

УДК 371.7:376.1(038)

О. Ю. Ажиппо

РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

© Ажиппо О. Ю., 2015
<http://orcid.org/0000-0001-7489-7605>

У статті сформульовано місію сучасного фізичного виховання, яка зумовлена особливістю сучасного життя підрастаючого покоління – малорухливістю внаслідок широкого використання інформаційних технологій. Узагальнено дані про стан фізичної підготовленості школярів, яка за останні десять років має негативну динаміку за основними показниками фізичного розвитку. Висвітлено складові здорового способу життя – духовна, моральна, фізична. На основі існуючої системи навичок здорового способу життя, яку визначено вітчизняними педагогами: перша група – такі, що сприяють фізичному, друга – соціальному, третя – духовному та психічному здоров'ю, з'ясовано інноваційні можливості для їх ефективного формування у школярів. Це інтерактивні форми і методи пропаганди здорового способу життя: зустрічі зі спортсменами, дієтологами, агітаторами здорового способу життя у різноманітному вигляді – показові виступи або представлення комплексу оздоровчих вправ, тренінги, демонстрація слайдів або відеофільмів у супроводженні «живого» коментарю, обговорення на зразок ток-шоу, майстер-класів, ситуативних «імітацій», інтелектуальних «боїв». Як підсумок, визначено роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя.

Ключові слова: *фізичне виховання, здоровий спосіб життя, навички здорового способу життя.*

Ажиппо А.Ю. Роль и место физического воспитания школьников в формировании навыков здорового способа жизни.

В статье сформулирована миссия современного физического воспитания, которая обусловлена особенностями современной жизни подрастающего поколения – малоподвижностью вследствие широкого использования информационных технологий. Обобщены данные о состоянии физической подготовленности школьников, которые за последние десять лет характеризуются негативной динамикой по основным показателям физического развития. Представлены составляющие здорового способа жизни – духовная, нравственная, физическая. На основе существующей системы навыков здорового способа жизни, которая определена отечественными педагогами: первая группа – такие, которые способствуют физическому, вторая – социальному, третья – духовному и психическому здоровью, определены инновационные возможности их эффективного формирования у

школьников. Это интерактивные формы и методы пропаганды здорового способа жизни: встречи со спортсменами, диетологами, агитаторами в разнообразном виде – показательные выступления или представление комплекса оздоровительных упражнений, тренингов, демонстрация слайдов или видеофильмов в сопровождении «живого» комментария, обсуждения по типу ток-шоу, мастер-классов, ситуативных «имитаций», интеллектуальных «боев». В выводе представлена роль и место физического воспитания в формировании навыков здорового способа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый способ жизни, навыки здорового способа жизни.

Aghyppo A. The role and place of physical education students in forming of skills of healthy way of life.

In the article is formulated the mission of modern physical education, which is due to the peculiarities of modern life of the younger generation - a sedentary due to the extensive use of information technology. To generalize the data about the status of physical readiness of schoolchildren, which is characterized in the last ten years by negative dynamics of the main indicators of their physical development. It's presented the components of healthy way of life - spiritual, moral, physical. On the basis of the existing system of healthy way of life, which is made by domestic teachers: the first group - those that contribute to the physical, the second - the social, the third - spiritual and mental health, identified innovative opportunities for their effective forming for the schoolchildren. This are interactive forms and methods of promoting a healthy way of life: the meeting with the athletes, nutritionists, agitators in a diverse form - demonstrations or presentation of complex health exercises, training, slideshow or video in "live" commentary, talk show, master –class, situation "imitations", intellectual "fights". In summary is presented the role and place of physical education in forming skills of healthy way of life.

Key words: physical education, healthy way of life, skills of healthy way of life.

Постановка проблеми. З давніх часів людства фізичне виховання було визнано важливою й невід'ємною складовою процесу формування всебічно розвиненої й гармонійної особистості. Про це, зокрема, свідчать погляди античних філософів – Платона, Аристотеля, Сократа та інших, які вважали, що повноцінна підготовка людини до життя забезпечується шляхом поєднання морального, розумового та фізичного розвитку [13, с. 27-28].

В сучасних умовах фізичне виховання, як соціокультурний феномен, набуває своєї виключної значущості, оскільки покликане виконати доленосну місію – врятувати людство від виродження й деградації [4, с. 7].

