

#### ВИСНОВКИ

1. За результатом дослідження, 85 % студентів експериментальної групи мають показник «Вищий за середній рівень здоров'я», що свідчить про позитивний вплив професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Показники соматичного здоров'я контрольної групи (67 % студентів контрольної групи мали показник «Нижче за середній») вказують, що діюча на сьогодні система фізичного виховання студентів малоефективна. Вона не забезпечує повною мірою психофізичну підготовленість випускників вищих навчальних закладів до життєдіяльності та професійної праці.
3. Проведений аналіз дає можливість визначити, що професійно-прикладна фізична підготовка викликає оздоровчу спрямованість, а також дає можливість враховувати уподобання студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология (избранные лекции) / Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Горянов С. Здоровий спосіб життя студентської молоді [Текст]: 4, 2008. - (Педагогіка, психологія та мед. - біол. пробл. фіз. виховання і спорту) // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – С. 19-22.
3. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: дис. канд. пед. наук: спец. 24.00.02 / Завидівська Наталія Назарівна. – Л.: 2002. – 230 с.
4. Краснов В. П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В. П. Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с., іл.
5. Krucovich T. Y. Relevance of modern power sports for the system of professional-applied physical training at the University / T. Y. Krucovich, L. P. Pilipa // Sports Bulletin of the Dnieper. – 2006. No. 2. - S. 51-54.
6. Rajewski R. T. So Actual problems of professional-applied physical training and modern technology solutions /, R. T. Rajewski, S. M. Kanishevskaya //Theory and practice of physical education: science. - method. log. - Donetsk: Donetsk National University. – 2009. No. 2. - S. 6-9.
7. Haligi S. V. Professionally-applied physical preparation of students of energy specialties: dis... Kida. of science in physical education and sport: 24.00.02 / Haligi Svetlana Vladislavovna. – L., 2006. - 253.
8. The handbook of physical education / ed. D.Kirk, D. Macdonald, M. O'Sullivan. – London; Thousand Oaks; New Delhi : Sage Publications, 2006.

УДК 37.091.4: 613. 955

Карпенко М.І.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Сторобільськ)

#### ФОРМИ ТА МЕТОДИ ЗДОРОВ'ЯТВОРЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ І СТАРШОЇ ШКОЛИ (З ДОСВІДУ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО)

Статтю присвячено проблемі практичної реалізації здоров'ятворчої роботи у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. Проаналізовано і узагальнено форми й методи валеологічного виховання учнів основної і старшої школи, такі як „уроки сердечності”, заняття з психології, „розумна праця”, колективна самодіяльність тощо.

**Ключові слова:** форми і методи здоров'ятворчої роботи; духовне здоров'я; психічне здоров'я; фізичне здоров'я; формування культури здоров'я школярів.

**Карпенко М. І. Формы и методы здоровье создающей работы с учениками основной и старшей школы (из опыта В. А. Сухомлинского).** Статья посвящена проблеме практической реализации здоровьесоздающей работы в педагогическом наследии В. А. Сухомлинского. Проанализированы и обобщены формы и методы валеологического воспитания учащихся основной и старшей школы, такие как „уроки сердечности”, занятия по психологии, „умный труд”, коллективная самодеятельность и т.д.

**Ключевые слова:** формы и методы здоровье сберегающей работы; духовное здоровье; психическое здоровье; физическое здоровье; формирование культуры здоровья школьников.

**Karpenko M. I. Forms and methods of health care works with students of primary and high school (experience V. Sukhomlynsky).** The article is devoted to the problem of health care works with students of primary and high school in the classical pedagogics V. Sukhomlynsky. On basis of scientific resources problem of schoolchildren health culture formation through V. Sukhomlynsky pedagogical heritage was analyzed; social and historical background of developing the idea of schoolchildren health culture formation by V. Sukhomlynsky was found; concepts of health culture formation in V. Sukhomlynsky pedagogical heritage were discovered; peculiarities of Pavlysh Secondary school teachers training for schoolchildren health culture formation were evaluated; possibilities of application of V. Sukhomlynsky ideas concerning schoolchildren health culture formation in modern educational practice were found. Analyzed and generalized forms and methods of education culture health of students of primary and high school in practical activities scientist, such as „lessons of the heart”, studies in psychology, "smart work", a collective initiative etc.

**Key words:** forms and methods of work on the preservation of health; spiritual health; physical health; mental health; formation of a culture of health of schoolchildren.

