

## РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ І ПІДТРИМЦІ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

*В статті представлені анкети по визначенню рівня усвідомлення студентів 4 курсу факультету фізичного виховання необхідності у школі на уроках фізичної культури формувати та підтримувати здоров'я учнів та приведені результати їх апробації.*

**Ключові слова:** здоров'я, фізична культура, фізичне виховання, студент, вчитель фізичної культури, здоровий спосіб життя.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Здоров'я населення є соціально значущим феноменом, критерієм життєздатності будь-якої держави, індикатором стабільності будь-якого суспільства. Воно багато в чому визначає майбутнє країни, її соціальний і економічний розвиток [6].

Роль здоров'я в житті людини, мабуть, особливо точно оцінив відомий російський лікар і письменник В. Вересаєв: "...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потеряют – значит потеряют все: без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки: оно высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно!" [4].

Здоров'я, за енциклопедичним визначенням, – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих і набутих) та соціальних чинників, до яких відносяться: реальні прибутки, тривалість робочого дня, ступінь інтенсивності та умов трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень та характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я у даному регіоні і, що, вкрай важливе – спосіб життя, обраний людиною самостійно.

В останні роки проблема збереження здоров'я дітей шкільного віку та молоді, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених "шкільних" хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень.

Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я, особливо в підлітковому віці. Прикладом цього є Наказ № 242/178 від 21.04.2005 Міністерства освіти і науки України "Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді", який не втратив своєї актуальності і в теперішній час. Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню.

**Мета роботи:** Встановити рівень усвідомленості студентів 4 курсу факультету фізичного виховання про необхідність в школі на уроках фізичної культури формувати та підтримувати здоров'я учнів.

Методи та організація досліджень. На базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка серед студентів 4 курсу денної форми навчання факультету фізичного виховання було проведено анкетування на усвідомленість майбутніх випускників факультету фізичного виховання про необхідність в школі на уроках фізичної культури формувати та підтримувати здоров'я учнів.

### АНКЕТА 1

ПІБ \_\_\_\_\_ студент \_\_ гр. факультет фізичного виховання

Інструкція: прочитайте дані питання та закресліть неправильну відповідь.

1. Чи має вчитель фізичної культури виховувати в учнів потребу у здоров'ї?  
ТАК НІ
2. Здоров'я – це лише відсутність хвороб.  
ТАК НІ
3. Чи повинен вчитель фізичної культури прищеплювати учням прагнення ведення здорового способу життя?  
ТАК НІ
4. Чи може вчитель фізичної культури розкрити значення поняття "здоров'я" для учнів?  
ТАК НІ
5. Чи зміцнюють важкі, постійно зростаючі фізичні вправи здоров'я учнів?  
ТАК НІ
6. Чи має негативний вплив тютюну та алкоголю на здоров'я дітей?  
ТАК НІ
7. Чи достатньо для повного розуміння значення здоров'я предмета "Основи здоров'я"?  
ТАК НІ
8. Чи може вчитель фізичної культури в межах свого предмету "навчити здоров'ю" учнів?  
ТАК НІ

9. Здоров'я на 20 відсотків залежить від генотипу  
ТАК НІ
10. Чи має фізична культура оздоровче спрямування?  
ТАК НІ
11. Чи є метою вашої роботи в школі виховання здорової людини?  
ТАК НІ
12. Чи можете ви, як майбутній педагог, дати визначення поняттю "здоров'я"?  
ТАК НІ
13. Чи можливо викладати фізичну культуру без оздоровчого спрямування?  
ТАК НІ
14. Чи впевнені ви в правильному виборі своєї професійної спрямованості (вчитель фізичної культури)?  
ТАК НІ
15. Чи зацікавлені ви у викладанні фізичної культури як шкільного предмету?  
ТАК НІ
16. Чи є завданням вчителя фізичної культури виховувати не лише фізично, а й морально, духовно та психічно здорового учня?  
ТАК НІ
17. Чи потрібні екологічні знання вчителю фізичної культури при викладанні свого предмету?  
ТАК НІ
18. Чи потрібні екологічні знання учням на уроках фізичної культури?  
ТАК НІ
19. Чи є виховання потреби у здоров'ї важливою життєвою цінністю?  
ТАК НІ
20. Чи досить викладеного матеріалу на факультеті фізичного виховання для передачі знань зі збереження здоров'я учнів?  
ТАК НІ [5, 7, 8].

## АНКЕТА 2

Інструкція: прочитайте питання та виберіть правильну відповідь та обведіть її.

