

Катерина Кострікова.

kostrikova0907@gmail.com

Ольга Кольцова.

olya.kolcova@gmail.com

Вікторія Коваль.

kovalvictoriya26@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Херсонський державний університет.

Анотація. Катерина Кострікова, Ольга Кольцова, Вікторія Коваль. *Використання спортивної анімації у формуванні культури здоров'я школярів. Херсонський державний університет.* У статті висвітлено актуальність проблеми формування культури здоров'я учнів закладів середньої освіти.

Під культурою здоров'я розуміється комплекс теоретичних знань про чинники, що сприяють здоров'ю, а також грамотне застосування в повсякденному житті принципів активної стабілізації здоров'я, тобто оздоровлення.

У дослідженні розкрито поняття спортивної анімації, як основного напряму анімаційної діяльності, направлено на зміцнення та оздоровлення учнів. Розглянуто основні характеристики психічних структур, що відповідають за стан здоров'я особистості. Наведено низку потенціалів анімаційної діяльності як одної зі складових фізкультурно-оздоровчої діяльності.

З метою виявлення ефективності використання анімаційної діяльності в процесі роботи з учнями закладів середньої освіти міста Херсона була проведена комплексна діагностика сформованості культури здоров'я, яка здійснювалась з використанням методики «Визначення загального рівня сформованості культури здоров'я школярів» (Н.С. Гаркуша).

Базою дослідження стали факультет фізичного виховання і спорту Херсонського державного університету, а також заклади середньої освіти №55 і №32 м. Херсона. У проведенні дослідження взяли участь студенти 3 курсу факультету фізичного виховання і спорту ХДУ, контингент дослідження склали 256 школярів середніх класів.

Результати тестування свідчать про те, що формування культури здоров'я школяра відбувається ефективно в умовах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з використанням анімаційної діяльності.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, спортивна анімація, школярі.

Аннотація. Катерина Кострікова, Ольга Кольцова, Вікторія Коваль. *Использование спортивной анимации в формировании культуры здоровья школьников. Херсонский государственный университет.* В статье освещена актуальность проблемы формирования культуры здоровья школьников.

Под культурой здоровья понимается комплекс теоретических знаний о факторах, способствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления.

В исследовании раскрыто понятие спортивной анимации, как основного направления анимационной деятельности, направленного на укрепление и оздоровление школьников. Рассмотрены основные характеристики психических структур, отвечающих за состояние здоровья личности. Приведен ряд потенциалов анимационной деятельности как одной из составляющих физкультурно-оздоровительной деятельности.

С целью выявления эффективности использования анимационной деятельности в процессе работы со школьниками города Херсона была проведена комплексная диагностика сформированности культуры здоровья, которая осуществлялась с использованием следующей методики «Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников» (Н.С. Гаркуша).

Базой исследования стали факультет физического воспитания и спорта Херсонского государственного университета, а также заведения среднего образования №55 и №32 г. Херсона. В проведении исследования приняли участие студенты 3 курса факультета физического воспитания и спорта ХГУ, контингент исследования составили 256 школьников средних классов.

Результаты тестирования свидетельствует о том, что формирование культуры здоровья школьника происходит эффективно в условиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с использованием анимационной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, спортивная анимация, школьники.

Annotation.

Вступ. Здоров'я в усі часи вважалось найвищою цінністю і важливою основою активного творчого життя і благополуччя людини. Під культурою здоров'я розуміють комплекс теоретичних знань про чинники, що сприяють здоров'ю, а також грамотне застосування в повсякденному житті принципів активної стабілізації здоров'я, тобто оздоровлення.

Той факт, що здоров'я людини на 40-50% залежить від способу життя, тобто від поведінки, вказує на необхідність розгляду проблеми здоров'я як проблеми зміни поведінки людини, тобто проблеми психологічної.

Сучасна система освіти орієнтована на роботу з розвитку уявлень про здоров'я, а також роботу з формування стратегій і технологій в галузі здоров'я, а ось розвитку «потрібного» суспільству ставлення до здоров'я уваги практично не приділяють.

Разом з тим накопичений досвід вивчення проблеми залишає відкритими питання, що стосується механізму психологічних складових розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, що потребує пошуку нових підходів до формування культури здоров'я.

Анімаційна діяльність - це спеціально організована діяльність з культурно-дозвілєвої роботи із дітьми, підлітками та молоддю, а також виховання засобами культури, мистецтва і спілкування.

З огляду на ситуацію, необхідно ефективно використовувати потенціали анімаційної діяльності, так як вона відкриває широкі можливості для прояву ініціативи, орієнтації особистості і розвитку навичок комунікативної взаємодії.

У контексті дослідження анімаційної діяльності особливе значення для нашого дослідження мають роботи В.А. Квартального, Л.В. Курило, Е.М. Прієзжева, Б.А. Стойковича, І.І. Шульги. Вивченню проблеми ціннісного ставлення до здоров'я присвячені дослідження Зайцева Г.К., Овчіннікової Л.С., Водневої Є.В., Кучменко В.С., Беленова В.Н. та ін.

