

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ШКОЛЯРІВ ЯК ЕЛЕМЕНТ ВИСОКОЯКІСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Євгенія СЛИВКА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті акцентується увага на доцільності впровадження в навчальну програму фізичної культури нової для України методики формування життєвих навичок, яка зарекомендувала себе у світі як найефективніший шлях до здорового способу життя. Розкривається суть цієї методики, пояснюється тлумачення терміна „життєві навички” та їх класифікація. Підкреслюється, що навчання на основі життєвих навичок є необхідним елементом високоякісної освіти, оскільки є синтезом найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки.

Ключові слова: фізичне виховання, життєві навички, життєві компетенції, методика формування життєвих навичок.

Постановка проблеми. У рамках реформування системи фізичного виховання необхідно забезпечити пріоритетність технологій та методик, які оберігають, підтримують і розвивають здоров'я дітей. У зв'язку з цим, соціально-педагогічні проблеми розвитку життєвої компетентності, навчання життєвим навичкам виходять сьогодні на рівень пріоритетних. Це вимагає використання освітніх технологій, що активізують учнів, на відміну від передачі фрагментарної, готової інформації, відірваної від їх життя і життєвого досвіду.

Актуальність дослідження підтверджена доказами, які свідчать про загальну спрямованість соціальної функції освіти на гармонійний розвиток особистості (Ю. Тимошенко, 2007), необхідністю обов'язкового наповнення змістового компоненту фізкультурної освіти знаннями суспільних та філософських наук та пов'язаними з ними практичними навичками і вміннями.

Окрім того, формування життєвих навичок розглядається як необхідний компонент змісту освіти у цілому світі. Відзначається, що програми навчання життєвим навичкам будуть найефективнішими за умови інтеграції у шкільні предмети, а реалізація цих програм сприятиме підвищенню загальної якості освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аспекти сучасних тенденцій у системі підготовки фахівців у галузі фізичного виховання Європи та України з урахуванням їх досягнень висвітлюються у дослідженнях Є. Приступи (2005, 2008), О. Шиян (2007), І. Тарасюк (2007), А. Полуляха (2002), С. Кирильченко (2007), В. Горащука (2005), В. Пашенко (2006) та ін. Питанням теоретико-методичних та програмно-нормативних основ фізичного виховання учнів присвячено чимало праць останніх років, зокрема Б. Шияна (2005), О. Вацеби (2005), Т. Круцевич (2008), Н. Москаленко (2007) та ін. Дослідженню методики формування життєвих навичок присвячено чимало праць останніх років як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, серед них: О. Овчарук (2004), Т. Воронцова (2008), В. Пономаренко (2008), В. Бабенко (2008), О. Бабенко (2003), І. Бех (2003), Г. Богданова (2007), Н. Василенко (2007), А. Войтовський (2007), Matthias Wismar, Martin McKee, Kelly Ernst (2008) та ін.

Завдання дослідження – вивчення теоретико-методичних засад застосування методик розвитку життєвих навичок у фізичному вихованні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення відомостей літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначається, що фізична культура як складова загальної

культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Метою розвитку фізичної культури і спорту створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації [9].

У рамках реформування системи фізичного виховання пріоритетним завданням на сьогодні стала зміна змісту навчальних програм з фізичної культури у відповідно до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку дитини з урахуванням позитивного світового досвіду (Рішення МОН, МОЗ, Мінсім'ямолодьспорт N 13/1-2 від 11.11.2008 „Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України”). Світовий досвід [15, 16] вказує на те, що освіта повинна спрямовуватися на постійний всебічний розвиток, засобом досягнення якого стає навчання на засадах розвитку життєвих навичок (ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, Світовий банк, 2000; Tobler, 1998; ВООЗ, 2001). Наявність таких навичок впливає на здатність молоді захистити себе від загроз здоров'ю, розвинути вміння сприймати позитивні моделі поведінки та стимулювати нормальні стосунки, а це в свою чергу визначається як одне з необхідних завдань системи фізичного виховання загалом.

Окрім того, дослідження С. М. Сінгаєвського [12], Г. Власюк [1] та інших науковців показують, що сьогодні у школах України склалася доволі суперечлива ситуація, яка нашкоджує на думку про зміну пріоритетів у розвитку системи фізичного виховання школярів. Суть проблеми полягає у тому, що за наявності науково-теоретичних надбань, практичного досвіду, значної кількості підготовлених вчителів з фізичного виховання, але позитивного результату в контексті „фізичне виховання – здоров'я школяра” практично немає.

