

УДК 796.37.037.3

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ НАУКИ

Полковенко О.В., Тимчик О.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

В статті звертається особлива увага на важливість всебічного розвитку такої шкільної дисципліни, як фізична культура, як невід'ємної частини загального не тільки фізичного, але й культурного розвитку школярів усіх вікових категорій.

**Ключові слова:** навчання, школа, здоров'я, фізична культура.

**П**остановка проблеми. Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей "зароблені" ними в дитячі та підліткові роки. Тому основне завдання батьків та школи полягає, в формуванні у підростаючого покоління поведінки, спрямованої на нівелювання дії факторів ризику, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо.

Однією з найсерйозніших негативних ознак сучасного світу є гіпокінезія, обумовлена малорухливим способом життя. Вона визначається як дефіцитом рухів, рухової активності, що супроводжується зменшенням механічних навантажень на опорно-руховий апарат, і є сьогодні екосоціальним фактором – неминучим супутником сучасного цивілізованого суспільства, яке характеризується зниженням частки фізичної праці в житті людини. Для деяких категорій людей гіпокінезія є професійною, для інших просто може бути способом життя. Вплив цього фактору на організм людини в цілому і, зокрема, на кістковий скелет, є предметом посиленої уваги вчених [1].

**Мета** обраної теми обумовлена тим, що фізичне виховання та заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини.

Актуальність даного напрямку педагогічної діяльності напряму пов'язана з низькою ефективністю традиційних підходів та методів організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів [2], з розв'язанням комплексної проблеми ставлення і подальшого розвитку системи фізичного виховання в сучасній школі [3].

**Виклад основного матеріалу.** Статистика свідчить про те, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишається здорових людей. У даному випадку мова вже не йде про катастрофічний ріст захворювань СНІДом і венеричними хворобами, про підліткову нар-

команію й алкоголізм. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків, половина яких має хронічні захворювання, причому недолік рухової активності провокує в них хвороби серцево-судинної і кістково-м'язової систем. Через низький рівень стану здоров'я близько 1 млн. дітей шкільного віку сьогодні цілком відлучені від занять фізичною культурою. Поширеність гіпокінезії серед школярів досягла 80%. Уперше за 40 років лікарі зіштовхнулися з проблемою гіпотрофії юнаків призовного віку, що відбивається на комплектуванні Збройних сил. Здоров'я молодого покоління, що погіршується, створює необхідність зайнятися цією проблемою [1].

Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Отже, проблема фізичного виховання і сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здоров'я людини більш підприємлива, активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша.

Отже, фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Основні завдання фізичного виховання:

- Підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- Сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- Формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- Отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

- Використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- Оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- Виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;
- Уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- Виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- Удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

С.В. Ткачук [4] з посилань ін. вчених, вважає що причинами цих негативних фактів є невідповідність рухової активності більшості школярів фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного розвитку дітей і підлітків.

В сучасних умовах, важливим завданням школи в роботі по зміцненню здоров'я дітей є виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами в навчальному закладі та вдома. У зв'язку з цим необхідно використовувати різноманітні підходи, форми та методи фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я поліпшення фізичної підготовленості підлітків [5].

Причинами неефективного фізичного виховання є знецінення значущості галузі «Фізична культура» в сучасному суспільстві, вузько спеціальний погляд на значення фізичної культури та фізичного виховання, зниження престижу освітнього предмета; знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту, здорового способу життя; низький рівень або відсутність позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя; стандартизація системи побудови уроків з фізичної культури, методики вивчення рухових елементів, використання фізичних вправ протягом тривалого часу;

Самими ж причинами неефективного фізичного виховання являється:

- низький рівень знань про різновиди фізичних засобів;
- відсутність спеціальних знань про вплив фізичних вправ на організм людини та методичних знань з організації самостійних занять ними;
- недостатня продуктивність діяльності фахівців з фізичного виховання в галузі розвитку всіх сфер особистості у процесі безперервної освіти;
- неповноцінне використання реальних і перспективних можливостей впливу засобів фізичної культури на формування особистості;
- стереотипний підхід спеціалістів до рішення професійних завдань;
- недостатній рівень усвідомлення результатів педагогічної діяльності;

Наукова література має достатню кількість матеріалу пов'язаного з виниклою проблемою. Але, як часто буває, ми забуваємо дізнатися думку і бачення щодо ситуації яка склалася у самого головного учасника цього процесу – вчителя, який одноосібно відповідає за всю спортивно-масову, оздоровчу і навчально-виховну частину фізичного виховання в школі.

Вчитель, повинен бути на вершині вивчення і вирішення даної проблеми, мати чіткий педагогічний багаж знань, що дасть йому змогу аналізувати та ефективно здійснювати процес формування фізичної культури дитини [6].

Та на превеликий жаль, вчителі обмежуються незначними навантаженнями, остерігаючись відповідальності за нещасні випадки, що можуть статися на уроці фізичної культури, а головними факторами послаблення здоров'я та фізичного розвитку вважають спадковість, навколишнє середовище, байдужість, відсутність інтересу батьків до успіхів своїх дітей, у їх руховому розвитку та дефіцит традицій фізичного виховання в сім'ї.

