ведучий пропонує йому звернутися до тематичної сторіночки станції.

Варто зауважити, що на мапі Здоровляндії розміщено 9 рожевих станцій, а саме:

- «Загальнолюдські цінності»;
- «Небезпечна поведінка»;
- «Гігієна»;
- «Хвороби»;
- «Режим дня»;
- «Здоров'я та здоровий спосіб життя»;
- «Раціональне харчування»;
- «Добро і зло»;
- «Фізична культура і Спорт».

Отже, коли гравець потрапляє на тематичну сторіночку (а з ним і вся команда), ведучий розповідає про те, які «мешканці» тут оселились.

Тематична сторіночка пропонує перелік завдань, з яких можна вибрати одне (або два) для вирішення. Інші ж завдання можуть дістатися наступним гравцям, у разі, якщо вони також потрапляють на цю рожеву станцію.

Ведучий може запропонувати всім гравцям приєднатись до того, хто власне потрапив на тематичну сторіночку, і вирішувати запропоновані завдання разом.

За умови успішного самостійного або ж колективного виконання завдань, запропонованих тематичною сторіночкою, гравець вирушає за напрямом, указаним жовтою стрілкою, та потрапляє на станцію, позначену жовтим кольором – «Подарунок». Тут він отримує в нагороду за виконанні завдання призовий жетон – «Здоровчик».

«Здоровчики» різняться між собою і є номіналом в 1, 2 або 3 «Здоровчика». Ведучому можна або ж видавати монетку відповідно до якості відповіді, або ж пропонувати гравцеві, не підглядаючи, витягти будь-яку.

Наприкінці гравцям пропонується підрахувати кількість «Здоровчиків», отриманих ними під час гри, які обмінюються у

ведучого на символічні подарунки. Відтак, чим більше зібрано «Здоровчиків», тим цінніший подарунок.

Коли гравець потрапляє на станцію, позначену синім кольором, ведучий пропонує йому дати відповідь на одне (або декілька) запитань із запропонованих відповідною карткою (Картки запитань). Ведучий обирає запитання відповідно до віку, досвіду, можливостей учасників.

Як правило, ведучий пропонує той блок запитань, який відповідає найближчій рожевій станції. Наприклад, поряд із синьою запитальною станцією знаходиться рожева станція «Режим дня».

У разі правильної відповіді, гравець вирушає далі за маршрутом, не пропускаючи ходу. Якщо ж відповідь неправильна, учасник гри за білою стрілкою просувається на сіру станцію «Стоянка», де пропускає один хід.

Якщо гравець потрапляє на жовту станцію («Подарунок») або ж на сіру («Стоянка») випадково, виконавши свій хід, то так само отримує «Здоровчик» або ж, відповідно, пропускає хід.

Гра закінчується у разі фінішування всіх гравців.

Підведення підсумків гри обов'язкове. Окрім обмінів «Здоровчиків» на символічні подарунки, варто дізнатися про враження дітей, внести поправки у неточні відповіді, надати більш детальну інформацію щодо запитань, які викликали дискусію, заохотити та похвалити учасників гри.

Ведучому в ході гри бажано відмічати ті запитання, котрі виявляються найскладнішими, з метою подальшого проведення додаткових занять з проблемних тем.

Навчальне видання

**СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ
ОСВІТНЬО-ВИХОВНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

Навчально-методичний посібник

Автори:

доктор педагогічних наук, професор С.О. Омельченко
кандидат педагогічних наук, доцент В.М. Пристинський

Матеріали друкуються в авторській редакції

Підписано до друку 10.04.2014 р.
Формат 60x84 1/16. Ум. др. арк. 13,0.
Тираж 300 прим. Зам. № 642.

Видавництво Б.І. Маторіна

84116, м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19.
Тел./факс +38 06262 3-20-99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК №3141, видане Державним комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.