Яскравим представником гуманістичної педагогіки радянського часу був Василь Олександрович Сухомлинський, який одним з перших теоретично обґрунтував, розробив і практично реалізував у своїй школі систему валеологічного виховання учнів. Його теоретичний і практичний досвід формування культури здоров'я дітей та молоді подає приклад адекватного розв'язання валеологічних проблем сучасної школи, тому всебічний аналіз його доробку є важливим для розв'язання проблеми здоров'ятворення. Комплекс питань, що стосуються феноменів „здоров'я”, „культура здоров'я”, здоров'язбереження” тощо, став предметом дослідницького інтересу фахівців у галузі медицини (В. Александрова, М. Амосов, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, Т. Бородюк, В. Войтенко та ін.); філософів та соціологів (Ю. Лисицин, О. Сахно, І. Смирнов, І. Федь та ін.); психологів (С. Бондаренко, С. Дерябо, Ю. Орлов, В. Ротенберг, В. Ясвін та ін.); педагогів і фахівців у галузі фізичного виховання (М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, О. Дубогай, Г. Кривошеєва, С. Омельченко, Л. Сущенко та ін.). Актуальність проблеми здоров'ятворення людини та формування культури здоров'я школярів зумовили вибір теми дослідження: „Форми та методи здоров'ятворчої роботи з учнями основної і старшої школи (з досвіду В. О. Сухомлинського)”. У науковому лексиконі на сучасному етапі розвитку знань про здоров'я учнівської молоді існує багато термінів, що відбивають активну сторону їх реалізації у навчально-виховному процесі, це в першу чергу такі поняття: здоров'язберігальне, здоров'яутворювальне, саносервативне виховання (від латинського „sanitas” – здоров'я та „servo” – зберігати) тощо. На нашу думку, ці терміни містять головним чином ідею *збереження* того, що має людина на цей момент, але це не відповідає системному підходу до процесу формування культури здоров'я особистості, відповідно до якого кожна особистість потребує індивідуальної роботи щодо *формування* окремих рис, якостей, різних складових здоров'я та *укріплення* наявних позитивних надбань особистості. Отже, зважаючи на наявність у сучасній науковій літературі значної кількості дефініцій, що розкривають сутність даного процесу, необхідно визначитися з понятійним апаратом нашої дослідницької роботи. Так, поняття „здоров'ятворення” змістовно акумулює у собі такі види роботи як здоров'язбереження, здоров'я формування та здоров'я укріплення. У свою чергу поняття „культура здоров'я” та „формування культури здоров'я” в нашому розумінні є синонімами до дефініцій „валеологічна культура” та „валеологічне виховання”. При цьому виховання ми розуміємо в загальному, широкому сенсі як цілеспрямований процес формування особистості, який здійснюється педагогами, вихователями та включає всі види навчальної, позанавчальної та позашкільної роботи. Аналізуючи форми й методи здоров'ятворчої роботи з учнями основної і старшої школи, реалізовані у школі В. Сухомлинського, можна зробити висновки, що їх вибір обумовлений віковими особливостями розвитку учнів. Валеологічне виховання у Павлівській середній школі здійснювалося, по-перше, за рахунок раціональної організації навчального процесу, по-друге, через зміст навчальних дисциплін, по-третє шляхом широкого варіювання методів та засобів навчання, по-четверте, за допомогою поєднання навчання з позашкільною виховною роботою.

Доцільність вибору форм і методів визначалася їх головним завданням – як вони впливають на весь організм, який вклад вносять у процес цілісного розвитку особистості. Таке поєднання різноманітних форм і методів валеологічного виховання дозволило організувати педагогічний процес, який забезпечив формування не тільки окремих компонентів культури здоров'я, але й особистості загалом. На особливу увагу, на наш погляд, заслуговують ті форми й методи роботи, які були авторськими здобутками педагогічного колективу Павлівської середньої школи. Однією з форм виховання культури здоров'я школярів були заняття з психології – „розповіді про людину”, як називали їх самі школярі. До речі, ці розповіді спочатку були складовими компонентами уроків, проводилися у вигляді бесід (у зелених класах, під час відпочинку в походах), а згодом стали окремою шкільною дисципліною. Згідно з планом роботи Павлівської середньої школи на 1952 – 1953 рік, психологія як окремий предмет викладалася в VII – X класах дві години на тиждень [1, с. 17].