Мета дослідження - розкрити особливості анімаційної діяльності як засобу формування культури здоров'я школярів.

Для вирішення поставленої мети було використано комплекс методів: вивчення і аналіз літератури; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, дослідно-експериментальна робота, обробка результатів дослідження.

Базою дослідження стали факультет фізичного виховання і спорту Херсонського державного університету, а також заклади середньої освіти №55 і №32 м. Херсона. У проведенні дослідженні взяли участь студенти 3 курсу факультету фізичного виховання і спорту ХДУ, контингент дослідження склали 256 школярів середніх класів.

Здоров'я може бути представлено у вигляді чотирикомпонентної моделі, в якій представлені наступні компоненти:

- соматичне - поточний стан органів і систем організму
- фізичне - рівень зростання і розвитку органів і систем організму
- психічне - стан психічної сфери, загальний психологічний комфорт, забезпечуючи адаптаційні реакції.

- моральне - комплекс характеристик мотиваційно-потребісної сфери (система цінностей, установок, мотивів)

Результати дослідження. Здоров'я людини на 60% формує спосіб життя (по суті, дія людини на середовище і на себе), на 20% навколишнє

середовище (дією середовища на людину) і лише на 8% залежить від медичної допомоги .

Психологічна сутність процесу формування культури здоров'я полягає в багаторазовому повторенні послідовних змін на рівні свідомості і поведінки особистості:

- позитивна зміна ставлення до здоров'я;
- позитивна зміна поведінки особистості з метою збереження і зміцнення здоров'я;
- використання нових позитивних способів поведінки і перетворення їх в звичні.

Засобами, що сприяють розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, є спрямовані соціальні впливи, які полягають в наданні учасниками дослідження значимої інформації про здоров'я.

Критеріями вибору змісту інформації є її відповідність специфіці потреби в здоров'ї даної групи випробовуваних і можливість використання в майбутній професійній діяльності.

Способом, що підвищує значимість одержуваної інформації, виступає активізація діяльності досліджених, спрямованої на самопізнання, рефлексію, розширення уявлень про обрану професію, колективну і індивідуальну творчість через використання інтерактивних методів.

Придбані знання, уявлення, уміння і навички не здатні на тривалий час змінити поведінку людини в галузі охорони здоров'я, якщо вони не підкріплені відповідним ставленням.

Як і будь-яка багаторівнева категорія, ставлення має свою структуру. До основних складових будь-якого відношення до здоров'я відносять когнітивну, поведінкову і емоційну. Когнітивна складова ставлення до здоров'я полягає в усвідомленні власного стану. Поведінкову складову буде реалізовано у вчинках людини, його активності, мотивації до самореалізації себе в справах. Емоційну складову ставлення до здоров'я розкриє домінуючий настрій особистості.

Підвищений, бадьорий, життєрадісний настрій призводить до підвищення життєвого тону і психологічній стійкості, захищає від хвороб і створює основу для одужання.

Виділяють характеристики психічних структур, що відповідають за стан здоров'я особистості:

- сформованість уявлень про здоров'я і хвороби;
- стратегії активної поведінки з зміцненню здоров'я і подоланню хвороби;
- позитивний емоційний настрій, пов'язаний зі ставленням до здоров'я, до себе, до інших, до життя.

Залучення школяра до здорового способу життя слід починати з формування у нього мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення, повинні стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють спосіб життя. Цей процес заснований на психолого-педагогічних закономірностях розважально-ігровій, фізкультурно-оздоровчій, художньо-видовищній діяльності.

Однією з відмінностей учнів закладів середньої освіти є емоційна вразливість. У дітей велика потреба в новизні. Задоволення цієї потреби сприяє позитивним емоціям, які стимулюють діяльність центральної нервової системи. Емоційний фактор є провідним для залучення до занять фізичною культурою і спортом.

Фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє поповненню дефіциту рухової активності, гармонізації навантажень, організації дозвілля дітей, формує такі якості особистості, як зібраність, витривалість, цілеспрямованість, рішучість, ініціативність. Крім того, участь у такій діяльності допомагає дитині орієнтуватися в навколишньому світі, сприяє формуванню дружніх відносин, привчає до дотримання гігієнічних норм.

Анімаційна діяльність як одна зі складових фізкультурно-оздоровчої діяльності має низку потенціалів:

1. Сприяє формуванню соціально-важливих якостей особистості як активність, комунікативність, організованість, креативність.

2. Дає можливість набути досвіду інтерактивної взаємодії.

В ході дослідження нами виявлено умови, при яких анімаційна діяльність впливає на формування культури здоров'я:

- значимість участі в анімаційній діяльності;
- спрямованість на формування умінь, навичок, ціннісних орієнтацій;
- мотивація до саморозвитку школяра.

На факультеті фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету анімаційна діяльність передбачає реалізацію в рамках навчальних практик програм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової спрямованості. Сенс цієї ідеї полягає в тому, щоб студенти в умовах проведення заходів сприяли б створенню виховного середовища навколо себе. Це обумовлено принципом евристичного середовища, яке вимагає забезпечення:

- оптимістичного сприйняття перспектив спільної анімаційної діяльності та процесу її здійснення;
- прояви спонтанності та креативності учасників;
- пошукового характеру анімаційної діяльності в складних та створюваних конкретних ситуаціях.