Реальність такої загрози зумовлена не тільки поширенням шкідливих звичок (куріння, алкоголізм, наркоманія) або порушенням раціону харчування, а й стрімким в останнє десятиліття розвитком комп'ютерних технологій, які, значно вдосконаливши процес комунікації в суспільстві, водночас спричинили й небажані наслідки.

Можливість оперативного доступу до необхідної інформації та обміну даних, не виходячи з помешкання або офісу, негативно позначилася на характері людського існування. Так, одним із небезпечних наслідків є ствердження малорухливого способу життя. Особливо це стосується дітей і молоді, які, використовуючи можливість спілкуватися, розважатися й отримувати необхідну інформацію в мережах Інтернет, наповнюють свій кожний день багаточасовим та фактично нерухомим «проживанням» у віртуальному просторі, що суперечить природним потребам даного віку, оскільки на цьому етапі життя людині необхідно активно рухатися, а також набувати соціальний досвід в реальних умовах спілкування й взаємодії з навколишнім світом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як свідчать розробки вітчизняних науковців (Л. Сергієнко, 2001; А. Єльченко, 2003, А. Ровний, 2004 та інші), вже на початку ХХІ століття від 50% до 80 % школярів мали низький рівень розвитку рухових здібностей, що стало одним із факторів для утворення стійкої тенденції до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління – нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, лише 65% молодших шкільного віку і 60% підлітків.(В. Платонов, 2006 р.; С. Марченко, 2008 р.; М. Макаренко, 2011 р.; О. Повар, 2011 р.; О. Смоляр, 2011 р.).

Загальний несприятливий стан фізичного розвитку школярів підтверджується й результатами наукових напрацювань викладачів кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури. Узагальнення даних, одержаних І. Масляк (2007 р.), Т. Балою (2013 р.), І. Кузьменко (2013 р.) [2; 7; 9], дозволяє з'ясувати наступне.

Рівень розвитку фізичних якостей школярів 7–9 років відповідно до оцінювальної шкали, що міститься у «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України», в середньому відповідає оцінці «задовільно» (швидкість – нижче оцінки 2 бали, координаційні здібності – 3 бали, гнучкість – нижче оцінки 2 бали, сила – 4 бали).

Показники рухової підготовленості школярів 10-15 років свідчать, що рівень розвитку їх фізичних якостей є також «задовільним» (гнучкість – 2 бали, координаційні здібності – 3 бали, витривалість – 2 бали, сила – 3 бали). «Задовільна» оцінка рівня фізичного розвитку притаманна й старшим школярам, що зумовлює необхідність вдосконалення фізичного виховання учнів в сучасній загальноосвітній школі. Звідси постає потреба у вдосконаленні педагогічної діяльності відповідної спрямованості як в кількісному, так і в якісному відношенні. Одним із перших кроків в означеному напрямку може бути збільшення кількості уроків фізичної культури у школах, але така новація сприймається школярами дещо неоднозначно.

Так, наприклад, згідно дослідженню Т. Бали майже половина учнів – 49 % (27 % хлопців та 22 % дівчат) негативно ставляться до уроків фізичної культури, 26 % – байдуже й тільки 25 % (15 % хлопців і 10 % дівчат) – позитивно. Серед останніх учнів 13 % (7 % хлопців і 6 % дівчат) висловили задоволення встановленими державними стандартами кількістю занять (3 рази щотижня), а решта виявила бажання збільшити їх до 5 разів на тиждень.

Також було встановлено, що уроки з фізичної культури є недостатньо цікавими для школярів (75 %), оскільки їхній навчальний зміст одноманітний, а кількість необхідного інвентарю обмежена (72 %). Водночас усі учні виявили бажання займатися сучасними видами спорту, а саме::

- 25 % (21 % хлопців та 4 % дівчат) – східним одноборствами;
- 20 % (2 % хлопців та 18 % дівчат) – шейпінгом;
- 18 % (тільки хлопці) – атлетизмом;
- 15 % (3 % хлопців та 12 % дівчат) – фітнесом;
- 16 % (11 % хлопців та 5 % дівчат) – плаванням;
- 6 % (тільки дівчата) – східними танцями [2].

Метою данної статті є визначення ролі і місця фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя у позашкільний час.

Виклад основного матеріалу дослідження. Першочерговим кроком до використання здоров'язберезувального потенціалу фізичного виховання у педагогічній роботі зі школярами у позашкільний час є необхідність скорчення репродуктивного навчання, яке сьогодні все ще превалує у загальноосвітній школі. При цьому слід очікувати, що, використовуючи такий шлях, можна

встановити для учнів навчальне навантаження на тиждень в межах 24–30 годин, що дозволить збільшити можливості для занять фізичною культурою та спортом.

