

3. Фізичне виховання і здоров'я навч. посібник / кол. авт. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.

4. Vovkanych A. Peculiarities of health-related educational technologies in higher educational establishment learning process [Electronic resource] / Vovkanych A., Zavydivska N., Prystupa Y., Petryshyn Y. // Спортивна наука України. – 2011. – № 2 (35). – С. 3–27. – Available from : <http://www.sportscience.org.ua>.

УДК 796 : 613 – 053. 5

Зайцева Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

СИСТЕМА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ

У статті розкритий ціннісний потенціал фізичної культури і спорту, на основі цього автор розробив систему цінностей фізкультурно-спортивної роботи та встановив її роль у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.

Ключові слова: цінність, фізична культура, спорт, фізкультурно-спортивна робота, здоровий спосіб життя, учнівська молодь.

Юлія Зайцева. Система ценностных ориентаций физкультурно-спортивной работы. В статье раскрыт ценностный потенциал физической культуры и спорта, на основе этого автор разработал систему ценностей физкультурно-спортивной работы и установил её роль в формировании здорового образа жизни учащейся молодёжи.

Ключевые слова: ценность, физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная работа, здоровый образ жизни, учащаяся молодежь.

Yulia Zaitseva The system of value orientations physical culture and sports work. In this paper the value potential of physical culture and sports, on the basis of this, the author has developed a system of values of physical culture and sport and has established its role in creating a healthy lifestyle for students.

Key words: value, physical education, sports, sports and sports activities, healthy lifestyle, students.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається зниження рівня рухової активності підростаючого покоління. У школярів спостерігається зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, функціональні відхилення в діяльності різних систем організму, опорно-рухового апарату та багато іншого. Виходячи з цього, фізична активність і позитивне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності – важливий елемент організації фізичного виховання молоді. Одним із напрямів вирішення даної проблеми є залучення учнівської молоді до активних занять фізичною культурою і спортом. Фізкультурно-спортивна робота володіє потужним соціальним потенціалом, має великий виховний вплив на молодь, прищеплює гарні звички. Завдання освіти полягає в тому, щоб допомогти молоді здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформувати на їх основі стійку, непротивічну індивідуальну систему орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію й мотивацію поведінки та діяльності [4]. Суттєвим доказом значимості фізкультурно-спортивної роботи для всебічного розвитку людини може стати осмислення ціннісного потенціалу цього феномену.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні вже існує велика кількість праць, брошур, книг, у яких досліджено проблему фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи (Валієва В.К., Захаріна Є.А., Іванова Л.І., Максимчук Б.А., Ніфака Я.М., Панченко Г.І. та ін.). Серед основних підходів до наукової інтерпретації досліджуваної проблеми вагоме місце займають думки і погляди вчених-педагогів Бальсевича В.К., Борщевського А.А., Віленського М.Я., Лубишевої Л.І., які у своїх дослідженнях неодноразово розглядали ціннісний потенціал фізичної культури і спорту. Гавриленко Ю.М. наголошує, що саме через освіту відбувається формування суспільних цінностей. Значна кількість наукових та методичних робіт присвячені осмисленню ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту. Однак становлення цих цінностей відбувається завдяки спеціально організованому педагогічному процесу, тому виникає потреба у вивченні системи цінностей саме фізкультурно-спортивної роботи, орієнтованої на формування здорового способу життя особистості, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Формулювання мети дослідження. На підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури розкрити ціннісний потенціал фізичної культури і спорту, обґрунтувати фізкультурно-

спортивну роботу як систему цінностей та встановити її вплив на формування здорового способу життя підростаючого покоління.

Виклад основного матеріалу. Цінності – це узагальнені уявлення про добробут і прийнятні способи його отримання, на базі яких людина здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності, тобто володіє функціями орієнтирів. Цінності відіграють визначальну роль у житті людей, у них відображується уявлення про бажане, певний ідеал, вони виступають у якості основи для формування життєвої стратегії [7].

Говорячи про ціннісний потенціал фізкультурно-спортивної роботи, перш за все необхідно уточнити цінності фізичної культури і спорту. Дослідники Бальсевич В.К. і Лубишева Л.І. зазначили у своєму дослідженні, що необхідно мати на увазі два рівні цінностей фізичної культури: суспільний та особистісний – і представляти механізм перетворення суспільних цінностей в особисте надбання кожної людини [6]. Так, в праці Віленського М.Я. визначено, що до суспільних цінностей фізичної культури відносяться накопичені людством спеціальні знання, спортивна техніка, технології спортивної підготовки, методика оздоровлення, кращі зразки моторної діяльності, спортивні досягнення – все те, що створено людьми для фізичного вдосконалення, оздоровлення та організації здорового способу життя. Вони засвоюються у формі значень, але не розділяються особистістю. Такі ціннісні уявлення можуть належати суспільству, соціальній групі і просто бути присутніми у свідомості особистості, дозволяючи їй орієнтуватися на відповідну формулу соціальної поведінки. Але вони сприймаються, головним чином, у своїй соціально-нормативній якості і служать для адаптації до соціально-освітнього середовища [3]. Інші ціннісні уявлення набувають особистісний рівень освоєння цінностей фізичної культури і включаються в контекст реальної життєдіяльності; визначаються знаннями людини в галузі фізичного вдосконалення, руховими вміннями і навичками, здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, соціально-психологічними установками, орієнтацією на фізкультурно-спортивну діяльність; перетворюються у конкретні цілі діяльності. Вони керують поведінкою людини, підштовхують до певних практичних кроків, до реалізації поведінкової стратегії [3, 5].