В рамках реалізації програми практики на базах закладів середньої освіти м. Херсона студентами переважно було використано різні форми спортивної анімаційної діяльності: проведення днів здоров'я, конкурсів, свят і інших активних заходів, спрямованих на пропаганду здорового способу життя; показові виступи, флеш-моби, квести, спортивні та спортивно-ігрові змагання, що носять рекреаційно-розважальний характер і ін. Всі форми демонструють зразки сили, спритності, показують красу, безмежні можливості фізичного і інтелектуального досконалості людини.

З метою виявлення ефективності використання анімаційної діяльності в процесі роботи зі школярами міста Херсона нами була проведена комплексна

діагностика сформованості культури здоров'я, яка здійснювалася з використанням методики «Визначення загального рівня сформованості культури здоров'я школярів» (Н.С. Гаркуша)

Узагальнюючи експериментальні дані, отримані, уявімо динаміку змін рівня сформованості культури здоров'я школярів.

Таблиця 1.

Розподіл школярів за рівнями сформованості показників культури здоров'я.

Група	Етап	Рівні сформованості,%		
		Високий	Середній	Низький
Учні базової середньої освіти	На початку дослідження	14,1	51,4	34,5
	По закінченню дослідження	23,2	69,1	7,7

Різниця в результатах першого і другого тестування свідчить про те, що формування культури здоров'я школяра відбувається ефективно в умовах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з використанням анімаційної діяльності.

Висновки. Процес формування культури здоров'я можна представити у вигляді схеми: включення людини в систему життєдіяльності, придбання і накопичення знань, їх інтеріоризація і екстеріоризація.

Практика спортивної анімаційної діяльності, сутність якої полягає в отриманні нової інформації, закріплення нових знань і вражень про навколишній світ, в інтелектуальному, фізичному, емоційному та духовному совершенствованні, надає велике значення залученню в дійство, надаючи реальну можливість розвитку особистості .

Результати дослідження підтвердили ефективність використання спортивної анімації в процесі формування культури здоров'я школярів.

Література.

1. Горащук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів [Текст] : дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович ; Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г.С.Сковороди. - Х., 2004. - 414 арк. - арк. 386-414
2. Єрмакова Т. С. Формування культури здоров'я школярів у Польщі: теорія і практика [Текст] : монографія / Т. С. Єрмакова ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. - Харків : Printhouse, 2016. - 364 с. - Бібліогр.: с. 298-364. - 300 прим.
3. Килимистий С. М.. Анімація в туризмі [Текст] : навчальний посібник / С. М. Килимистий ; Федерація профспілок України, Інститут туризму. - К. : Видавництво ФПУ, 2007. - 188 с. - Бібліогр.: с. 183-186.
4. Куликов Л.В. Осознание здоровья как ценности // Психология здоровья. СПб., 2000. С. 240-284.
5. Пасічняк Л. В. Проектування та реалізація програм спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення [Текст] : автореф. дис. .канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Пасічняк Любомир Васильович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2017. - 20, [1] с. : рис
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М: АПКиПРО, 2002. - 121с.
7. Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие. - Часть 1.-Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001.-180 с.

References.

1. Ghorashhuk V. P., Teoretychni ta metodologhichni zasady formuvannja kuljтуры zdorov'ja shkoljariv [Theoretical and methodological principles of forming of culture of health of schoolchildren]. Kharkiv, 2004. pp. 414 , pp. 386-414 [in Ukraine]

2. Jermakova T. S. Formuvannja kuljтуры zdorov'ja shkoljariv u Poljszhi: teorija i praktyk [Forming of culture of health of schoolchildren in Poland: theory and practice]. Kharkiv, 2016. pp. 298-364 [in Ukraine].
3. Kylymystyj S. M.. Animacija v turyzmi [Animation is in tourism]. Kyiv, 2007. pp. 183-186 [in Ukraine].
4. Kulikov L.V. Osoznanie zdorovya kak tsennosti // Psikhologiya zdorovya [Realization of health as values // Psychology of health]. SPb, 2000. pp. 240-284 [in Russia].
5. Pasichnyak L. V. Proektuvannya ta realizaciya program sporty`vnoyi animaciji u miscyax masovogo vidpochy`nku naselennya [Planning and realization of the programs of sport animation in the places of mass rest of population]. Kyiv, 2017, 20p. [in Ukraine].
6. Smirnov N.K. Zdrovesberegayushchie obrazovatelnye tekhnologii v sovremennoy shkole [Health saving educational technologies in with-to temporal school]. Moskow, 2002, 121 p. [in Russia]
7. Solovev G.M. Zdorovyj obraz zhizni: nauchno-teoreticheskie i metodicheskie osnovy [Healthy way of life : theoretical and methodical bases]. Stavropol, 2001, 180 p. [in Russia].