Наступним кроком є зміна основного підходу до організації фізкультурної та спортивно-педагогічної роботи в школі – вона повинна стати формою активного відпочинку, сприяти зміцненню здоров'я й задоволення фізіологічних потреб учнів.

Також невідкладним завданням у справі покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості дітей є певна модернізація фізичного виховання й спорту у школі, яку доцільно здійснювати в таких аспектах:

- покращення матеріально-технічної бази проведення занять з фізичної культури;

- планування й виконання системної роботи з фізичного виховання школярів: культивування здорового способу життя, функціонування безоплатних шкільних спортивних секцій з сучасних видів спорту (шейпінг, атлетизм, фітнес, черлідінг, бодибілдінг тощо),

- проведення спортивних змагань, зустрічі з відомим українськими спортсменами, відвідування спортивних заходів;

- оновлення змісту й методики проведення занять з фізичної культури в школі через вдосконалення у вищій школі підготовки фахівців спортивно-педагогічної діяльності;

- створення ефективної системи підвищення кваліфікації для тренерів і педагогів в галузі фізичного виховання та спорту;

- впровадження у практику передових методик фізичного виховання (на основі дисертаційних досліджень) у межах постійно діючих семінарів для вчителів шкіл;

- реалізація ідеї здорового способу життя та популяризація фізичного виховання й спорту через систему зустрічей з батьками учнів в межах проведення «сімейного лекторію» (тобто із запрошенням дітей, їхніх батьків та членів їхніх родин).

Безпосередньо сам процес формування навичок здорового способу життя школярів може бути представлений за такими блоками: *поняття про здоровий спосіб життя та цілісність його складових, система відповідних навичок,*

шляхи реалізації на практиці [1, с. 162-163; 3; 5; 8], які конкретизуються наступним чином.

Поняття про здоровий спосіб життя та цілісність його складових. Здоровий спосіб життя – це все (цінності, принципи, засоби, поведінка та дії), чим керується й що використовує людина для збереження та зміцнення свого здоров'я у навчальній або професійній діяльності, побуту та відпочинку. Основними складовими здорового способу життя визнано елементи, які пов'язані між собою й відбиваються у духовній, соціальній, психологічній та фізичній сфері, що у свою чергу зумовлює цілісність його сприйняття і розуміння.

Система відповідних навичок. Вітчизняні педагоги визначають певні загальні групи навичок, які забезпечують здоровий спосіб життя. Перша групи містить такі, що сприяють фізичному, друга – соціальному, третя – духовному та психічному здоров'ю.

Кожна з вказаних груп конкретизується відповідно до того чи іншого призначення.

Так, наприклад, перша група містить навички санітарно-гігієнічні (дотримання особистої гігієни, виконання гігієнічних процедур, доглядання за шкірою, зубами, волоссям тощо), раціонального харчування (дотримання режиму та раціону харчування з урахуванням реальних можливостей, користі й потреб), рухової активності (виконання ранкової зарядки, заняття фізичною культурою, руховими іграми і фізичною працею).

Друга включає навички, що сприяють збереженню соціального здоров'я і благополуччя: ефективного спілкування (активне слухання, чітке висловлювання думок, адекватні реакції та почуття, здатність до співчуття, конструктивне ставлення до критики, володіння невербальними засобами комунікації), розв'язування конфліктів (визначення суті, шляхи конструктивного розв'язання), соціальної взаємодії та співробітництва (здатність працювати в команді, коректна оцінка свого внеску та досягнень інших, виконання різних ролей, протистояння насильству).

Третя група узагальнює навички збереження і розвитку духовного і психічного здоров'я: самооцінки та самоконтролю (адекватна оцінка і самооцінка, позитивне ставлення до життя і людей, контроль свого стану, подолання тривоги, невдач), визначення життєвих пріоритетів, цілей та програм

(усвідомлення потреб і можливостей, планування етапів і засобів, аналіз досягнень і коригування подальших планів).

Шляхи реалізації на практиці. На практиці здоровий спосіб життя реалізується через раціональне харчування (споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок та ін.), належну організацію побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної й фізичної безпеки на території життєдіяльності), створення доцільних умов праці (безпека у фізичному й психічному аспектах, наявність стимулів і можливостей професійного розвитку), рухова активність (заняття з фізичної культури й спорту, «активне» відновлення фізичного стану після фізичного й психічного навантаження, «пішохідний» спосіб пересування тощо).

