

# Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури

Герасимова Т.В.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

## Анотації:

Незадовільний стан здоров'я сучасної молоді і зневажливе ставлення до основних норм здорового способу життя породжує загальнонаціональну проблему. Вона виливається в різке зменшення чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного і психічного здоров'я нації. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Специфічною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність людини.

**Герасимова Т.В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры.** Неудовлетворительное состояние здоровья современной молодежи и пренебрежительное отношение к основным нормам здорового образа жизни порождает общенациональную проблему. Она выливается в резкое уменьшение численности населения страны, снижение общего уровня физического и психического здоровья нации. Основными направлениями внедрения физической культуры является физкультурно-оздоровительная деятельность, физическое воспитание и развитие массового физкультурно-спортивного движения. Специфической основой содержания физической культуры является рациональная двигательная активность человека.

**Gerasimova T.V. Forming of skills of the healthy way of life by methods of improving physical training.** The unsatisfactory state of health of the modern youth and the neglectful relation to the basic standards of a healthy way of life generates a national problem. She pours out in sharp decrease of a population of country, lowering of a general level of physical and mental health of the nation. Main routes of introduction of physical training is sports improving activity, physical training and a development of mass sports movement. A particular basis of the contents of physical training is the rational motor performance of the person.

## Ключові слова:

здоров'я, фізична, культура, спосіб, життя, діти.

здоровье, физическая, культура, способ, жизнь, дети.

health, physical, crop, the way, life, children.

## Вступ.

На сьогодні стан здоров'я дітей України є вкрай незадовільним, а сама проблема охорони здоров'я позначена як «найгостріша соціальна проблема України». І цьому є достатні підстави. Надто високою (у порівнянні з економічно розвиненими країнами світу) в Україні є передчасна смертність населення; помітним є високий рівень захворюваності населення на тлі значного поширення чинників ризику захворювання, зокрема, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків; підвищений рівень захворюваності серед малозабезпечених сімей; поширення епідемій туберкульозу і ВІЛ-інфекції/СНІДу. Досить поширеними є серцево-судинні захворювання.

Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я учнів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідторні втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі. Аналіз цієї проблематики є актуальним, тому що здоров'я належить до першочергових, непересічних цінностей людини. Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства.

Вивчення практики показує, що переважна більшість сучасних учнів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано, якщо й взагалі не скептично. Соціологічні обстеження засвідчують, що категорія «здоров'я» знаходиться далеко на периферії їх суспільних цінностей. Усім своїм способом життя сучасні школярі скоріш демонструють зневагу до свого здоров'я. Проведення педагогічних досліджень, формування на цій основі ідеологічних та психологічних установок, загальної культури особистості й здорового способу життя є завданням акту-

альним і невідкладним. Стан здоров'я молоді сучасної України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. В сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової і фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура.[1, 2, 4, 5, 6]

Встановлено, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, об'єм якої з кожним роком зменшується. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11-13%

Природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою. Тому, дуже важливо своєчасно сформувати у дітей потребу в систематичній фізичній активності. Найсприятливішим для цього вважається середній шкільний вік, оскільки в цьому віці відбуваються значні зміни у фізичному і психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, формуються майбутні звички, погляди на життя, інтереси, риси вдачі і свідомість. Багатьма науковими дослідженнями підтверджено той факт, що загальна рухова активність дітей зі вступом до школи знижується в декілька разів [4, 5].

Аналіз досліджень та публікацій, результати багатьох медико-педагогічних експертних свідчать про край небезпечну ситуацію із здоров'ям школярів. Зростання багатьох хронічних захворювань найчастіше пов'язують з недостатністю рухової активності дитини в режимі традиційно організованої форми навчально-виховного процесу [1, 2, 3].

Статистика свідчить, що під час вступу до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання в дев'ятому класі

– кожний другий. Близько 10-20% сучасних школярів мають надмірну вагу тіла; 30-40% - захворювання носоглотки; в 20-40% - порушення постави; в 50% - дефекти зору і нервово-психічні відхилення; в 50-60% - виявлена схильність до частих захворювань. [9, 10, 11, 13]

Для сучасних навчальних закладів вкрай актуальним постає питання формування у молоді культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя. Тому актуальність досліджуваної проблеми, її недостатня теоретична і практична розробленість зумовили вибір даної теми.

Робота виконана за планом НДР Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

#### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

*Метою роботи* є виявлення і дослідження взаємозв'язків, взаємовпливу засобів фізичної культури на організм, визначення поняття «здоров'я дитини», факторів впливу (позитивних і негативних) на здоров'я учнів в сучасній Україні, методологічному й теоретичному обґрунтуванні системи формування культури здоров'я школярів.

Основними методами, за якими здійснювалось дослідження є: діалектичний, порівняльний, структурно-функціональний та ін.

Ці методи використовувалися у взаємозв'язку і взаємодоповненні, що дозволило виявити причини, які до цього спонукають, здійснити на цій основі відповідний прогноз розвитку ситуації в майбутньому.

