

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ШКОЛЯРІВ:  
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

*Збірник статей за матеріалами  
Всеукраїнського науково-практичного семінару  
для вчителів фізичної культури та керівників  
міських і районних методичних об'єднань*

**24–25 березня 2009 року**

**Луганськ**

- Саснко В. Г.**  
Вдосконалення фізичної підготовленості  
учнів старших класів у секціях східних єдиноборств .....182
- Солдатенко В. Г.**  
Основы формирования скоростно-силовых  
качеств в процессе подготовки юных волейболистов .....187
- Сташевская Е. А.**  
Применение элективных курсов  
в системе физического воспитания школьников .....191
- Толчєва Г. В.**  
Формування фізичного здоров'я  
в учнів молодшого та середнього  
шкільного віку на заняттях з йоги .....196
- Чорноштан А. Г.**  
Способи організації навчання  
на уроках гімнастики  
в сучасній загальноосвітній школі.....201
- Штана Ю. А.**  
Роль учителя физической культуры  
в эстетическом воспитании учеников .....207
- Шуба Л. В.**  
Інноваційний підхід до зміцнення здоров'я  
дітей засобами фізичної культури .....212
- Щурова Н. В.**  
Стан здоров'я школярів  
як проблема сучасної педагогічної науки .....219
- Ярошенко П. В.**  
Формування здорового образу життя  
майбутніх педагогів .....223

5. Никандров Н.Д. Ценности как основа целей воспитания // Педагогика. - 1998. - №3. - С. 3 - 10.
6. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: Дис... канд. пед. наук: 13.00.07/ Інститут проблем виховання Академії пед. наук України. - К., 2004. - 240 с.
7. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). - Луганск: Альма-матер, 2003. - 376 с.

**Ярошенко П. В.**  
(м. Луганськ)

### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

**Актуальність.** В останні роки рееструються складні демографічні процеси і негативні тенденції падіння якості життя: скорочується народжуваність, спостерігається постаріння населення і збільшення рівня смертності і захворюваності. Багато в чому причини подібних явищ кореняться в способі життя дорослих і підростаючих поколінь — у великій кількості шкідливих звичок, малорухомості, нераціональному харчуванні і загальній апатії, небажанні самостійно переборювати труднощі і негоди.

Підготовка професійних педагогів у вищій школі сьогодні не уявляється без створення умов до мотивації в кожного нинішнього студента прагнень освоїти в повному обсязі здоровий стиль життя.

Як відомо, саме здоровому образу і стилю життя належить головна роль у створенні загальноздоровлюючого вектора розвитку будь-якого суспільства.

Безліч негативних впливів на організм підростаючих поколінь призведе до того, що збільшуються випадки уроджених вад розвитку і спадкоємних дисфункцій; формуються масові відставання молоді в розвитку, що має позначення "ретардація"; нерідко зустрічаються ситуації часто і довгостроково протікаючих захворювань у людей, починаючи з раннього віку, і продовжуючись в шкільну і студентську пору.

Студентство завжди було авангардом будь-якого суспільства й у будь-які часи, залишається ця група населення відчутною силою й у теперішньому ХХІ столітті практично в кожній цивілізованій країні. Соціалізація студентської молоді,

формування здорового образу і здорового стилю життя підростаючих поколінь України.

Спеціально проведені в різних університетах дослідження показують, однак, що тенденція до усвідомлення ролі здоров'я і життєдіяльності людини просліджується на дуже слабкому рівні.

Підкріплення знаннями, уміннями і стійкою мотивацією до формування і покращення здоров'я в студентів відзначається недостатньо (Т.Я. Магун, 1999).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми** дає підстави стверджувати, що незважаючи на велику кількість наукових досліджень у галузі педагогіки (Г. М. Андреева, О. С. Газман, І. С. Кін, В. В. Москаленко, Б. П. Паригін, С. В. Подмазін, В.В. Серіков, В.А. Сухомлинський, І.С. Якіманська й інш.) на наш погляд в Україні бракує наукових праць, присвячених даному напрямку.