На думку О. Микитюк [8], основними причинами такої ситуації є по-перше, відсутність загальновизнаного розуміння здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури як комплексного феномену, який має великий потенціал для поліпшення рівня здоров'я школярів; по-друге, відсутність змістового і методико-технологічного аспекту формування основ здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури; по-третє, існує проблема з освоєнням навичок здорового способу життя у шкільному середовищі.

Одним із шляхів вирішення зазначеної проблеми, на думку деяких науковців [5, 14], може стати активізація професійної педагогічної діяльності вчителів фізичного виховання з акцентом на нових психологічно і валеологічно обґрунтованих освітніх технологіях (Т. Воронцова, 2008; В. Пономаренко, 2008), серед яких особливе місце займає методика формування життєвих навичок.

На думку багатьох вчених (О. Овчарука, О. Вишневського, Matthias Wismar, Martin McKee, Kelly Ernst та ін.), навчання на засадах життєвих навичок є необхідним елементом високоякісної освіти, оскільки є синтезом найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки. Ця методика визнана найефективнішою для профілактики поведінкових ризиків і проблем, зокрема насилля, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і ВІЛ/СНІДу. Зазначена педагогічна технологія гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів, що сприяє формуванню своєрідного поведінкового імунітету до негативного соціального впливу і ризикованої поведінки [3].

Підґрунтям методики став висновок про те, що інформація є необхідним, але недостатнім чинником у розвитку чи зміні поведінки. Для того, щоб вплинути на поведінку, інформативні методи повинні поєднуватися з емоційно-оціночними та міжособистісними уміннями, відомими як „життєві навички”.

Термін „життєві навички” є дослівним перекладом з англійської мови терміна «life skills». Але в англійській мові «skills» означає не лише навички, як уміння, відпрацьовані до автоматизму, а й здатність до чогось чи компетентність. Тому, на думку Т. Воронцової та

В. Пономаренко, коректніше було б використовувати термін „життєва компетентність”, одначе у пострадянських країнах прийнято вживати термін „життєві навички”, хоча за змістовим наповненням вони не відрізняються [3, С. 44].

Викликає зацікавлення визначення терміна „навичка” О. Вишневського [4, С. 73-74], який визначає його як рівень оволодіння інформацією, що досягається шляхом багаторазового повторення дій, внаслідок чого інтелект наче передоручає свою функцію м’язовій пам’яті, наприклад, м’язам рук, ніг, органів мовлення тощо. У цей спосіб він звільняється від монотонної та виснажливої діяльності, беручи на себе більш творчі й складніші функції. Автор зазначає, що обсяг самої дії, яка може автоматизуватися і входити до уміння, тобто майстерності, як навичка, може бути різною і залежить від досвіду індивіда: чим він більший, тим більша питома вага навичок і тим більше поле вони покривають. Знання, уміння й навички в структурі особистості є одночасно і продуктом, й інструментом діяльності. Досвід, набутий під час певного циклу навчальної діяльності, застосовується вже як засіб навчання в наступних циклах. Важливе значення для учня має, зокрема, якнайшвидше оволодіння „умінням вчитися”, яке формується в процесі навчання і зумовлює діяльність людини впродовж усього життя.

Згідно з визначенням ВООЗ [6], життєві навички – це здатність до адаптивної і позитивної поведінки, що дозволяє людині ефективно справлятися з вимогами і проблемами повсякденного життя. Зокрема, до життєвих навичок належить група психосоціальних уміння: навичок міжособистісного спілкування, що допомагають людям приймати поінформовані рішення, вирішувати проблеми, критично й творчо мислити, ефективно спілкуватися, розвивати належні стосунки, відчувати симпатію до інших людей, справлятися з власним життям і керувати в здоровий та продуктивний спосіб. Життєві навички можуть спрямовуватися на власні дії або на дії щодо інших, а також на дії з метою зміни навколишнього середовища у напрямку здорового способу життя. За ВООЗ, до життєвих навичок належать:

- інтелектуальні: самооцінка, усвідомлення цінностей, аналіз проблеми і прийняття рішення, критичне та креативне мислення;
- емоційно-вольові: самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху, гартування волі;
- соціальні: ефективне спілкування, асертивність, протистояння тиску однолітків, навички колективної роботи, лідерство, ведення переговорів, розв’язання конфліктів, емпатія і надання допомоги, протидія дискримінації.