В. О. Сухомлинський вважав неприпустимим те, що „в час самоутвердження особистості школа не дає людині ніяких знань про неї, про людину, зокрема про те специфічне, що підносить людину над світом живого: про людську психіку, мислення й свідомість, про емоційну, естетичну, вольову й творчу сфери духовного життя” [3, с. 377]. Так, заняття з психології у Павлівській середній школі починалися у п'ятому класі та мали за мету сформувати елементарні знання про єдність фізичного і психічного; уміння сприймати гармонійну єдність предметів; поняття про види відчуттів, про сприймання предметів і явищ навколишнього світу, про походження й розвиток мови, про мислення і його процеси, про єдність мислення й мови, про виразність, емоційність, образність мови тощо. За допомогою спеціальних вправ у підлітків підвищувалась чутливість зору й слуху, виробилася органічна нетерпимість до затхлості, перебування у кімнаті з несвіжим повітрям; розвивався мішаний, тобто зоро-слухо-моторний тип уявлень; формувалися навички самоспостереження і самоконтролю; збагачувалися інтелектуальні емоції; виховувалася мовна психокультура. У шестикласників на уроках психології В. О. Сухомлинський формував знання про фізіологічну основу почуттів і пам'яті, про нижчі й вищі почуття, настрої, афекти, темперамент, характер, типи нервової системи, єдність емоційної і моральної сфер тощо. Завдяки цим заняттям у школярів виховувалася культура волі, посилювалося самоспостереження й самоаналіз, вироблялося прагнення до самовдосконалення та самовиховання [3, с. 378-381]. Поширеною формою здоров'ятворення у Павлівській середній школі були різноманітні спортивні заходи та змагання. Серед них – змагання з краси рухів, туристичні походи, лижні мандрівки, ігри на місцевості. У школі проводилися змагання з баскетболу, волейболу, тенісу, шахів, катання на ковзанах, плавання, тощо.

Нетрадиційною формою виховання культури здоров'я учнів основної школи була внутрішньо колективна, організаційна, матеріально-побутова самодіяльність, від якої залежала їхня духовна й соціальна зрілість. Традиційним у Павлівці було обрання на рік учня, який відповідав за здоров'я своїх товаришів: „...вів облік проведення ранкової зарядки (вдома). У суботу відповідальний за здоров'я запитував, хто з учнів хоч би один день не робив зарядку. З цими учнями класний керівник потім проводив бесіди про самовиховання. Відповідальний за здоров'я записував також учнів, які нездужають, і повідомляв про це вчителів. Учитель направляв хворих до лікаря” [5, с. 629]. Багаторічні спостереження змусили педагогічний колектив школи В. О. Сухомлинського звернути увагу на необхідність застосування спеціальних

виховних прийомів, які б не збуджували надмірно нервову систему підлітків. Практика показала, що найкраще заспокоюють нерви й серце одноманітні фізичні операції: обробка ґрунту, поливання, обрізання гілок та ін.. Після напруженого шкільного дня кожен учень працював з півгодини в саду, а під час канікул підлітки виїздили на цілі дні на роботу в поле, до лісу.

В. О. Сухомлинський вбачав велике виховне значення в тому, щоб кожен виконував роботу, яка вимагає значного напруження фізичних і духовних сил. Адже якщо праця для учня стає своєрідним вольовим загартовуванням, то, виконавши її, підліток підносить себе, утверджує власну гідність, самовдосконалюється. Разом з виконанням колективної роботи В. О. Сухомлинський наполягав на необхідності усамітнення, відпочинку від інших. „Тривале перебування в колективі, - писав Василь Олександрович, - потребує зміни обстановки – самотності, повного спочинку від того напруження, якого вимагає духовне спілкування” [3, с. 377]. Після кожної чверті підлітки мали бути кілька днів „наодинці з собою”, у колі сім’ї. Особливе місце у вихованні культури здоров’я підлітків посідало читання додаткової виховної літератури як незамінного методу самопізнання, самовиховання, самоутвердження. „Література перестає бути виховною силою, - писав В. О. Сухомлинський, - якщо допитливий погляд людини не звернений до себе, якщо людина не оцінює себе з точки зору морально-естетичного ідеалу” [3, с. 395]. Викладання літератури у Павлівській середній школі мало за мету те, щоб, підносячи людину, допомогти їй утверджувати в собі моральну красу, повагу до себе, непримиренність до людського безкультур’я.