У позашкільній роботі використання здоров'язбережувального потенціалу фізичного виховання у формуванні навичок здорового способу життя для школярів можна здійснювати за вже напрацьованими та апробованими в цьому напрямку формами: діяльність спортивних секцій, добровільних спортивних товариств, проведення змагань і турнірів, заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках та ін. Проте сьогодення потребує більш вмотивованої й різноманітної спортивно-педагогічної роботи, в основі якої доцільно поєднати зусилля вчителів фізичної культури та тренерів, спортивних педагогів та викладачів вищих навчальних закладів фізкультурного й спортивного профілю.

Звідси, розпочинаючи процес формування вказаних навичок, слід не просто відштовхнутися від узагальнення необхідної базової інформації для учнів (спираючись при цьому на отримані ними знання на уроках з предметів «Біологія, людина і природа» та «Основи здоров'я»), а впроваджувати більш досконалі форми і методи фізкультурної роботи.

Так, наприклад, одразу зосередити увагу на застосуванні інтерактивних форм і методів просвітництва, для чого у позашкільний час проводити зустрічі зі спортсменами, дієтологами, агітаторами здорового способу життя, але не в традиційному, а більш різноманітному вигляді – коли, наприклад, відбуваються показові виступи або представляються комплекси оздоровчих вправ, проводяться тренінги, демонструються слайди або відеофільми, які

супроводжуються «живим» коментарем або обговоренням (на зразок ток-шоу, майстер-класів, ситуативних «імітацій», інтелектуальних «боїв» та ін.).

Одним із можливих варіантів подальшої просвітництва учнів в означеному напрямку є розробка агітплакатів як в традиційній, так й електронній формі – тобто виставка наочних плакатів, розміщення на сторінках Інтернету рекламних роликів, дизайнерських розробок та ін., пов'язаних зі здоровим способом життя.

Для закріплення знань учнів про здоровий спосіб життя доцільно використовувати відповідні алгоритми, інструкції, настанови, які вироблені та представлені у науково-популярній формі.

Так, наприклад, сьогодні широко пропагуються сконцентровані у простій і зрозумілій формі такі настанови й правила:

Одним із таких варіантів є загальна інструкція дій для того, хто бажає виробити в собі навички здорового способу життя:

- шляхом усвідомлення цінності здоров'я відмовитися від своїх шкідливих звичок;
- підтримувати себе у фізичному тонусі шляхом активних занять з фізичної культури та спорту;
- загартовувати тіло й волю;
- вживати здорову їжу;
- досягнути комфортних психологічних умов життя;
- встановити чіткі принципи життя

Задля реалізації на практиці означеної інструкції доцільно дотримуватися певних правил:

- люби себе, природу та інших людей;
- дбай про своє майбутнє і пам'ятай, що «рух—це життя»;
- їж більше фруктів і овочів;
- не спокушайся шкідливими звичками;
- роби свій день організованим і активним;
- не «зациклюйся» на неприємностях, мисли й живи «позитивно»;
- спілкуйся зі «здоровими» людьми [6].

Використовуючи для просвітницької діяльності наявну спортивно-технічну базу за місцем проживання учнів, слід не ігнорувати й можливості самостійних занять учнів фізичною культурою, для чого необхідно створювати

потрібні передумови. У цьому сенсі доцільно використовувати такі інноваційний підходи, які дозволяють привернути інтерес учнів до фізичної культури та озброїти їх певними вміннями та навичками у заняттях фізичною культурою. Наприклад, організувати змагання або конкурси на рухливій основі, які можуть бути реалізовані в наступному варіанті.

Команди учнів у спортивній формі долають певні етапи, при проходженні яких пропонується виконати різні фізичні навантаження (наприклад, біг, спортивна ходьба, плавання, елементи футболу, баскетболу тощо), а наприкінці – відповісти на контрольні питання, пов'язані з чіткими уявленнями та знаннями про здоровий спосіб життя.

Інноваційним шляхом формування навичок учнів зі здорового способу життя є такі види позашкільної діяльності, в основу яких покладено ідею поєднання засобів фізичного виховання з історичною реконструкцією, яка може бути відображенням олімпійського руху, рицарських турнірів, спортивних змагань минулого. У цьому випадку учні виступають в ролі відомих олімпійців, спортсменів або героїв і в їхніх образах розігрують конкретні події (бої, походи, змагання). Це у свою чергу потребує від школярів потребує ознайомлення з історією, конкретним видом спорту, що дозволяє формувати навички здорового способу життя шляхом доповнення фізичного духовним.