Українські ж педагоги визначають три групи життєвих навичок [7]:

- **Життєві навички, що сприяють фізичному здоров’ю:**
 - а) *дотримання режиму харчування* (уміння складати харчовий раціон з урахування реальних можливостей, потреб та користі; вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів);
 - б) *навички рухової активності* (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею);
 - в) *санітарно-гігієнічні навички, навички особистої гігієни* (уміння виконувати гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо));
 - г) *режим праці та відпочинку* (вміння чергувати розумову та фізичну активність, вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

Саме ці навички є визначальними у системі фізичного виховання загалом, але їх формування та розвиток унеможлиблюється без урахування групи так званих психосоціальних навичок, що визначають всебічний розвиток дитини, а головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

- **Життєві навички, що сприяють соціальному здоров’ю:**
 - а) *навички ефективного спілкування* (уміння слухати; уміння чітко висловлювати думки; уміння виражати свої почуття; уміння просити про послугу або допомогу; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); виважена реакція на критику);

б) *навички співчуття* (уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; уміння висловити це розуміння; уміння зважати на почуття інших людей; уміння допомагати та підтримувати);

в) *навички розв'язування конфліктів* (уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів);

г) *навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації* (уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля; уміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; навички впевненої поведінки);

д) *навички спільної діяльності та співробітництва* (уміння працювати в „команді”; уміння реально оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу);

• **Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю:**

а) *самоусвідомлення та самооцінка* (позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; уміння реально оцінювати свої здібності та можливості; адекватна самооцінка; уміння виважено сприймати оцінки інших людей);

б) *навички самоконтролю* (уміння правильно виражати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння раціонально використовувати час);

в) *мотивація успіху та тренування волі* (уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості; установка на успіх і віра в себе);

г) *аналіз проблем і прийняття рішень* (уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; уміння оцінювати реальність кожного з варіантів, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність вибирати найбільш оптимальні рішення);

д) *визначення життєвих планів та програм* (уміння визначати життєві плани, керуватись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин)

Отже, життєві навички сприяють розумінню базових потреб і розвитку вміння працювати задовольнити їх, благополуччю, життєвому успіху, розвитку духовності та позитивності школяра.

Зазначена методика – це підхід викладання та навчання, який розроблений таким чином, щоб максимально впливати на позитивний розвиток та зміну поведінки, особливо становлення гарного самопочуття та здорового функціонування у суспільстві. Ця зміна поведінки як об'єкта дослідження відрізняє методику життєвих навичок від інших підходів, які зосереджені на простий збір інформації, але не є ефективними у впливі на поведінку. Як зазначає Вішневський, власне ставлення до інформації є тим важливим моментом, який відрізняє українську школу від шкіл європейських, де акцент ставиться на розвиткові психічних, фізичних та соціальних функцій і можливостей людини, а не на знання [4].

Другим визначальним чинником методики життєвих умінь є існування балансу між компонентами: (а) знаннями та інформацією, (б) оцінками та цінностями та (в) життєвими навичками як найефективнішим методом розвитку або зміни поведінки.

Практичний досвід показує, що поведінку переважно складніше змінити, і тому вона потребує більш інтенсивної уваги, ніж зміна знань та емоційно-оцінних умінь. У той час, як інформація є необхідною для зміни поведінки, вона не є достатнім чинником для досягнення позитивності насамперед у зв'язку з тим, що необхідний баланс усіх трьох основних компонентів не досягається. Завдання методики життєвих навичок полягає у тому, щоб пропагувати

належну, соціальну поведінку і запобігати ризикованій поведінці або зменшити її та водночас вплинути на знання та емоційно-оцінювальні компоненти.

Як вже зазначалося, такий підхід у педагогіці виник як альтернатива до інформаційно-просвітницького підходу, який зарекомендував себе як неефективний з боку вирішення поставлених завдань та обґрунтовував необхідність формування у дітей соціальних та поведінкових навичок, які дозволяють успішно вирішувати завдання інтеграції в суспільство, приборкувати життєві труднощі, знаходити самозахист від ризиків [10].

Хоча теоретичною основою зазначеного підходу стали психологічні концепції – теорія поведінки біхевіоризм, соціально-когнітивна теорія та теорія соціального впливу тощо – у ньому передбачається відмова від складних психологічних інтерпретацій і основна увага приділяється навчанню людини.

Отже, життєві навички людина може використовуватись у власній поведінці чи споводувати на інших, так само як і на зміну оточення задля того, щоб зробити його позитивним та безпечним для здоров'я. Набуття життєвих навичок є поступовим, поетапним процесом, супроводжує, а в деяких випадках визначає період особистісного зростання. Для підвищення ефективності формування навичок цей процес має бути неперервним та несуперечливим.

Висновки

1. Навчання на засадах життєвих навичок гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів.