Безсумнівний інтерес для нашого дослідження мають праці вчених Бальсевича В.К. та Борщевського А.А., Лубишевої Л.І., [5, 2, 1], в яких представлено цінності фізичної культури, серед яких ми виокремили:

–*інтелектуальні цінності* - це знання про методи і засоби розвитку фізичного потенціалу людини як основи організації її фізичної активності, загартовування та здорового стилю життя;

–*мобілізаційні цінності* – це здатність до раціональної організації свого бюджету часу, внутрішня дисципліна, зібраність, швидкість оцінки ситуації і прийняття рішення, наполегливість у досягненні поставленої мети, вміння стійко пережити невдачу і навіть поразку, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, коли людині особливо потрібні високорозвинені рухові якості та здібності;

–*валеологічні цінності* – це накопичені теорією і методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування її статури, загартовування, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості, все це суттєво визначає стан здоров'я людини; це можливості для формування мотивації, інтересу, потреби у дбайливому ставленні людини до свого здоров'я;

–*рухові цінності* – це кращі приклади моторної діяльності та особистісні досягнення у руховій підготовленості людини, це реальний фізичний потенціал.

Зміст цінностей фізичної культури і спорту багато в чому співпадають, але необхідно враховувати їх функціональну розбіжність. Фізична культура виникає і розвивається як один з перших і найбільш істотних способів соціалізації, а спорт – як засіб і форма виявлення соціального визнання вищих здібностей людини [5]. До специфічних цінностей спорту відноситься його виховна цінність. Необхідно підкреслити значення накопиченого в спорті досвіду пізнання резервних здібностей людини. Важливою є специфічність спорту як чинника соціальної інтеграції і зміцнення міжнародних зв'язків. Істотною є економічна значимість спорту. Матеріальний вклад суспільства у розвиток спорту є прибутковим, починаючи зі здоров'я нації і закінчуючи фінансовими доходами від комерційної сторони спорту [5, 3]. Необхідно відзначити інтенційні цінності, вони визначають: ціннісне відношення до свого здоров'я, установки і орієнтації на фізичну активність, здоровий спосіб життя, значимість, популярність і престижність спорту серед інших соціальних явищ [3]. Формування цінностей відбувається завдяки фізкультурно-спортивній роботі – спеціально організованому педагогічному процесу. Осмислення

ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту дало нам можливість подати фізкультурно-спортивну роботу у вигляді системи цінностей.

Акцентуємо увагу на деяких з них:

1. *Інтелектуальні цінності* – це передача накопиченого комплексу спеціалізованих знань про засоби та методи розвитку фізичних можливостей людини як основи організації рухової активності та здорового способу життя, знань в галузі спортивної підготовки й організації спортивних змагань.

2. *Технологічні цінності* – це впровадження різних навчально-методичних комплексів, методичних посібників і практичних рекомендацій, а також методика оздоровчого і спортивного тренування.

3. *Мобілізаційні цінності* – полягають у створенні основи до мобілізаційної здатності функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

4. *Валеологічні цінності* – полягають у створенні сприятливих умов для формування здорового шкільного оточення, грамотного ставлення учнів до себе як особистості, усвідомлення необхідності роботи над зміцненням свого здоров'я і ведення здорового способу життя, як до основного фактору успіху на наступних етапах життя. Підвищенні рівня фізичного, розумового, психічного, соціального здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу. Один із способів профілактики наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління та правопорушень серед школярів.

5. *Гуманістичні цінності* – стверджують цінність учителя та учнів як особистостей, що відображається у прояві щирого інтересу до людини, людських відносин, з метою орієнтації особистості на самопізнання та самовдосконалення з урахуванням власних можливостей. Прищеплення морально-етичних норм і людських цінностей, прагнення принести користь людству.

6. *Комунікативні цінності* – реалізується одна з найважливіших соціальних потреб – потреба в безпосередньому спілкуванні з іншими людьми і з природою. Можна виділити наступні напрями спілкування в процесі фізкультурно-спортивної роботи: «учитель – учень», «учень – учитель», «учень – учень», «спортсмен – глядач», «глядач – спортсмен», «глядач – глядач», «спортсмен – спортсмен».

7. *Естетичні цінності* – відображають формування естетичних ідеалів, смаків, розуміння прекрасного під час організації, участі або перегляду змагань та спортивних свят. Безсумнівна естетична цінність визначається гармонією тілесного і духовного розвитку, досконалістю рухів, шляхетною поведінкою у напружених ситуаціях спортивного поєдинку тощо. Це сприяє прилученню учнів до фізкультурно-спортивної діяльності, розвитку творчих здібностей, можливості вносити прекрасне у життя.

