УДК 613.9:796

Сичова І. А., Гаркуша В.В., Дейкун М.П., Краснов В.П., Вертель О.В.

ПОЗАНАВЧАЛЬНА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

У статті здійснено теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури й передової практики щодо проблеми здоров'язбережувальної діяльності з фізичного виховання у позанавчальний час. Рухова активність, основу якої становлять систематичні заняття фізичними вправами та спортом – є одним із чинників, що впливають на стан здоров'я й працездатність молоді. Багатьма дослідниками доведено, що покращити здоров'я учнів та студентів лише на уроках фізичної культури в освітньому закладі практично неможливо. Тому цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання навчальних і позанавчальних форм занять дасть змогу забезпечити неперервне зростання показників здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості молодого покоління.

Ключові слова: *здоров'я, здоров'язбережувальна діяльність, позанавчальна діяльність, фізичне виховання.*

Постановка проблеми. Завдання збереження, зміцнення та розвитку здоров'я дітей і молоді, виховання цінностей здорового способу життя та свідоме ставлення до нього є провідним у сучасній політиці України [6, 15].

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я дітей і підлітків. Результати досліджень (Е. Дука, І. Козярін, А. Підаєв, І. Поташнюк, Д. Солопчук, Н. Янко, та ін.) свідчать, що високий рівень фізичного здоров'я мають лише 2% школярів, вищий за середній – 7%, середній – 23%, нижчий за середній – 38%, низький – 27% [1; 6; 13].

Доведено, що прогресуюче зниження рівня здоров'я передусім пов'язане із проблемою дефіциту рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному (до 72% протягом навчального року) і психо-емоційному процесі навчання. Дефіцит рухової активності здійснює негативний вплив на організм, призводить до гіподинамії [9, 12].

Покращити здоров'я дітей та молоді лише на уроках фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі практично неможливо. Урок фізичної культури спрямований перш за все на вирішення навчальних завдань, а не пов'язаних з розширенням функціональних ресурсів організму людини, який ще розвивається, підвищенням його імунологічної стійкості до несприятливих факторів зовнішнього середовища, тому здійснюється лише мінімальний вплив на оздоровлення дитини. Організовані заняття з фізичного виховання, передбачені навчальними програмами, задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби школярів у рухах [2; 3; 13]. У школах та вишах спостерігається спад інтересу до уроків фізичної культури, що зумовлює своєю чергою зниження показників рівня фізичної підготовленості молоді [4]. Тому, використання тільки різних форм фізичного виховання в режимі дня та у позанавчальний час може компенсувати недостатність рухової активності школярів і студентів, і як наслідок покращити стан їхнього здоров'я [7]. Заохочуючи до регулярних занять фізичними вправами дітей, підлітків та молоді, необхідно формувати основу для їхнього здорового та активного життя в майбутньому.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питанням теоретико-методичних основ здоров'язбереження засобами фізичного виховання присвячено праці О. Ващенка, Д. Вороніна, С. Гаркуші, О. Дубогай, П. Джуринського, О. Тимошенка, Е. Вільчковського, В. Єфімової, Є. Приступи, М. Носка, С. Омельченко, Т. Круцевич, І. Поташнюк, Б. Шияна та ін. Питання організації оздоровчої роботи школярів з фізичного виховання у позанавчальний час розглядали О. Степанова, О. Бірюкова, А. Воробйова, М. Саїнчук та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційної роботи відповідає напрямку НДР Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп" (№ 0112U001072) та "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (№ 0110U000020).

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури та передової практики щодо проблеми здоров'язбережувальної діяльності учнів з фізичного виховання у позанавчальний час.

© Сичова І. А., Гаркуша В.В., Дейкун М.П., Краснов В.П., Вертель О.В., 2015

Результати дослідження. Згідно з "Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи" система фізичного виховання повинна включати такі пов'язані між собою форми: уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня); позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання); позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках); самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах [11, 14; 15].

Різноманітні форми організації фізичного виховання створюють умови більш повного задоволення індивідуальних фізкультурних та спортивних інтересів і запитів підростаючого покоління за рахунок широкого діапазону форм і видів фізкультурних і спортивних занять, що проводяться в позашкільних спортивних і культурно-оздоровчих закладах, за рахунок спеціалізованого навчально-матеріального забезпечення та високої кваліфікації спеціалістів з фізичної культури і спорту [4; 9].

