

УДК 796.011.3:613.955-057.874

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОДНА З ОСНОВ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СІЛЬСЬКИХ ШКОЛЯРІВ

Володимир ХАХУЛЯ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка*

**Анотація.** У статті обґрунтовано необхідність формування культури здоров'я сільських школярів у процесі фізичного виховання. Об'єднання можливостей фізичної і валеологічної культури є найбільш перспективним напрямом, що здатний ефективно вирішувати питання формування культури здоров'я школярів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична культура, валеологічний компонент, культура здоров'я, сільські школярі.

**Постановка проблеми.** Останнім часом змінюється роль людини у всіх сферах життєдіяльності. Посилюється значення інтелектуальної праці, розширюються можливості творчого потенціалу особистості. У цьому контексті загострюються проблеми, пов'язані із забезпеченням високого рівня здоров'я сучасних і майбутніх поколінь людей, їх адаптацією до мінливих умов соціального і природного середовищ.

Отже, щоб відповідати сучасним вимогам і бути готовим до швидкозмінних умов життя, мало володіти лише високим рівнем освіти, глибокими професійними знаннями й навичками, необхідно володіти і високим рівнем культури здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Учені з різних галузей науки відзначають, що основними причинами погіршення стану здоров'я сучасного покоління людей є низький рівень культури здоров'я, безвідповідальне ставлення до свого здоров'я, низьке матеріальне забезпечення закладів охорони здоров'я, спортивних і навчальних установ. Науковці також зауважують, що на всіх рівнях освіти дітей та молоді відсутнє належне навчання здорового способу життя, спрямованість на формування вмінь дбайливого ставлення до свого здоров'я та навичок у його дотриманні [8].

На сучасному етапі стан здоров'я дітей є не тільки результатом тривалого несприятливого впливу соціально-економічних та екологічних чинників, а й низки таких педагогічних чинників, як:

- стресова тактика авторитарної педагогіки;
- інтенсифікація навчального процесу;
- ранній початок дошкільного систематичного навчання;
- невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів, недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- недостатня кваліфікація педагогів у питаннях розвитку та охорони здоров'я дитини;
- масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я дітей;
- істотні недоліки в системі фізичного виховання і в роботі медичних служб [5].

Велику роль у формуванні культури здорового способу життя відіграють уроки фізичного виховання. З перших днів перебування дітей у школі за допомогою засобів і методів фізичної культури в учнів виховуються моральні та вольові якості, формуються життєво важливі вміння і навички (Н.М. Амосов, 1977; Л.П. Матвеев, 1991; В.К. Бальсевич, 1995; О.Л. Трещова, 2003; О.Н. Бацина, 2007). Проте науково-педагогічні аспекти оновлення процесу фізичного виховання сільських учнів, які б сприяли активізації навчально-виховного процесу, спрямованого на розв'язання проблем формування культури здоров'я, не дістали глибокого опрацювання.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я сільських школярів.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Виклад основного матеріалу.** Головним завданням загальноосвітньої школи є становлення особистості кожного школяра. За роки навчання має відбутися розкриття і становлення здібностей учнів, виховання в них інтересу й бажання до оволодіння новими знаннями про світ, природу, самих себе. У створюваному ж фундаменті загальноосвітньої підготовки, навіть за умови поступової диференціації, одним із найголовніших предметів на всіх ступенях навчання повинна залишатися фізична культура.

Фізична культура як одна зі сфер культури впливає не на предмети зовнішньої природи, а безпосередньо на життєво важливі якості, можливості і здібності людини, які отримані у вигляді задатків від природи, передаються у спадок і розвиваються впродовж життя поколінь під впливом умов життя, діяльності і виховання. Основу і зміст культурно-історичного процесу становлять фізичні й інтелектуальні здібності людини, її моральні й естетичні якості. Тому неодмінною частиною загальної культури є фізична культура, яка виникає та розвивається поряд з матеріальною і духовною культурою суспільства. Фізична культура є частиною загальної культури людства, становить творчу діяльність з освоєння минулих і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення й виховання [4].

Зміст фізичної культури науковці розглядають з різних точок зору. Так, Л.П. Матвеев, Т.Ю. Круцевич [4; 7] виділяють три аспекти у фізичній культурі: діяльнісний – культура як процес раціонально організованої діяльності, основними елементами якої є фізичні вправи; предметно-ціннісний – фізична культура як сукупність «предметів», що мають певну цінність для задоволення суспільних й особистісних потреб; результативний – культура як результат діяльності. Діяльність у галузі фізичної культури має як матеріальні, так і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу за допомогою комплексу засобів і методів, фізична культура неминуче впливає і на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості, оскільки матеріальні і духовні начала в людині єдині і взаємообумовлені.