Основною метою фізкультурно-спортивної роботи сьогодні має стати прилучення учнів до розвитку особистісного потенціалу на основі суспільних цінностей. Організація фізкультурно-спортивної роботи у загальноосвітньому навчальному закладі не повинна обмежуватися виконанням різних фізичних вправ на заняттях фізичної культури, які спрямовані на звичайне забезпечення потреб організму учнів у руховій активності. Широкий спектр ціннісного потенціалу освітнього процесу може бути приведений в дію, якщо за змістом він орієнтований на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей, крім того на отримання знань про свій організм і фізичний стан, усвідомлення дитиною необхідності дбайливого ставлення до власного здоров'я, формування потреби у здоровому способі життя та фізичному вдосконаленні.

Шляхом раціональної організації дозвілля підвищується інтерес до занять фізичною культурою та спортом, виховується почуття відповідальності за своє здоров'я, формування здорового способу життя. Це дозволить уникнути прояву асоціальних дій, придбання негативного досвіду шкідливих звичок, підвищити прагнення позитивних змін, сприяє свідомій відмові від поведінки у дітей, що спрямована на самознищення. У процесі фізкультурно-спортивної роботи відбувається прилучення дітей до колективу, формування соціальної поведінки, збагачення емоційного життя, прищеплюється потреба у руховій активності, зміцнюється організм, створюється основа для вдосконалення духовних та інтелектуальних досягнень. Досягти цього можливо за рахунок втілення в життя цінностей фізкультурно-спортивної роботи, як ціннісно-орієнтаційної, духовної діяльності. М.Я. Віленський вважає, що в залежності від того, які цінності приймає педагог, від його здатності зробити так, щоб ці цінності поділяли та приймали його учні, від його відкритості, як носія культури, безсумнівного ставлення до того, що пропонує і демонструє учням, залежить результат його педагогічної діяльності [3].

Одночасно слід зауважити, що для того, щоб цілеспрямовано впливати на формування здорового способу життя особистості цінностями фізкультурно-спортивної роботи, недостатньо надавати їм «готові» уявлення про них. Необхідно, щоб кожен учень усвідомлював цінність цього процесу, наповненого особистісним змістом, підтвердженого власним досвідом. Засвоєні учнями цінності є запорукою їх здоров'я.

ВИСНОВКИ. Отже, здоров'я людини в сучасному суспільстві є найвищою цінністю і залежить від цілого ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів. У галузі зміцнення здоров'я учнів ставиться завдання удосконалення заходів, спрямованих на розвиток фізичної культури, спорту та організацію дозвілля. Різні організаційні форми фізкультурно-спортивної роботи, технології активного використання фізичної культури і спорту є ефективними у формуванні навичок здорового способу життя, адже це актуальна соціально-педагогічна проблема, від рішення якої залежить не тільки здоров'я конкретної особи, але і благополуччя та процвітання держави у цілому. Величезний освітній, виховний, ціннісний потенціал фізкультурно-спортивної роботи потребує інтегративного впливу цього процесу, використання не тільки уроків фізкультури, але й інших форм позаурочної, позакласної та позашкільної роботи, з можливістю врахування особистісних інтересів, що вимагають організацію ціннісно-орієнтованого простору здорового способу життя, як певного середовища або сфери діяльності, де культивуються цінності здоров'я.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ У ЦЬОМУ НАПРЯМІ полягають у дослідженні питання професійної підготовки студентів, а також пошуку раціональної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-спортивної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – №5.
2. Борщевский А.А. Ценностный потенциал физической культуры / А.А. Борщевский // Образование в Сибири. – 2008. – № 15.
3. Виленский М.Я. Ценности физической культуры и их интериоризация учащимися / М.Я. Виленский // «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября». – 2007. – №17.
4. Гавриленко Ю.М. Виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл Автономної Республіки Крим / Ю.М. Гавриленко. – 13.00.07 – теорія та методика виховання. – Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. – Херсон, 2006. – 29 с.
5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6
6. Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Матер. междунар. конф. "Современные исследования в области спортивной науки". – СПб НИИФК, 1994.
7. Степин В.С. Новая философская энциклопедия: В 4 томах / В.С. Степин., Г.Ю. Семигин и др. – М.: Мысль, 2010. – 744 с.

УДК 615.825(045)

Запорожченко Н.В., Лисецкая Е.Я., Корчак О.М.
Донецкий национальный медицинский университет
имени М. Горького.

Мариупольский государственный университет.
Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта
Национального университета физического воспитания и спорта Украины

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СКОЛИОЗА I-II СТЕПЕНИ

Негативные эмоции, такие как грусть, печаль, тоска, страх, гнев, обида, вина и т.д. отражаются на теле человека в виде хронической мышечной недостаточности. Психологическая коррекция совместно с кинезиологическим лечением пациентов со сколиозом I-II степени полностью компенсирует физическое состояние и психическое здоровье.

Ключевые слова: кинезиология, эмоции, мышцы.