Узагальненою метою діяльності зі здоров'язбереження дітей і підлітків на думку С.Г. Сєрікова може бути така: організація у спортивно-оздоровчому або загальноосвітньому навчальному закладі педагогічних, матеріально-технічних, санітарно-гігієнічних та інших умов здоров'язбереження, що враховують індивідуальні показники стану здоров'я учнів; розвиток змістовної і матеріальної бази оздоровлення дітей і підлітків засобами фізичної культури; створення матеріально-технічного, змістовного і інформаційного забезпечення агітаційної та пропагандистської роботи щодо залучення підростаючого покоління до здорового способу життя; забезпечення системи повноцінного збалансованого харчування дітей з врахуванням особливостей стану їх здоров'я; розробка і впровадження комплексу заходів щодо підтримки здоров'я педагогічних працівників в освітній установі; забезпечення неперервного підвищення кваліфікації учителів фізичної культури з метою розвитку їх готовності до створення організаційно-педагогічних умов здоров'язбереження учнів (С. Сєріков, 2000).

У процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів вирішуються завдання активізації рухового режиму протягом дня, підтримки оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності, зміцнення здоров'я та вдосконалення культури рухів, сприяння фізичному розвитку і руховій підготовленості учнів, оволодіння навичками самостійних занять фізичною культурою [11, 12].

Для позанавчальних занять фізичними вправами характерна самостійна організація діяльності з метою зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності, загартування і лікування, виховання фізичних і вольових якостей, а також для засвоєння певних дій [4; 7].

Характерною рисою позанавчальних форм занять є їхня добровільність. Тому організатори повинні піклуватися про те, щоб викликати в учнів зацікавлення до них. Це досягається передусім їх високою емоційністю. Дуже важливо, щоб кожен учень міг проявити себе в них незалежно від рівня своєї підготовленості. Особлива увага у позанавчальних заняттях повинна звертатися на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках.

Існують різні класифікації позанавчальної здоров'язбережувальної діяльності з фізичного виховання. Так, наприклад, Л.П. Матвєєв та А.Д. Новиков виділяють три групи:

1) *індивідуальні заняття фізичними вправами* найчастіше проводяться у вигляді зарядки, гігієнічної гімнастики та прогулянок у режимі дня, а також самостійних занять із загальної фізичної і спортивної підготовки;

2) *самодіяльні групові заняття* складаються із самодіяльних ігор, туристичних походів, змагань;

3) *групові заняття з офіційною організацією* – офіційно організовані спортивні змагання, оздоровчі заходи, фізкультурні свята тощо, які проводяться спеціалістами [8].

Ю. Курамшин виділяє два види організації позанавчальних занять з фізичного виховання: *систематичні* (заняття в гуртках фізичної культури, заняття з різних видів спорту у секціях, заняття в групах та ін.) та *епізодичні* (дні здоров'я і спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята і розваги тощо) [5].

Б. Шиян виділяє три великі групи здоров'язбережувальної діяльності з фізичного виховання:

1) *форми фізичного виховання протягом навчального дня* (гімнастика перед заняттями, фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи, години здоров'я, спортивні години у групах подовженого дня),

2) *позакласні заняття фізичними вправами* (включають некласифікаційні змагання, фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори, дні здоров'я,

3) *фізичне виховання учнів поза школою* (здійснюється сім'єю, позашкільними установами, дитячими спортивними школами, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами і організаціями) [10].

Однією з умов результативності здоров'язбережувальної діяльності школярів з фізичного виховання є доступність фізичних вправ, бо непосильні завдання по складності вправ чи по

інтенсивності прояву швидкості, сили, витривалості, гнучкості викликають в учнів почуття невпевненості у своїх силах, замкнутість, страх. Такий стан ще більше сковує рухливість і порушує координацію, ускладнює оволодіння складними вправами. Вчитель повинен вселяти учням оптимізм, віру в свої можливості, в те, що шляхом систематичного виконання вправ вони можуть досягнути бажаних результатів у своєму фізичному розвитку [4; 14].

Усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови [2].

Проте варто пам'ятати, що позанавчальна робота з будь-якого виду спорту, або рухової активності може носити характер здоров'язбереження лише за умови дотримання методологічних та методичних положень даного процесу [7].

Висновки. Проблема зміцнення і збереження здоров'я сучасного покоління дітей та підлітків – запорука збереження українства. Тому цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання навчальних і позанавчальних форм занять дасть змогу забезпечити неперервне зростання показників здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів, значною мірою компенсувати недостатню рухову активність, формувати гармонійно розвинену особистість в цілому.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей організації здоров'язбережувальної дозвіллєвої діяльності учнів.

Використані джерела

1. Балакірєва О.М. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія / О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; [наук. ред. О. М. Балакірєва]. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : "К.І.С.", 2011. – 172 с.
2. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та методичний аспекти. Монографія / С.В. Гаркуша. – Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2014. – 392 с.
3. Жуковський Є.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Є.І. Жуковський. – Житомир, 2014. – 23 с.
4. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. … к. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н.В. Ковальова. – Київ, 2013. – 22 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.
6. Носко М.О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти / М.О. Носко, І.М. Медвєдєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2011. – № 86. Том ІІ. – С. 226–330.
7. Солопчук Д.М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання / Д.М. Солопчук. – Київ, 2007. – 20 с.
8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культ. / под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – [2-е изд., испр. и доп.]. – В 2-х т. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 304 с.
9. Nosko M.O. Formation healthy way of life: study guide / M.O. Nosko, S.V. Gryshchenko,Y.M. Nosko. – K.: "Lesya MP", 2013. – 160 p.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч.2. – Тернопіль. : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.
11. Гаркуша В.В. Сформованість навичок здоров'язбереження у сучасної студентської молоді / Гаркуша В.В., Арищенко В.М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 118. Т.3. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С.62-65.
12. Гаркуша С. В. Здоровьесберегающий потенциал двигательной активности / С.В. Гаркуша // Здоровье для всех. Научно-практический журнал. – Пинск : ПолесГУ, 2014. – № 1. – С. 15-21.
13. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С. В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [за ред. Єрмакова С. С.] – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2013. – № 10. – С. 7-11.

14. Гаркуша С. В. Соціально-педагогічні та нормативно-правові підходи до формування здорового способу життя учнів та студентів в Україні / С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 115. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 51-55.
15. Garkusha S. V. State policy on the health and healthy lifestyles for children and youth in Ukraine / S. V. Garkusha // Studia Universitatis Moldaviae. Seria: Ştiinţe ale Educaţiei. Pedagogie. – Chişinău : Universitatea de Stat din Moldova, 2014. – Nr. 5(75). – P. 95-96

Sychova I., Garkusha V., Deykun M., Krasnov V., Vertel O.

EXTRACURRICULAR HEALTH SAVING ACTIVITY OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

The task of the preservation, strengthening and development of the children's and youths' health, the upbringing of the healthy way of life and conscious attitude to it are the priority of the modern policy of Ukraine. There is a critical situation with the state of health of the children and teenagers in modern conditions in Ukraine. The results of the research state that the average number of school-leavers considered to be healthy is only 6-10%, and only 2% have a high level of physical health. Therefore, the issue of preserving and strengthening the health of children and teenagers acquire the national importance.

Motor activity based on systematic physical exercises and sports is one of the factors that affect the health and working capacity of the youths. Many researchers proved that it is practically impossible to improve the health of the pupils during physical education classes at schools. Thus physical education system must include such interrelated forms as physical education classes, sports and recreational activities during the school day, extracurricular sports and mass work, extracurricular sports, mass work, sports and recreational activities at the residence of pupils, pupils' exercising at home, yard and school sports grounds and stadiums.

The organized physical education classes provided by the Curriculum cover only 25-30% of daily needs of the pupils in movements. Hence a focused physical education through the rational combination of academic and extra-curricular forms of employment will provide the continuous growth of health indicators, physical development and physical preparedness of the pupils.

Key words: *health, health preservation activity, pupils, extracurricular activities, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2015 р.