1. Здоров'я – це: А. відсутність хвороб; Б. відсутність фізичних вад; В. стан повного фізичного, психічного та духовного благополуччя; Г. самопочуття людини.
2. В поняття "здоровий спосіб життя" входить: А. оптимальний руховий режим; Б. раціональне харчування; В. позитивні емоції; Г. відмова від шкідливих звичок.
3. Здоровий спосіб життя – це: А. спосіб життя людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я; Б. спосіб життя людини, при якому вона відчуває себе позитивно; В. спосіб життя кожної людини будь-якого віку; Г. спосіб життя, при якому людина не хворіє.
4. Чи повинна школа сприяти вихованню у дітей звичок, а потім потреб у здоровому способі життя? А. не повинна; Б. це повинні робити лише батьки; В. повинна; Г. скоріше "ні", а ніж "так".
5. Складові здоров'я, які характеризують стан організму і систем людини та наявність резервних можливостей, називається: А. фізичне здоров'я; Б. духовне здоров'я; В. соціальне здоров'я; Г. психічне здоров'я.
6. Стан повного фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя, називається: А. блаженство; Б. нірвана; В. здоров'я; Г. релаксація.
7. Чи є потреба у введенні до навчального процесу підготовки студентів дисципліни "Основи здоров'я" для попередження девіантної поведінки та збереження їх здоров'я? А. потрібна лише в деяких ВНЗ; Б. потрібна; В. не потрібна; Г. потрібна в медичних ВНЗ.
8. Поведінка та мислення людини, що дає їй здорове довголіття, називається: А. раціональне життя; Б. здоровий спосіб життя; В. ефективний спосіб життя; Г. здоров'я.
9. Проблема здоров'я молоді на сьогоднішній день є: А. регіональною проблемою; Б. забутою проблемою; В. сімейною проблемою; Г. глобальною проблемою.
10. Яким фактором більшою мірою визначається здоров'я людини? А. спадковістю; Б. умовами навколишнього середовища; В. системою охорони здоров'я; Г. способом життя.
11. Необхідною умовою досягнення позитивного результату освітніх програм зі збереження здоров'я є: А. зміна стереотипів поведінки дітей та молоді у створенні мотивації до здорового способу життя; Б. розуміння поняття "спосіб життя"; В. навколишнє середовище; Г. здоров'я дітей та молоді.
12. Завданням вчителя фізичної культури є: А. виховати спортсмена; Б. виховати не лише фізично розвинену, а й здорову дитину; В. виховати фізично здорову дитину; Г. навчити фізичним вправам згідно плану.
13. Чи впливають заняття фізичними вправами на здоров'я? А. не впливають; Б. впливають лише в дитинстві; В. впливають; Г. впливають лише в початковій школі.
14. Суспільне здоров'я – це: А. здоров'я групи людей; Б. особисте здоров'я; В. здоров'я населення країни; Г. здоров'я конкретної етнічної групи.
15. Рухова активність – це: А. будь-які форми рухів, при яких енергія зберігається; Б. будь-які форми рухів, під час яких організм використовує енергію; В. кількість пройденого шляху за одиницю часу; Г. діяльність людини.
16. Зберегти здоров'я в сучасному високотехнологічному світі допоможе: А. помірне, добре збалансоване харчування і відпочинок; Б. помірне, добре збалансоване харчування і рухова активність; В. активний відпочинок; Г. помірне, добре збалансоване харчування і розумові вправи.

17. Вчитель фізичної культури повинен: А. прищеплювати учням розуміння значення здоров'я та дбайливо ставитися до власного; Б. дбайливо ставитися до власного здоров'я, щоб навчити учнів фізичним вправам; В. виховати з учнів фізично сильних людей; Г. виховувати любов до спорту.

18. Матеріальні і соціальні фактори, які оточують людину – це: А. умови життя; Б. якість життя; В. стиль життя; Г. рівень життя.

19. Складова здоров'я, що характеризує стан органів і систем людини і наявність резервних можливостей називається: А. фізичне здоров'я; Б. духовне здоров'я; В. моральне здоров'я; Г. соціальне здоров'я.

20. Здоров'я людини залежить від (закресліть три неправильні показники процентів): А. спадковості на 10%, 20%, 30%, 50%; Б. способу життя на 10%, 20%, 30%, 50%; В. органів охорони здоров'я на 10%, 20%, 30%, 50%; Г. навколишнього середовища на 10%, 20%, 30%, 50% [7, 8].

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами першого анкетування більшість студентів 4 курсу вважають, що фізична культура має потребу формувати здоров'я школярів (98,5%). Відомо, що невід'ємною складовою здоров'я є фізична культура, це – частина загальної культури суспільства, одна зі сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення. Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, а й те, чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи – ні, що завжди залежить від свідомого вибору людини. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати так звані "шкідливі звички", які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу, які щороку призводять до погіршення загального стану здоров'я населення країни. Поняття "здоровий спосіб життя" має глибоке коріння. В античному світі з'являються перші концепції здорового способу життя "пізнай себе" і "піклуйся про саме собі". Вже в давнину підкреслювалося, що кожна людина відповідає за своє здоров'я, кожен самостійно творить своє здоров'я і благополуччя [4].