#### **Результати дослідження.**

У результаті проведеного дослідження виявлено, що незадовільний стан здоров'я сучасної молоді, зневажливе ставлення більшості з них до основних норм здорового способу життя, породжує загальнонаціональну проблему, що виливається в різке зменшення чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного і психічного здоров'я нації; доведено, що головною причиною останнього є загальна невизначеність і недостатня авторитетність культури здорового способу життя, відсутність установки і мотивації на здоров'я як суспільну та індивідуальну цінність; обґрунтовано, що формування та впровадження культури здорового способу життя вимагає проведення комплексних цільових досліджень причин існуючого стану речей у сучасному середовищі, підвищення рівня знань учнів щодо особливостей формування, збереження і зміцнення здоров'я та здорового способу життя. Теоретично обґрунтовано педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я учнів, доведено, що реалізація системних заходів та їх позитивний результат у формуванні культури здорового способу життя може бути досягнутим тільки на основі глибокої взаємодоповнюючої взаємодії освіти, діяльності медичних закладів.[9, 10, 13]

В цьому плані на фізичну культуру школяра слід покладатись не тільки як заняття руховими вправами і процедурами загартування. Поняття «фізична культура» включає ще і широкий круг розумінь, які відносяться до занять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, виховання корисних звичок, тощо. Можна сказати,

що фізична культура школяра – це принцип його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереженню можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учні, дякуючи фізичній культурі являється складовою частиною загальної культури.

Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей у фізичному вихованні повністю співпадають, а їх реалізація не має своїх особливостей. Зокрема, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів; удосконалення будови тіла і формування постави. У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві сили і тому мають ще й естетичну цінність. Проте, прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправдано лише якщо це не стає окремою метою, а підпорядковане інтересам всебічного розвитку особи, й основним життєво важливим якостям і здібностям. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін. можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти. Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра.

Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система занять школярів фізкультурою і спортом включає 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 і т.д.);

- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток для учнів в школі та сім'ї, спонукають його дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни. Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів. Вони обов'язкові для всіх школярів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). [1] Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Особливо велику увагу в школі повинно приділяти оздоровчій роботі з ослабленими та хворими учнями. У позаурочний час з ними проводять спеціальні заняття з лікувальної фізкультури. Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення учнів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності. Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом. Здоров'я дитини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснюванням, переконанням, організації їх практичної діяльності, на уроках та в позакласній роботі [5, 6]. Вчителі і батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцненню здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур.

#### **Висновки.**

Незадовільний стан здоров'я сучасної молоді, зневажливе ставлення більшості з них до основних норм здорового способу життя, породжує загальнонаціо-

нальну проблему, що виливається в різке зменшення чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного і психічного здоров'я нації. Отже, оздоровча фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності дитини, задоволення її моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Формування та впровадження культури здорового способу життя вимагає проведення комплексних цільових досліджень причин існуючого стану речей у сучасному учнівському середовищі, підвищення рівня знань учнів щодо особливостей формування, збереження і зміцнення здоров'я та здорового способу життя.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури.

#### **Список використаної літератури**

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт".
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б.Ф. Ведмеденко. — Київ, 1993. — 33 с.
3. Курпан Ю.И. Знать и уметь / Ю.И. Курпан // Физическая культура в школе, 1994. — № 1. — С. 49.
4. Петровская Е.К. Здоровый образ жизни / Е.К. Петровская // Физическая культура в школе, 1995. — № 2. — С. 74.
5. Демінська Л.О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л.О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - № 10. — С. 90 — 92.
6. Фізична культура на виробництві / За ред. Семенова В.І. — М., 1986. — 15-18 с.
7. Яценко Л.Б. Закаливание — путь к здоровью / Л.Б. Яценко // Физическая культура в школе, 1985. — № 5. — С. 59.
8. Новосельський В.Ф. Фізична культура і здоров'я школярів / В.Ф. Новосельський . - Київ: Знання, 1984. — С.47-48.
9. Козленко Н.А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой / Н.А. Козленко. - Київ: Радянська школа, 1985. — С.87-88
10. Качашкін В.М. Методика фізичного виховання / В.М. Качашкін. - Москва: Просвіта, 1989. — С.17.
11. Ріпа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М.Д. Ріпа. — Москва: Просвіта, 1985.
12. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. — Москва: ФиС. - 1988. — 65 с.
13. Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры / А.Ц. Деминский. — Донецк, 1996. — 324 с
14. Горащук В.П. Програми учбових предметів „Пізнай себе” та „Моє здоров'я” для учнів середньої загальноосвітньої школи (основна школа) українською та російською мовами. / В.П. Горащук. — 2-ге вид., доп. та перероб. —Луганськ: Елтон 2, 1996. — 36 с.

Надійшла до редакції 24.09.2009р.  
Герасимова Тетяна Вікторівна  
dgizfvs-nayka@mail.ru