Серед причин неефективного функціонування системи фізичного виховання в навчальних закладах дослідники виділяють:

- порушення функціонального взаємозв'язку між соціальною та педагогічною підсистемами;
- застарілу концепцію системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового визначення мети, завдань і принципів фізичного виховання;
- авторитарний підхід при складанні програмно-нормативного забезпечення;
- консерватизм системи педагогічного контролю;
- застарілі підходи при забезпеченні навчально-виховного процесу з орієнтиром на “середньостатистичну норму”, які повинні обумовити необхідність подальшого вирішення цієї проблеми [7].

Аналіз наукових джерел свідчить, що сучасна педагогічна наука досліджує різні питання фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі.

Сучасна педагогіка – це наука про виховання особистості людини. Під поняттям «виховання» тут необхідно розуміти освіту, навчання та розвиток, тобто розкрити поняття в найширшому значенні. Педагогіка упродовж віків формувалася саме як наука про виховання, проте досліджує не лише виховання, але й навчання. Тому, у нашому розумінні, педагогіка – це сукупність теоретичних і прикладних наук, що вивчають процеси виховання, навчання і розвитку особистості людини.

Науковці присвячують свої дисертаційні дослідження проблемам формування здорового способу життя школярів, попередження шкідливих звичок засобами фізичної культури, педагогічним, організаційно-методич-

ним основам фізкультурно-спортивної роботи з учнями, педагогічним умовам поліпшення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, формуванню позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, потреби фізичного вдосконалення у дітей з послабленим здоров'ям, виховання свідомої дисципліни і відповідального ставлення до збереження свого здоров'я засобами фізкультурно-масової роботи [6]. Педагогічна наука все активніше пов'язує питання фізичного виховання з його культурологічним аспектом.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність як фактор підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвивалась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація [3].

Педагогіка, виступає як основою у формуванні громадянина України, національні, демократичні, загальнолюдські, гуманістичні, особистісні цінності, включає до їх змісту цінності культури.

Шкільний вік – це період швидкого росту і фізичного розвитку, під час якого загальноосвітній навчальний заклад повинен прикласти максимум зусиль, щоб забезпечити достатній фізичний розвиток учнів, у тому числі і стан

функціональних систем організму. Основною формою організації школярів є урок, але значне місце у їх фізичному вихованні належить фізкультурним заходам в режимі учбового дня школи, а саме позакласній роботі [8].

Виходячи з вищевказаного, саме шкільне виховання грає провідну роль у фізичному розвитку школярів. Через це не можна залишити без уваги таку важливу роль безпосередньо вчителя фізкультури, але й класного керівника.

Отже, засоби і методи, що застосовуються вчителями на уроках фізичної культури для розвитку основних фізичних якостей, не можуть вважатися ефективними для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старшої школи. Його зниження з п'ятого до одинадцятого класів стає особливо помітним в умовах, коли для більшості учнів єдиною формою занять фізичними вправами є уроки фізичної культури. Це вважається одним з основних негативних факторів, що впливають на ставлення школярів до обов'язкових занять фізичною культурою.

**Висновок.** Аналіз навчальних програм з фізичної культури дозволяє зробити висновок про те, що їх зміст в цілому відповідає завданням виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Уміле використання навчального матеріалу сприяє успішному вирішенню цієї проблеми, що підтверджується досвідом роботи кращих учителів загальноосвітніх шкіл.

## Список літератури:

1. О.В. Тимчик. Вплив фізичних вправ на організм молодих жінок. Вісник Черкаського університету / О.В. Тимчик, О.В. Полковенко / Серія «Біологічні науки», 2010. – Випуск 180. – С. 120–125.
2. Ткачук С.В. Характеристики рухової активності хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку в умовах мегаполісу / С.В. Ткачук, О.В. Давиденко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / За ред. Г.М. Артюзова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Том 2. – Випуск 7. – С. 306–311.
3. Марченко С.І. Оцінка фізичного розвитку хлопців 6-10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання / С.І. Марченко, В.В. Іванов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011 – № 8. – С. 10–13.
4. Пелешко І.М. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 1 класів загальноосвітніх навчальних закладів / І.М. Пелешко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ, 2013. – № 8. – С. 65–68.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
6. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. – Дис. докт. пед. наук. – К., АПН України, 2005. – 701 с.
7. Столітенко Є.В. / Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом / Євгеній Столітенко ; Федер. футболу України, Ін-т пробл. виховання Нац. акад. пед. наук України. – К.: Аванпост-Прим, 2011. – 296 с.
8. Коваль В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя / В. Коваль // «Наука і освіта». – № 6. – 2013. – С. 149–153.

**Полковенко О.В., Тимчик О.В.**

Київський університет імені Бориса Грінченка

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКИ**

### **Аннотация**

В статье обращается особое внимание на важность всестороннего развития такой школьной дисциплины, как физическая культура, как неотъемлемой части общего не только физического, но и культурного развития школьников всех возрастных категорий.

**Ключевые слова:** обучение, школа, здоровье, физическая культура.

**Polkovenko O.V., Timchik O.V.**

Boris Grinchenko Kyiv University

## **PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN CONTEXT OF CONTEMPORARY PEDAGOGICAL SCIENCE**

### **Summary**

The article pays special attention to the importance of the comprehensive development of such school discipline as physical culture, as an integral part of the general not only physical but also cultural development of schoolchildren of all age categories.

**Keywords:** education, school, health, physical culture.