33,8% студентів вважають, що предмета "основи здоров'я" достатньо для повного розуміння поняття "здоров'я", а 58,8% молоді, що на уроках фізичної культури не можливо "навчити здоров'ю" учнів. Близько половина студентів вважають, що важкі, постійно зростаючі вправи зміцнюють здоров'я учнів, це є не зовсім правильно. Вправи, які виконуються на межі можливостей людини, а особливо дитини можуть призвести до дистресу. Хоча відомо, що зміцнення і розвиток резервних можливостей організму і оздоровлення оточуючого його біосоціального середовища, сприяє успішному виконанню функцій індивіда і прогресу людства в цілому. Реалізація генетичного потенціалу людини залежить від здоров'я [1].

Охорона здоров'я, на відміну від фізичної культури, не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, а фізична культура їх попереджає, допомагає їх уникнути.

Теоретично студенти 4 курсу факультету фізичного виховання впевнені, що вони можуть дати визначення поняттю "здоров'я", що підтверджується результатами анкетування (рівень знань про здоров'я перевищує 73%). Але від чого залежить здоров'я, знають тільки 2,9% студентів (результати другої анкети).

Відомо, що стан і вплив органів охорони здоров'я обумовлює в середньому близько 10% від всього комплексу впливів на здоров'я людини. Решта 90% припадає: а) на екологію (близько 20%), б) спадковість (близько 20%), в) на умови і спосіб життя (близько 50%). Хоча за даними анкетування значна кількість студентів 4 курсів вважають, що фізична культура повинна викладатися лише в рамках назви предмету не включаючи екологічні знання та інформацію про зміцнення здоров'я за рахунок здорового способу життя.

Крім того, студенти недостатньо розуміють значення ЗСЖ для свого здоров'я (70,6%); не можуть поєднати здоров'я та фізичну культуру. В їхньому розумінні здоров'я та фізична культура ідуть окремо.

Відомо, що погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді [2, 3].

Тому необхідно пропагувати здоровий спосіб життя, озброюючи молодь знаннями та навичками, які сприяють формуванню мотивації здорового способу життя. Поєднання інтересу дітей до фізичної культури зі ЗСЖ належить до мотиваційної сфери особистості. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей та молоді залишається актуальною і потребує подальшого наукового вивчення.

**Висновки.** За даними анкетування значна кількість студентів 4 курсу факультету фізичного виховання вважають, що фізична культура повинна викладатися лише в рамках назви предмету не включаючи екологічні знання та інформацію про зміцнення здоров'я за рахунок здорового способу життя про які має інформувати вчитель фізичної культури.

Аналіз результатів проведеного анкетування свідчить, що студенти 4 курсу впевнені у знанні визначення поняття "здоров'я" (72%), але від чого залежить здоров'я людини знають лише 2,9% опитаних.

## Використані джерела

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. Л. Рапопорт. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
2. Білик В. Г. Формування валеологічної культури майбутнього вчителя фізичної культури / В. Г. Білик // Вісник ЧНПУ. Випуск 98. Том III. – Чернігів, – 2012. – С. 62–64.
3. Булгаченко С. В. Возможности повышения мотивации студенток к оздоровительным занятиям / С. В. Булгаченко // Вісник ЧНПУ. Випуск 98. Том III. – Чернігів, 2012. – С. 77–79.
4. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г. С. Никофорова. – СПб. : Речь, 2011. – 950 с.
5. Крамар В. У. Здоровий спосіб життя / В. У. Крамар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. За ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2002. – №22. – С. 17–23.
6. Мартыненко А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-социальные аспекты) / А. В. Мартыненко.– М. : Медицина, 2000. – 192 с.
7. Режим доступу : [http://librar.org.ua/sections\\_load.php](http://librar.org.ua/sections_load.php).
8. Режим доступу : [Study.staff.ru/controlna\\_ya/valeologi\\_2.htm](http://Study.staff.ru/controlna_ya/valeologi_2.htm).

*Кладикова И.И., Жиденко А.А.*

### РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ И ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКОВ

*В статье представлены анкеты по определению уровня осведомленности студентов 4 курса факультета физического воспитания о необходимости в школе на уроках физической культуры формировать и поддерживать здоровье учеников и результаты их апробации.*

**Ключевые слова:** *здоровье, физическая культура, физическое воспитание, студент, учитель физической культуры, здоровый образ жизни.*

*Kladikova I.I., Zhidenko A.A.*

### ROLE OF PHYSICAL CULTURE TEACHER IN FORMING AND MAINTAINING PUPILS HEALTH

*The article presents the questionnaire to determine the level of knowledge of students 4 courses physical training department the need at physical culture lessons to create and maintain health of pupils and the results of approbation is shown/*

**Key words:** *heath, physical culture, physical training, student, physical culture teacher, heath lifestyle.*

*Стаття надійшла до редакції 27.02.13*