**Формування цілей статті (постановка завдання).** Метою нашої роботи виступає визначення здорового образу і здорового стилю життя майбутніх педагогів у вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів.** Функціональний стан систем організму і здоров'я дітей, підлітків і молоді в останні роки стали базисом для серйозної розробки й активного впровадження в практику концепції про "здоров'єзберігаючу" освіту. Реалізація даної концепції передбачає організацію єдиної медичної, психофізичної і педагогічної служби здоров'я в різних регіонах, оскільки досить часто причини погіршення здоров'я навчаючихся контингентів, мають не об'єктивний, а суб'єктивний характер.

Пояснюючи дану тезу більш докладно, скажемо, що неправильні дії вчителів шкіл, викладачів університетів, або ще частіше їхня бездіяльність при вирішенні задач охорони здоров'я учнівської молоді оказує погану послугу...

Відповідно до сучасних уявлень фізіологів, психологів і медиків-клініцистів, практично будь-яка патологія найчастіше виникає внаслідок недостатності адаптаційних механізмів, їхніх засобів і наступного виснаження. Якщо в процесі інтелектуальної праці студента спостерігаються такі позитивні фактори, як висока мотивація його трудової діяльності, емоційність, підйом і натхнення, що буває в періоди творчого "горіння", то зрив адаптації довго може не розвиватися і не наставати [2].

Однак, при значній розумовій нарузі (а особливо перенарузі), тривалій гіподинамії найважливіші системи життєзабезпечення молоді людини (серцево-судинна, дихальна і

нервова) втягують у стресову реакцію, швидко призводячи до виснаження резервних пристосувальних можливостей організму [6].

У молодого випускника педагогічного університету в сучасній середній школі регулярно зустрічаються подібні зриви адаптації. За даними В. В. Бутяєвої, що проводила дослідження стану здоров'я 98 молодих вчителів м. Ростова і Ростовської області, майже в половини з них (42%) спостерігалися різкі погіршення діяльності кардіо-респіраторної системи після робочого дня, що свідчило про розвиток в них глибокого стомлення. Автор пояснює це не тільки нервово-психічним порушенням, але і незадоволеністю своєю роботою. Відповідно до досліджень В. В. Бутяєвої, переважлива більшість педагогів хронічно знаходиться в прикордонній стадії між хворобою і здоровим станом, тому досить швидко занедужує.

Очевидно, що позитивний емоційний настрій з боку педагога, вміння переборювати стресогенні ситуації і депресії допомагає вчителю в його нелегкій праці. Тому учні одержують більш міцні знання, а здоров'я вчителя знаходиться на більш високому функціональному рівні.

Ось чому відмінний функціональний стан і міцне здоров'я вчителя є найважливішими факторами загальнокультурного і професійного рівня, що дозволяють оптимізувати навчально-виховний процес.

За даними сучасних дослідників раціонально побудована фізична культура, розумно організоване дозвілля студента допомагають йому успішно протистояти стресам і зривам адаптації і на довгі роки (при збереженні здорового стилю життя) утримувати високий рівень працездатності і креативності.

У Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка протягом останнього п'ятиліття з 2000 по 2009 р. склалася чітка і струнка система в рамках програми "Спорт для всіх", що активувала природну тягу студентської молоді до занять фізичною культурою й оздоровчими видами спорту. Основою активізації спортивно-масової роботи в нашому університеті є проведення щорічних спартакіад Луганського національного університету. Цей комплексний плановий цілорічний (включаючи канікулярний час в оздоровчих таборах) підхід у формі спартакіади на наш погляд себе цілком виправдав. Відкриття щорічної спартакіади є святковою подією для всіх студентів університету, вона супроводжується виступом ректора, підйомом прапора нашої Alma mater, що розвивається на флагштоку в усі дні

од"

етів  
які

на  
ять  
і  
ХІ

.О.  
ом  
к.-  
та  
7—

я в  
тів:  
/ка

К.:

і и

кої  
ед.

—

найбільших змагань. Самі змагання продовжуються в протягом всього навчального року. У програму змагань традиційно включаємо такі види спорту, як: настільний теніс, легкоатлетичний крос, шахи, міні-футбол, волейбол, баскетбол, легку атлетику, плавання, багатоборство за програмою Державних тестів.