Б.А. Ашмарин [2] у своєму дослідженні співвідносить культуру здоров'я і фізичну культуру. У міру становлення в суспільстві цілісної системи освіти та виховання фізична культура входить до неї як найголовніший засіб формування різноманітних рухових умінь і навичок, необхідних як для реалізації, так і для збільшення діяльнісних можливостей людини, усебічного виховання фізичних здібностей, а також як один із найдійовіших засобів інтелектуального, морального та естетичного виховання. Поряд з тим, як стверджує автор, фізична культура набуває дедалі більшої цінності як ефективний чинник профілактики захворювань, відновлення порушених функцій, збереження та підвищення дієздатності організму, тобто оптимізації його фізичного стану.

За систематичних занять фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення механізмів, що регулюють роботу всіх органів і систем людини. У цьому, головним чином, і полягає позитивний вплив фізичної культури як одного з найпотужніших чинників зміцнення здоров'я.

Рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму у процесі індивідуального вікового розвитку [3]. Протягом останніх десятиліть склалася тенденція до погіршення здоров'я, фізичної підготовленості населення, особливо дітей шкільного віку. Однією з причин погіршення фізичної підготовленості населення є недооцінка в суспільстві оздоровчої, виховної та соціально-економічної ролі фізичної культури.

Незважаючи на виражений оздоровчий ефект фізичної культури, вона і дотепер не стала значно поширеною серед населення України. Однією з найголовніших проблем, що несприятливо позначається на здоров'ї людини, є нестача руху, що обумовлює детренованість основних функціональних систем, зниження корисних властивостей організму. Нестача руху, гіпокінезія викликають цілий комплекс змін у функціонуванні організму, який прийнято позначати як гіподинамію. Особливу небезпеку гіпокінезія становить у шкільному віці, коли відбувається фізіологічне дозрівання організму, його окремих органів і систем, розвиваються основні фізичні якості, що визначають фізичну підготовленість. Рухова активність у шкільному віці, як доводять Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук [6], виконує універсальну роль, стимулюючи розвиток

усіх аспектів цілісної особистості дитини – психологічного, інтелектуального, морального, поступово готуючи її до залучення до всіх систем соціальних відносин, що ускладнюються.

Важливу роль у розвитку рухової активності школярів та профілактиці гіподинамії виконує фізичне виховання. У загальноосвітній школі фізичне виховання поділяється на чотири основні складові: 1) навчальний предмет фізична культура; 2) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня школи; 3) позакласна спортивно-масова робота; 4) загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи.

Основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, допоміжними засобами – оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Комплексне використання цих засобів дозволяє фахівцям із фізичної культури ефективно вирішувати оздоровчі, освітні та виховні завдання [9].

У фізичному вихованні важливу роль відіграють форми організації занять. Форми занять фізичними вправами розуміють як способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя і тих, хто займається, а також відповідними умовами занять. За особливостями організації і способами керівництва заняття з фізичного виховання поділяються на дві групи – урочні й неурочні. Тут виділяють заняття, проведені як фахівцями (організовано), так і тими, хто займається (самостійно), для активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження чи підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок. Як одну з неурочних форм виділяють так звані малі форми занять. Сюди зараховують ранкову гімнастику, вступну гімнастику, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, мікропаузи, що використовуються для оперативного (поточного) управління фізичним станом.

Педагогічне спостереження показало, що в наш час навчальний процес із фізичної культури в сільській школі, на жаль, не спрямований на особистість школяра, а лише на суто зовнішні показники, що характеризуються контрольними нормативами навчальної програми. Уроки повинні навчати прийомів і технологій організації здорового способу життя. Учителю фізичної культури у школі має формувати навички здорового способу життя людини з урахуванням сучасної динаміки життя, стресів, комп'ютерів та інших чинників, що впливають на її здоров'я.

Формування фізичної культури має будуватися на простому правилі елементи спорту, що вивчаються на уроках фізичної культури, повинні бути не метою навчання, а засобом. Сучасний учитель повинен чітко розрізнити мету навчання від засобу. Тоді біг, плавання, спортивні ігри, лижі тощо будуть не предметом вивчення, а тим сприятливим середовищем, яке сприятиме формуванню культури учня.

Предметом вивчення на уроці фізичної культури має бути вплив засобів фізичної культури на організм людини; способи самостійної організації своєї фізкультурної практики; використання фізичної культури як важливого засобу комунікативної культури суспільства.

На сучасному етапі розвитку освіти поліпшити ситуацію з оздоровлення сільських дітей допоможе перехід від авторитарних, групових підходів у фізичному вихованні учнів до особистісно орієнтованих методів навчання й виховання, що базуються на індивідуальних можливостях і здібностях дітей. Індивідуалізація передбачає врахування своєрідності, рівня підготовленості, особливостей окремого учня. Відмінною ознакою диференційованого підходу є врахування загальних особливостей груп учнів, що виражається в доборі засобів, методів та ін.

