

УДК 371.72: 37.037

**Федорович О. В., к.пед.н., Ющук М. В. ст. магістратури** (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

***Анотація.** У статті досліджено питання формування здорового способу життя учнів, їхній стан здоров'я в сучасних умовах та шляхи формування здорового способу життя засобами фізичної культури. Обґрунтовано напрями фізкультурно-оздоровчої та пропагандистської роботи із залучення до систематичних занять фізичними вправами більшої кількості школярів, розширення можливостей для якісного засвоєння ними навчального матеріалу і підвищення успішності з предмету «фізична культура». Наведено результати досліджень впливу окремих чинників на формування здорового способу життя школярів.*

***Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча робота, здоровий спосіб життя, фізична культура, пропаганда здорового способу життя.*

***Аннотация.** В статье исследован вопрос формирования здорового образа жизни учеников, их состояние здоровья в современных условиях и пути формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. Обоснованы направления физкультурно-оздоровительной и пропагандистской работы по привлечению к систематическим занятиям физическими упражнениями большего количества школьников, расширения возможностей для качественного усвоения ими учебного материала и повышение успеваемости по предмету «физическая культура». Приведены результаты исследований влияния отдельных факторов на формирование здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** Физкультурно-оздоровительная работа, здоровый образ жизни, физическая культура, пропаганда здорового образа жизни.*

***Annotation.** The article investigates the issue of pupils' healthy lifestyle formation, their health status in modern conditions and the way of a healthy lifestyle formation by means of physical culture. The directions of health and fitness work and promotion of systematic physical exercise are grounded; increasing opportunities for quality mastering of educational material and enhancing academic performance on the subject «Physical Culture». The results of studies of the effect of individual factors on the healthy lifestyle formation are presented.*

**Key words:** *health and fitness work, healthy lifestyle, physical culture, healthy lifestyle promotion.*

**Науково-технічний прогрес** значно змінив характер роботи і спосіб життя сучасної людини. Автоматизація виробництва, благоустрій побутових послуг, багато інформації призвели до різкого скорочення фізичних навантажень і рухової активності в процесі професійної і побутової діяльності людей. Гіподинамія торкнулась і дітей. А це серйозна загроза не тільки їхньому здоров'ю, але й формуванню організму. Вона обов'язково обумовлює зниження їх розумової і фізичної працездатності.

**Проблему удосконалення** фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями шкіл досліджували відомі українські вчені, серед яких слід виділити публікації М. С. Андрощука, Н. С. Андрощука, Е. Н. Кудрявцева, В. М. Мурзи, А. В. Цюся та ін. Проте, в нинішніх школах фізкультурно-оздоровчій роботі не приділяється достатньої уваги, що зумовлює погіршення стану здоров'я учнів. Тому зазначена проблема потребує нових досліджень.

**Метою нашої статті** є дослідження нинішнього стану фізкультурно-оздоровчої роботи в школі та розроблення пропозицій для її удосконалення.

**Здоров'я – це перша й найважливіша потреба** людини, яка визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий та в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «здоров'я – це стан фізичного духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконувальності та світогляду, є головним важелем первинної профілактики в укріпленні здоров'я населення через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих сторін життя, пов'язаних з різноманітними ситуаціями.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які укріплюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують задачі укріплення здоров'я й розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових

навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як важливіші засоби виховання.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє укріпленню здоров'я, але не в однаковій мірі.

Для ефективного оздоровлення й профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу саму цінну якість – витривалість у сполученні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму, який розвивається, надійний щит проти багатьох хвороб.

Збереження здоров'я людей є головною проблемою сучасного людського суспільства. Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного прогресу – все це справляє негативний вплив на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді. В сучасному світі має місце небезпечна тенденція до зниження мотивацій здорового способу життя серед широких кіл населення, в тому числі і серед молоді.