У цій щорічній спартакіаді беруть участь студенти всіх курсів і факультетів, а також Інститутів університету.

В останні роки близько 3000 студентів університету щорічно беруть участь в спортивно-масовій роботі. Щороку розширюється кількість видів спорту, які захоплюють студентів. Велику популярність завоювали армреслінг, спортивна і художня гімнастики, які збирають повні зали вболівальників. А на змаганнях на звання "Міс аеробіки університету" просто яблуку ніде впасти. Усі переможці (приклади особистої першості, команди-переможниці, викладачі, які їх готували) нагороджуються коштовними призами і почесними грамотами ректорату.

Широко висвітлюється змагання в університетській газеті "Новий погляд" і на сторінці Інтернету, систематично виготовляються спортивні фото - стенди. Студентам, які виконали розрядні вимоги, привласнюються спортивні розряди.

У 2001-2002 навчальному році 19 студентам - випускникам загальних факультетів, які протягом п'яти років навчання активно брали участь в змаганнях і в суддівстві вручені свідчення додаткової професії "Інструктор-методист фізичної культури і спорту".

Затвердження чіткого календаря спортивної роботи університету (що було ініційовано переважливо автором цих рядків) сприяло активізації роботи спортивних секцій на факультетах і інструктажах нашого університету.

За проханнями студентства університету нами був розроблений авторський спецкурс "Фізичне виховання і здоровий стиль життя студента", на який записалося кілька сотень студентів з усіх факультетів різних курсів. Метою даного двадцятигодинного спецкурсу ми позначили: надати сучасне уявлення про здоровий стиль життя, активні форми відновлення сил і здоров'я засобами фізичного виховання (не тільки в навчальний, але й у позаучбовий час).

Тематика спецкурсу така:

1. Фізична культура, спорт і дозвілля.
2. Психологічна підготовка в режимі дня студента.
3. Методи складання комплексів оздоровчої гімнастики.
4. Ігрові види спорту і здоров'я.

5. Самоконтроль у заняттях фізичним вихованням і спортом.
6. Здоровий стиль життя — альтернатива аутоагресивній поведінці.
7. Здоровий стиль життя — основа творчого довголіття.
8. Кінезіфілія і сучасні тренажери.
9. Сон, харчування і здоров'я студента.
10. Активне довголіття закладається з юності.

Дійсний авторський курс можна сказати вистражданий нами. Перед його підготовкою ми провели дві регіональні науково-практичні конференції (у 2003 і 2004 р.) "Олімпізм і молода спортивна наука України", брали участь в Міжнародній конференції "Наука. Олімпізм. Здоров'я. Реабілітація". Досвід проведення всіх цих конференцій, запрошення на них видатних представників педагогічної, психологічної науки, відомих спортсменів, досвідчених клініцистів, знаменитих вчителів-практиків і мудрих тренерів, обмін думками з колегами переконали нас у необхідності більш широкого залучення студентів університету до освоєння великого шару.

Справа в тому, що школа як соціальний інститут направляє свої зусилля на те, щоб юнаки направляли усі свої зусилля на пізнання світу. Розвиваючи свої здібності, школяр накопичує інтелектуальні, ресурси, активно готується до самостійної діяльності. Однак при цьому необхідно ретельно зберігати свої вихідні резерви — здоров'я, оскільки саме здоров'я є базою всього подальшого розвитку особистості юного громадянина [5].

Дослідження здоров'я, як відомо, принципово відрізняється від вивчення хвороб, якими займається винятково фундаментальна і клінічна медицина. Медицина іншими словами займається практичною діяльністю в області різних реалізованих факторів ризику, які призвели до розвитку захворювань гострого і хронічного характеру [4].

У школі є дисципліни (такі як "Основи безпеки життєдіяльності", "Валеологія"), які дають знання профілактичного, попереджувального плану. Ці предмети допомагають зрозуміти потенційну людську природу, розглядаючи її як самозростаючий ресурс, який проходить в процесі свого становлення через різні зони ризиків. Все згадане нами прямо відноситься до дитини в період її шкільного навчання, тому що юний школяр вступає на поріг цього соціального інституту, не цілком усвідомлюючи його майбутні задачі і не будучи цілком підготовленим до постановки і самостійної реалізації цілей. Знання про здоров'я повинні стати не тільки

од"

тів  
які

на  
ять

і  
ХІ

.О.  
ом  
к-  
та  
—

я в  
ів:  
ка

К.:

и

кої  
ед.