Правомірність вищевказаного підтверджується прикладами і зразками, які пов'язані з творчим пошуком життям і творчою діяльністю таких відомих теоретиків і пропагандистів здорового способу життя, як Пол Брегг і Шелтон Герберт (дієтологи, ініціатори та автори книг із здорового харчування), Микола Амосов (хірург-кардіолог, автор робіт з геронтології та «соціальної інженерії» – раціонального планування суспільного життя), Семенов Сергій (лікар поет, філософ, духовний і громадський діяч. Порфірій Іванов (творець оздоровчої системи через загартування й використання природних сил), Володимир Жданов (активний пропагандист, здорового способу життя) та іншими.

Висновки. Таким чином, на основі вивчення поняття, складових, системи навичок здорового способу життя та представлення інноваційних шляхів їх формування для учнів у позашкільний час слід наголосити, що у розв'язанні вказаної проблеми фізичне виховання відіграє надзвичайно важливу роль. В умовах динамічного розвитку інформаційного суспільства

фізичне виховання школярів покликане позабавити їх від малорухомості, а також ізоляції, обмеженості у взаємодії з навколишнім середовищем, що є необхідним, оскільки повноцінний розвиток особистості, в тому числі й формування її навичок здорового способу життя, відбувається у процесі діяльності й спілкування.

За своїм місцем фізичне виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя у позашкільний час виступає як інтегруючий засіб, що на практиці забезпечує поєднання всіх складових здорового способу життя, внаслідок чого забезпечується можливість всебічного і гармонійного розвитку та особистісної реалізації в сучасному соціумі.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. Обрана для вивчення проблема є багатоаспектною. Оскільки її системне розв'язання знаходиться в площині створення «здорового» мікросередовища, то слід звернутися до вивчення такого важливого у даному випадку питання, як вдосконалення соціально-організаційних умов та психолого-педагогічного забезпечення ефективного співробітництва сім'ї, школи й громадськості у формуванні навичок здорового способу життя учнів в позашкільний час засобами фізичного виховання.

Література

1. Ажиппо О.Ю. Педагогіка здоров'я : великий енциклопедичний словник з екологічної, валеологічної та інклюзивної освіти / О.Ю. Ажиппо, М.К. Подберезський, Ю.Д. Бойчук, О.М. Іонова, Н.П. Хребтова, С.Є. Лупаренко, Б.І.Без'язичний; за заг. ред. проф. М.К. Подберезського і проф. Ю.Д. Бойчука.—Харків: ХДАФК, 2013. – 434 с.

2. Бала Т.М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / Т.М. Бала. – Харків, 2013. – 22 с.

3. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / В.В. Білецька. – Київ, 2008. – 20 с.

4. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : підручник / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Харків, 2005. – 240 с.

5. Голобородько Г.П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд.пед. наук / Г.П. Голобородько. – Харків, 1997. – 17 с.

6. Електронний ресурс : <http://tetra.dp.ua> , <http://conf.vstu.vinnica.ua>.

7. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій :аватореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд.наук з фіз.вих. і спорту / І.О. Кузьменко. – Харків, 2013. – 21 с.

8. Лапаєнко С.В Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед.наук / С.В.Лапаєнко. – Київ, 2000. – 18 с.

9. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на порашення функціонального стану аналізаторів : аватореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фіз.вих. і спорту / І.П.Масляк. – Харків, 2007. – 22 с.

10.Масляк І.П. Педагогічна практика в загальноосвітніх навчальних закладах : навчально-методичний посіб. для студ. вищих навч. закладів фізичної культури / І.П.Масляк, М.А.Мамешина. – Харків, 2013. – С. 182–183.

11. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед.наук / С.О. Свириденко. – Київ, 1998.- 16 с.

12. Терентьєва Н.М. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. / Н.М. Терентьєва, М.А. Мамешина, І.П. Масляк. – Харків : ХДАФК, 2010. – С. 103–113.

13. Ткачов С.І. Теорія та практика громадянського виховання дітей і молоді увітчизняному громадсько-педагогічному русі другої паоловини ХІХ – початку ХХ століття / С.І. Ткачов; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – Харків, 2012. – 396 с.