Настав час, коли навчальні заклади поряд з навчанням та вихованням зобов'язанні ставити в пріоритетному порядку задачу збереження здоров'я молодої людини. Необхідний значний перегляд відношення до здоров'я молоді. Прищеплення культури здорового способу життя повинно стати обов'язковим та безпосереднім результатом освіти.

Вирішення цієї проблеми можливо тільки при наявності в освітньому закладі середовища, спрямованого на покращення здоров'я, психологічний комфорт учня та викладача, системно організовану виховну роботу. В свою чергу, таке середовище забезпечується наявністю умов збереження та укріплення здоров'я учнів з одного боку, та цілеспрямованим формуванням культури здоров'я всіх учасників освітнього процесу – з іншого боку. Центральне місце в культурі здоров'я займають ціннісно-мотиваційні установлення, а також знання, вміння, навички збереження та укріплення здоров'я, організації здорового способу життя.

Відомо, що фізичне виховання в наших школах здійснюється за сформованою системою, що включає різноманітні форми: уроки фізичної культури (як основна форма), фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, позакласні і позашкільні форми фізкультурно-оздоровчої роботи, що допомагають загальноосвітній школі в розвитку фізичної культури і спорту. На жаль, сьогодні тільки в передових школах та європейських мережах шкіл сприяють цим формам здійснюватися в органічній єдності, доповнюючи одна одну, і тим самим дають можливість забезпечити основній масі учнів регулярні заняття фізичною культурою і спортом.

Нашою державою ставиться завдання в найближчі роки залучити до регулярних занять фізичною культурою і спортом усіх школярів, незалежно від їхнього стану здоров'я і підготовленості. І не просто залучити на період

навчання, а виховати у них усвідомлення необхідності цих занять, щоб вони стали щоденною звичкою у кожного на все життя [1, с. 32].

Відомо, що більшість школярів займаються фізичними вправами тільки на уроках фізкультури два рази на тиждень. Зрозуміло, що без реально проведених додаткових форм неможливе вирішення завдань фізичного виховання школярів. Забезпечити ж масовість заняття учнів фізичними вправами у позаурочний час одному учителю фізичної культури дуже важко. Тому для вирішення цієї проблеми в кожній школі необхідно сконцентрувати зусилля всього педагогічного колективу [2, с. 17].

Однією з проблем вирішення цього завдання є, з одного боку, те, що багато вчителів наштовхуються на ряд труднощів (у тому числі організаційно-методичних); з іншого боку, тепер теорія і практика не володіють розробленими методиками сучасного підходу до вирішення єдності основних завдань уроків фізкультури й інших фізкультурно-оздоровчих форм. Звідси випливає необхідність на підставі наукових досліджень удосконалити існуючі і розробляти нові форми, методи і засоби фізкультурно-оздоровчої роботи школярів.

При єдиній цільовій спрямованості позакласна робота відрізняється від навчальної, що проводиться на уроках фізичної культури, такими особливостями:

- по-перше, вона організовується на добровільних засадах, які проявляються в тім, що зміст і форми занять визначаються самою школою з урахуванням конкретних умов роботи, а учням надається право вибору видів занять;

- по друге, робота будується на основі широкої суспільної активності тих, що займаються в об'єднаних у колектив фізичної культури, при постійному контролі і керівництві їхньою діяльністю з боку адміністрації, членів педагогічного колективу і батьків;

- по третє, педагогічне керівництво в процесі позакласної роботи має в більшій мірі консультативно-рекомендаційний характер, що стимулює вияв творчої ініціативи учнів.

З урахуванням освітніх та виховних можливостей позакласна робота покликана сприяти вирішенню таких завдань:

- залучення до систематичних занять фізичними вправами можливо більшої кількості школярів;

- розширення можливостей більш якісного засвоєння навчального матеріалу і підвищення успішності з предмету «фізична культура»;

- формування умінь і навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання в повсякденній діяльності з метою оздоровлення, попередження розумової перевтоми, власного фізичного удосконалення і корисного проведення вільного часу;

- вибору спортивної спеціалізації і досягнення результатів на рівні нормативних вимог спортивної класифікації.