2. Оволодіння зазначеною методикою дасть змогу вчителям фізичного виховання підвищити власну компетентність у здійсненні професійно-педагогічної діяльності, а також залучитися до якісного викладання дисциплін валеологічної спрямованості.

3. Наявність суперечності між об'єктивними потребами у фахівців з фізичного виховання, здатних кваліфіковано здійснювати оздоровчу діяльність, з одного боку, і низьким рівнем базової валеологічної освіти як значущого компонента професійної підготовки – з іншого боку, зумовила актуальність теми дослідження.

Список літератури

1. Власюк Г. Учніське самоврядування у формуванні здорового способу життя особами фізичної культури / Г. Власюк // Фізичне виховання в школі. – № 2. – 2002. – С. 33-35.
2. Войнаровський А. Інтенсивні освітні технології в профільній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання / А. Войнаровський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 1. – С. 258 – 263.
3. Воронцова Т. В. Основи здоров'я. 5 клас : посіб. для вчителя / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К. : Алатон, 2008. – 264 с. – ISBN 966-7107-24-8.
4. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : навч. посіб. – 3-тє вид., доопрац. і доп. – К. : Знання, 2008. – 566 с. ISBN 978-966-346-408-4.
5. Жара Г. І. Стан викладання курсу „Основи здоров'я” в школі : точка зору / Г. І. Жара // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 44. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – С. 43-47.
6. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку життєвих навичок // ВООЗ : Інформаційна серія „Здоров'я в школі”. – Документ 9. – К. : Кобза, 2004. – 123 с. – ISBN 966-8024-41-9.
7. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета „Основи здоров'я” у 2009-2010 навчальному році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.mon.gov.ua/education/10/met_rek/osnovy_zdorovya.doc

8. Микитюк О. М. Формування здоров'язберігаючої компетентності учителів в умовах навчально-виховного процесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/>
9. Національна доктрина розвитку фізичного виховання і спорту / Затв. указом президента України № 1148 від 28.09.2004 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ztonmc.com.ua/proces/401.html>
10. Обучение жизненным навыкам : аналитическое исследование : аннотированный отчет: исследование, проведенное по заказу ЮНИСЕФ Научно-методическим центром „Диагностика. Адаптация. Развитие” им. Л. С. Выготского [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.narcom.ru/ideas/common/23.html>
11. Овчарук О. В. Компетентісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О. В. Овчарука. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.
12. Сінгаєвський С. М. Фізичне виховання – здоров'я школярів: методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику / С. М. Сінгаєвський. – Кам'янець-Подільський : КПДПУ, інф.-вид. відділ, 2002. – 312 с.
13. Тимошенко Ю. Соціально-гуманітарна складова в системі підготовки фахівців фізичного виховання і спорту / Ю. Тимошенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 119 – 124.
14. Шиян О. Особливості впровадження навчання з основ здоров'я у школах України / Олена Шиян, Євгенія Сливка // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 202-206.
15. Health Targets in Europe : learning from experience / Matthias Wismar, Martin Kee, Kelly Ernst, Divya Srivastava, Reinhard Busse // World Health Organization. – 2008. – Observatory Studies Series No 13. – 165 p. – ISBN 978 92 890 4284 0.
16. Teachers Talking About Learning: Life Skills [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.unicef.org/teachers>

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ ШКОЛЬНИКОВ КАК ЭЛЕМЕНТ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Евгения СЛЫВКА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье акцентируется внимание на целесообразности внедрения в учебную программу по физической культуре новой для Украины методики формирования жизненных навыков, которая зарекомендовала себя в мире как наиболее эффективный путь формирования навыков здорового образа жизни. Раскрывается суть данной методики, подается определение термина «жизненные навыки» и их классификация. Подчеркивается, что учеба на принципах жизненных навыков является необходимым элементом высококачественного образования, поскольку является синтезом самого успешного педагогического опыта и достижений психологической науки.

Ключевые слова: физическое воспитание, жизненные навыки, жизненные компетенции, методика формирования жизненных навыков.

PUPILS' LIFE SKILLS FORMING AS THE ELEMENT OF HIGH-QUALITY PHYSICAL EDUCATION

Yevheniya SLYVKA

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The article deals with the introduction expedience of vital skills forming methods in the school physical education program. These methods are new for Ukraine, but they have proved themselves to be the most effective in the world. The content of these methods has been revealed in the article. The interpretation and classification of term «life skills» have been presented. The article emphasizes that studies on principles of vital skills are the necessary element of high-quality education, as they synthesis of the most successful pedagogical experience and the achievements in psychological science.

Key words: physical education, life skills, life competence, vital skills forming methods.