Складна соціально-економічна й демографічна ситуація та стан здоров'я дітей обґрунтовують необхідність удосконалення навчальної програми з фізичної культури у школі, наповнюючи її валеологічною складовою. Цілком зрозуміло, що фізична культура особистості неможлива без культури здоров'я, очевидним є факт взаємного проникнення фізичної культури й культури здоров'я. Тому останнім часом досить гостро постає питання щодо необхідності формування культури здоров'я у школярів [1].

На нашу думку, найперспективнішим напрямом, що здатний ефективно вирішувати питання формування фізичної культури і здоров'я школярів, є об'єднання можливостей фізичної і валеологічної культури.

При цьому культуру здоров'я ми розуміємо як створені людиною цінності, що формують такий спосіб життєдіяльності людини, в якому виконуються науково обґрунтовані соціальні та біологічні принципи здорового способу життя. Рівень культури здоров'я особистості, на наш погляд, визначається сформованістю універсальних і спеціально спрямованих компетенцій, пов'язаних з оволодінням можливостями самостійного використання засобів і методів фізичної культури для підвищення адаптаційних резервів організму, працездатності і зміцнення здоров'я, забезпечує формування культури здоров'я школяра.

Культура здоров'я – нове масове явище в сучасному світі. Вона містить регулярні заняття фізичними вправами, здоровий спосіб життя, відмову від звичок, які руйнують організм (надмірне харчування, куріння, алкоголізм, наркоманія, неупорядкований режим життя, підвищена дратівливість тощо).

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що існують різні підходи до впровадження валеологічних знань у навчальний процес. У валеологічному напрямі, що особливо інтенсивно розвивається сьогодні, передбачається введення валеологічного компонента у вигляді універсального педагогічного прийому. Другий підхід пов'язаний із використанням ціннісного потенціалу фізичної культури. Він є одним із найбільш значущих і дійових засобів у формуванні здоров'я та здорового способу життя, має гуманістичну спрямованість, формує цінності, що мають загальнокультурне значення, серед яких головна – здоров'я людини. Спільність завдань і використання таких засобів як фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори зумовлюють особливі зв'язки фізичної культури і валеології та сприяють побудови нової парадигми фізкультурної освіти.

**Висновок.** На сучасному етапі соціально-економічного розвитку суспільства, який характеризується незадовільним станом здоров'я дітей та проблемною демографічною ситуацією, у країні виникла необхідність у модернізації навчальної програми з фізичної культури навчальних закладів, що забезпечує формування здорової особистості, найважливішим показником якої можна вважати сформованість у неї культури здоров'я.

Таким чином, формувати культуру здоров'я сільських учнів доцільно через поліпшення їх ставлення до уроків фізичної культури.

**Перспективи подальших досліджень** убачаємо в розробці та експериментальній перевірці моделі формування культури здоров'я сільських учнів у процесі фізичного виховання.

### Список літератури

1. *Апанасенко Г. Л.* Валеологические принципы физического воспитания / Г. Л. Апанасенко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. акад. Степана Дем'янчука. – Рівне, 2001. – Вип. 2. – С. 106–107.
2. *Ашмарин Б. А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие [для студ., аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры] / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 61 с.
3. *Верблюдов І. Б.* Індивідуальна тренувальна-оздоровча програма / І. Б. Верблюдов. – Суми : РВВ СумДПУ, 2006. – 72 с.
4. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры : учеб. [для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М., 1991. – 125 с.
5. *Одарченко В. І.* Педагогічні умови формування здорового способу життя сучасних школярів / В. І. Одарченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 9. – С. 69–72.
6. *Сидоров Л. К.* Двигательная потребность и двигательная активность: этапы и пути развития : [монография] / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук. – Красноярск, 2007. – 344 с.
7. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 2. – 392 с.
8. *Шамьюнов Р. Я.* Воспитание культуры здоровья подростков в учреждениях дополнительного образования детей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Р. Я. Шамьюнов. – Челябинск, 2009. – 26 с.

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2004. – 248 с.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВ  
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Владимир ХАХУЛЯ**

*Сумской государственной педагогической университет имени А.С. Макаренко*

**Аннотация.** В статье обоснована необходимость формирования культуры здоровья сельских школьников в процессе физического воспитания. Объединение возможностей физической и валеологической культуры является наиболее перспективным направлением, способным эффективно решать вопросы формирования культуры здоровья школьников.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, валеологический компонент, культура здоровья, сельские школьники.

**PHYSICAL TRAINING AS ONE OF THE BASICS  
OF RURAL SCHOOLCHILDREN'S HEALTH CULTURE FORMATION**

**Volodymyr HAHULYA**

*Sumy State Pedagogical University named after A.S Makarenko*

**Abstract.** Necessity of rural schoolchildren's health culture formation in the process of physical training is proved in the article. Combining physical capabilities and valeological culture is the most perspective direction that can effectively solve the issue of schoolchildren's health culture formation.

**Key words:** physical training, physical culture, valeological component, health culture, rural schoolchildren.