Іншим методом формування культури здоров’я підлітків стала „розумна праця” – тонка обробка пластмаси, дерева, м’яких металів ручними інструментами, конструювання, складання схем і моделей. Багаторічні спостереження довели, що ті учні, які навчилися добре володіти різцем, гарно пишуть, чутливо ставляться до найменшої неакуратності, мають високий рівень культури праці. В. О. Сухомлинський писав: „Рука немовби дисциплінує розум: виховує самоконтроль і чутливість думки до точності, тонкості, краси. ... Руки *мислять*, і в ці моменти саме й пробуджуються творчі ділянки мозку” [3, с. 408-409]. Враховуючи цей досвід, педагогічний колектив прагнув, щоб руки пробуджували думку не тільки на уроках праці, а й в інших видах діяльності. Показником сформованості культури здоров’я юнаків В. О. Сухомлинський вважав здатність кожної особи обмежувати свої бажання, уміти відмовлятися від частини з них, співвідносячи й узгоджуючи їх із бажаннями інших людей. Ці вміння формувалися в учнів під час так званих **уроків сердечності**, які полягали в тому, що людина, пізнаючи серцем духовний світ іншої людини, приходять їй на допомогу, віддає їй свої сили, залишає себе в іншій людині [5, с. 620]. Учні Павлівської школи допомагали в полі, на тваринницькій фермі, працювали над благоустроєм селища: розбили новий парк, засадили деревами вулиці, обладнали спортивні майданчики для сільської молоді, озеленили територію дитячих ясел, заклали плодові сади й виноградники. Традиційною також була допомога класних колективів своїм товаришам, літнім та самотнім людям, хворим та нужденним. Допомагаючи, учні вкладали в працю благородні почуття й думки, здійснювали її за велінням совісті, зовсім безкорисливо. Такі вчинки юнаків та дівчат Василь Олександрович вважав „незрівнянними уроками сердечності”.

Збільшений інтерес до образу власного тіла, свого фізичного обліку – важливий компонент юнацького самосвідомості. Тому дуже важливо було прищепити їм розуміння необхідності фізичного загартовування як прояву самовиховання, виховання духовної стійкості. Засобами загартовування юнаки Павлівської середньої школи використовували різноманітні види спорту, особливо легку атлетику, лижні прогулянки, піднімання ваги. Для дівчат загартовування мало дещо інші мету та форми. Вони прагнули виховати в собі витривалість, адже показники суто фізичної сили їх не приваблювали: „...якщо юнаки намагаються досягти в плаванні якомога більшої дальності запливу, то дівчата ставлять собі за мету купатися до самого холоду, іноді до замерзання річки” [2, с. 356]. Провідною діяльністю у юнацькому віці залишається навчання, але разом з цим все більшу роль грає трудова та суспільна діяльність, що виходить за межі школи: старшокласники під час канікул беруть участь у виробничій праці дорослих, у різних заходах з охорони природи тощо. Труд для загальної користі був важливим чинником ідейного та морального становлення особистості старшокласника, досягнення духовної і фізичної довершеності, його соціального здоров’я.

Фізична праця, за переконанням В. О. Сухомлинського, відіграє таку важливу роль у формуванні фізичної досконалості, як і спорт: „Є багато трудових процесів, у яких гармонійні, красиві, злагоджені рухи людського тіла можна прирівняти до гімнастичних вправ. ... Порівняно із спортом така праця має навіть переваги: в ній більше відтінків, що виявляються у різноманітному поєднанні фізичної сили і майстерності, вміння” [4, с. 138]. Павлівські педагоги встановили закономірність: вихованці, які займаються фізичною працею протягом усього часу перебування у школі, відзначаються чудовим гармонійним розвитком, красою постави, стрункістю, пластичністю рухів, м’язовою силою. Загальна спрямованість юнаків та дівчат на майбутнє створює сприятливі психологічні основи для більшої відкритості підлітків різноманітним переживанням. Естетичні почуття, переживання, пов’язані з появою нових видів діяльності, почуття закоханості, радість творчості, великий інтерес до світу почуттів іншої людини – усе це обумовлює велику емоційну сприйнятливості молодих людей. Потреба людини в емоційному насиченні життя задовольняється головним чином у процесі досягнення найрізноманітніших цілей, які індивід перед собою ставить. Разом з тим, В. О. Сухомлинський попереджав учителів про необхідність уміло долати певні негативні прояви почуттів старших школярів. Важливе виховне завдання він вбачав у тому, щоб навчити юнаків та дівчат свідомо долати пасивний емоційний стан, настрій пригніченості, розслабленості, млявості, нудьги тощо. Особливого значення у такі моменти набувають бесіди з учнями, пояснення вихованцям зв’язку настрою з діяльністю, спонування їх до такої праці, яка зміцнювала почуття бадьорості та активності.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином, у рамках даної статті ми проаналізували форми та методи здоров’ятворчої роботи з учнями основної і старшої школи. Сформулюємо висновки: по-перше, апробовані у Павлівській середній школі способи валеологічного виховання були новаторськими за своїм змістом для освітнього середовища другої половини ХХ ст.; по-друге, концепція формування культури здоров’я учнів втілювалась у життя під час різноманітних форм урочної, позаурочної,

позакласної, позашкільної роботи, у процесі самостійної, пошукової, трудової діяльності; по-третє, широкий спектр технологічного інструментарію обирався відповідно до вікових та індивідуальних особливостей розвитку учнів.

**ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ** потребує досвід творчого впровадження в українській школі ідей В. О. Сухомлинського щодо здоров'ятворення учнів. На нашу думку, необхідно дослідити та узагальнити ті концептуальні положення, які набули поширення і стали внеском у практичне вирішення проблем сучасності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. План роботи Павлівської середньої школи Онуфрієвського району Кіровоградської області на 1952 – 1953 навчальний рік. ПМС КН 1921. – 49 с.
2. Сухомлинський В. О. Духовний світ школяра / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 1. – С. 209 – 400.
3. Сухомлинський В. О. Народження громадянина / Сухомлинський В. О. // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 283 – 582.
4. Сухомлинський В. Павлівська школа / Сухомлинський В. // Вибр. тв. : В 5 т. – К.: Рад. шк., 1977. Т. 4. – С. 7 – 390.
5. Bulicz E., Murawow I. Wychowanie zdrowotne. Cz. 1. Teoretyczni podstawy waleologii. – Radom: Wyd. PR, 1997. – 283 s.
6. Dolinsky, Georgij, Zakladni pojmy valeologicke psychologie // Problematika vychovy deti a mladeze ke zdravemu zpu sobu zivota v evropskych ze mich. – Brno, 1997. – С. 73 – 77.
7. Popova, Larisa, Holisticky pristup ve formovani, ochrane a upevnovani zdravi ditete // Problematika vychovy deti a mladeze ke zdravemu zpu sobu zivota v evropskych ze mich. – Brno, 1997. – С. 104–105.

УДК 796.011.091

**Касьян А., Самусь А.**  
**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка**

### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

У статті проведено дослідження особливостей психологічної підготовки баскетболістів в процесі змагальної діяльності. Зроблено аналіз великої кількості літературних джерел. З'ясовано, що в сучасній літературі мало уваги приділяється теорії психологічної підготовки спортсменів-баскетболістів.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, спортсмени-баскетболісти, змагальна діяльність, особливості, теоретичний аспект.

**Касьян Анатолий, Самусь Андрей. Особенности психологической подготовки баскетболист в период соревновательной деятельности (теоретический аспект).** В статье проведено исследование особенностей психологической подготовки баскетболистов в процессе соревновательной деятельности. Сделан анализ большого количества литературных источников. Выяснено, что в современной литературе мало внимания уделяется теории психологической подготовки спортсменов-баскетболистов.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмены-баскетболисты, состязательная деятельность, особенности, теоретический аспект.

**Kasian Anatoliy, Samus Andriy. Features of psychological preparation of a basketball player during competitive activities (theoretical aspect).** This article presents the study of psychological training basketball players in the competitive activities. The analysis of a large number of references. It is shown that in modern literature little attention paid to the theory of psychological preparation of athletes basketball. At the present stage of psychological preparation is considered:- A special kind of athlete training (along with physical, technical, tactical) system of psycho-pedagogical influence applied on the formation and improvement of the properties of the individual athlete and mental qualities needed for successful implementation of training, preparation for competition and good performance in them; - Acquisition system as the psyche, which is the beginning of a fundamental piznovalno-evaluative attitude athlete to all types of sports activities by its relevance to sport performance. The main directions of psychological preparation basketball player: 1. The first trend involves the formation of functional reliability mental athlete basketball, achieved through improved specialized forms of cognitive activity. As a result of emerging expertise, practical skills, specific motor experience. 2. The second way associated with the formation of emotional and volitional stability, reliability psychological athlete. This involves developing the ability to control their behavior in extreme situations, sports activities, to operate effectively in a competitive situation in the confrontation rivals. 3. The third area involves the formation of mental readiness for the competition in terms of interpersonal and group competition. It is important to timely psychological adaptation to changing conditions of competition, overcoming psychological barriers subjective knowledge of the strengths and weaknesses of his opponents, his tactics and so on. 4. The fourth line of psychological training due to the result achieved in the competition and features on competitive activities. This is especially true in situations where the athlete completes a career, active sports and need support optimal level of mental efficiency, adaptation to the new conditions.

**Key words:** psychological preparation, sportsmen-basketball-players, contention activity, features, theoretical aspect.