основою технології, в області інтелектуального і фізичного розвитку в цьому соціальному інституті. Вони повинні стати живими, постійно використовуваними; за їх допомогою сама дитина повинна здійснювати своє індивідуальне удосконалювання при корекції з боку мудрого і чіткого педагога. Студентів педагогічних університетів з перших курсів варто навчати подібним методологічним і методичним технологіям оптимізації здоров'я своїх майбутніх учнів [3].

Фактично всі технології (психологічного і педагогічного плану) повинні бути перейняті духом здоров'єзберігаючих потенцій. Багато питань здоров'єзберігання можуть бути цілком вирішені через оптимізацію взаємовідносин дитини і педагога, які виникають у процесі навчання. Фізична культура і фізичне виховання якомога краще зможуть допомогти вирішити проблеми, обумовлені тендерними розходженнями, а також різницею у швидкості розумового і фізичного розвитку дітей. Здоров'єзберігаючі вимоги до освітнього середовища і поліпшення стану здоров'я мають відношення не тільки до дітей, але й до педагогів. Потрібні спеціальні практичні методики, які дозволили б вчителю (як правило, жінці) зберігати і відновлювати свій фізичний і психоемоційний стан. Це необхідна умова здійснення професійної діяльності в школі. Не менш важливою для педагога, на якого постійно чекають випробування і значні емоційні перевантаження при роботі з учнями, є сфера відносин усередині вчительського колективу. Дана область службових відносин практично ніколи прямо не співвідносилася з питаннями здоров'я. У доступній літературі ми бачили лише одиничні роботи про це [1].

Тим часом багато факторів ризику і конфліктогенних потенцій закладено найчастіше в сфері взаємин між членами педагогічного колективу.

У даному контексті нам представляється дуже перспективним і цінним говорити про фізичний спорт. Саме ці напрямки в сукупності зі знаннями про здоров'я допоможуть сьогоднішньому студенту університету зберегти власне здоров'я і зміцнити здоров'я своїх майбутніх учнів і вихованців.

**Висновки та перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.** Основними факторами, що заважають прицільно й "адресно" займатися своїм здоров'ям, студенти називають дефіцит вільного часу й втому після навчальних занять; разом з тим, відсутність інтересу до здоров'я і впевненість, що хвороби їм не



погрожують, серед цих протидіючих факторів - "перешкод" займають останні місця.

Дані анкетування студентів педагогічних університетів наочно демонструють, що самооцінка рівня своїх знань і умінь, які стосуються здоров'я і фізичного розвитку, явно завищена.

Найважливішою метою сучасної освіти є її реформування на принципах екологооздоровляючої (деякі говорять "здоров'єзберігаючої") ідеології, як соціально-біологічної і духовно-культурної основи розвитку людини в теперішньому ХХІ столітті.

### Література

1. Ларіонова – Нечерда О. Є., Порохняк - Гановська М.О. Навчання основам здорового способу життя шляхом проведення тренінгів-інтенсивів // Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. "Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку". — Харків, 2003. — Т.П. — С.177—181.
2. Ляпин В.П. Пути решения задач физического воспитания в вузах // Фізичне виховання — здоров'я студентів: Матеріали наук.-метод. конф. — Донецьк: ІПШ "Наука і освіта". — 2003. — С. 66—68.
3. Воронин Б. Ф. Вьетнамская йога при болях в спине. —К.: Информ.- изд. центр "Киев", 1991. — 15 с.
4. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека? // Теория и практика физической культуры. — №2. —2001.
5. Глузман О. В. Тенденції розвитку університетської педагогічної освіти в Україні. — Автореф. дис. ... докт. пед. наук. — К., 1997. — 34 с.
6. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. — Минск, Пламя, 1991. — 143 с.