В наш час, на жаль, недостатньо уваги приділяється розвитку в дітей здібностей до художнього відображення спорту, його гуманістичного осмислення засобами музики, живопису, кіно, фотографії. Рідко використовуються українські ігри і національні види спорту. Дуже мало розвиваються такі форми організації занять, як не кваліфікаційні змагання (зокрема, змагання з рухливих ігор), різні види активного відпочинку, що мають особливо високий соціально-культурний і духовний потенціал [3, с. 38].

Школа повинна виховувати і давати дітям можливість реалізовувати бажання гармонійно об'єднати розумний спосіб життя з заняттями живописом, поезією, скульптурою, винахідництвом та іншими видами творчої діяльності. Утіленню цієї ідеї в життя сприяють шкільні свята фізичної культури, що часто змішують зі спортивними змаганнями. Однак шкільні свята фізичної культури – це комплексний захід, що містить у собі не тільки спортивні змагання, показовий виступ, конкурси, вікторини, ігри, але і фрагменти мистецтва.

Це свято бажано починати церемонією – підняттям прапора, вітанням учасників і гостей. До організації цих свят, складанню сценарію, програми, підготовки окремих фрагментів повинні підключатися практично всі вчителі й учні. Бажано організовувати виставку творчих робіт спортивної тематики, оформити місце проведення свята плакатами, дружніми кульками, афішами, підготувати гучний музичний супровід (при можливості силами школярів та молодих учителів). Обов'язково потрібно радіофікувати місце проведення свята. Бажано організовувати конкурси самодіяльних поетів, декламаторів, виставки ручних робіт учнів, спортивної літератури. Бажано залучити до участі у святі батьків, спонсорів.

**Узагальнюючи результати** проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Позакласні форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку є органічною складовою частиною всієї системи фізичного виховання і покликані сприяти вирішенню завдань, постановлених програмою.

2. З метою оздоровлення молодого покоління необхідно залучити до систематичних занять фізичними вправами якомога більшу кількість школярів.

3. Для удосконалення фізичної культури учнів необхідно забезпечити формування у них звички самостійно використовувати засоби фізичного виховання і контролювати їхній вплив на свій організм.

4. Слід запропонувати школярам вибір спортивної спеціалізації, яка сприятиме досягненню ними результатів на рівні нормативних вимог спортивної класифікації.

5. Шкільні програми з фізичного виховання повинні бути направлені на ліквідацію дефіциту рухової діяльності школярів.

Для досягнення кінцевого результату – виховання звички до самостійних занять фізичними вправами – важлива не стільки перемога чи досягнення

значного результату, скільки процес підготовки і систематична участь школярів у позакласних фізкультурно-оздоровчих заходах.

Підвищення ефективності пропаганди здорового способу життя завдяки використанню різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи серед школярів, учителів, батьків можна досягнути шляхом активізації роботи засобів масової інформації з розширення знань про вплив систематичних занять фізичними вправами на організм школяра, засобів і методів фізичного виховання та самоконтролю.

При складанні програми (сценарію) фізкультурних заходів велику увагу необхідно приділяти урочистості ритуалів (відкриття, нагородження, закриття) і оформленню місць проведення змагань, що підсилює емоційний вплив рухової діяльності.

**1.** Мурза В. П. Спосіб життя. Начальний посібник / В. П. Мурза. – Здоров'я, 1986. – 32 с. **2.** Андрощук Н. С. Основи здоров'я (теоретичні відомості) / Н. С. Андрощук, М. С. Андрощук. – Тернопіль : Підручник і посібник, 2006. – 160 с. **3.** Цьось А. В. Українські народні ігри та розваги : Навчальний посібник. – Луцьк : Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Настир», 1994. – 96 с. **4.** Кудрявцева Е. Н. Формирование здорового образа жизни / Е. Н. Кудрявцева. – Общественные науки и здравоохранение. – М. : Наука, 1987. – 200 с.

Рецензент: д.пед.н., професор І. В. Поташнюк.