

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У СФЕРІ ДОЗВІЛЛЯ**

*Стаття присвячується розгляду актуальних питань формування культури здоров'я школярів у сфері дозвілля, виховання стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням їх індивідуальних можливостей.*

**Ключові слова:** дозвілля, професійна підготовка, фізична культура, рухова активність, фізкультурно-дозвілєва діяльність, фізичне виховання, вільний час.

**Постановка проблеми.** Безумовно, одним із засобів забезпечення високого рівня розумової, творчої та фізичної працездатності сучасного школяра є фізичне виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, яке, виконуючи свої специфічні функції, сприяє розвитку найважливіших рис особистості.

В сучасних умовах поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості. Учні в школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Малорухливе положення за партою чи робочим столом відбувається на функціонуванні багатьох систем організму школяра, особливо серцево-судинної і дихальної. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму і особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій [5].

**Метою дослідження** є науково-теоретичний аналіз методики формування культури здоров'я школярів у процесі фізкультурно-дозвілєвої діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі.

Об'єкт дослідження – основи педагогічного процесу формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів у сфері фізкультурного дозвілля.

Завдання дослідження:

- здійснити аналіз навчально-методичної літератури в контексті формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів у сфері фізкультурного дозвілля;

- провести аналіз результатів анкетування учнів загальноосвітніх навчальних закладів та їх батьків;

- вивчити шляхи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів у сфері фізкультурного дозвілля, спрямовані на формування духовного, психічного й фізичного здоров'я.

Для вирішення поставлених завдань використувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; ретроспективний аналіз; математико-статистична обробка результатів дослідження.

Дослідженню проблем фізичного виховання школярів в останні роки приділялася належна увага, зокрема таким її аспектам, як залежність стану здоров'я і фізичного виховання школярів від їхнього способу життя (А.Ф. Артюшенко, І.Д. Глазиріна, В.Ф. Но-

восельський, М.С. Солопчук); підвищення рухової активності учнів (Е.С. Вільчковський, Р.С. Мотиланська, М.С. Осипова, Б.Ф. Проскудін, Л.П. Сергієнко, А.Г. Хрипкава); проблеми організації дозвілля дітей та підлітків (М. Аріарський, Л. Балясна, В. Білоконь, В. Бочелюк, І. Гутник, В. Кірсанов, Н. Максютин, Г. Науменко та ін.); з'ясування чинників, що зумовлюють формування зацікавленості у дітей та підлітків до занять фізичною культурою (О. Бебешко, А. Москальова, Н. Сінькевич, Л. Татарнікова).

Необхідність комплексного вирішення проблем фізичного виховання та оздоровлення сучасних школярів спрямоване на фізичне й духовне вдосконалення й формування культури здоров'я у підростаючого покоління, усвідомленої потреби, виховання стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом з урахуванням їх індивідуальних фізичних можливостей.

Різноманітні фізичні вправи добре розвивають і зміцнюють весь опорно-руховий апарат школярів, впливають на діяльність усіх внутрішніх органів, особливо на роботу легенів і серця, органів травлення, допомагаючи переварюванню й засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки й нирок, поліпшують функції залоз внутрішньої секреції – щитовидної, підшлункової, наднирників, грають величезну роль в рості і розвитку молодого організму[6].

Проблема рухової активності має велике значення для здоров'я людини. З метою отримання інформації щодо визначення ефективних форм позаурочної роботи з учнями у сфері фізкультурного дозвілля нами була розроблена анкета та отримані результати анкетування 225 школярів загальноосвітніх навчальних закладів. З них 106 із Запоріжжя, 70 із Вінниці, 49 із Бердянська.

На запитання "Які заходи з фізкультурної діяльності проходять у Вашій школі" були отримані наступні відповіді: "Веселі старты" назвали 84% опитуваних; "День здоров'я" – 81%; шкільні спортивні змагання з основних видів спорту – 80%; командні ігри та естафети – 80%; заняття у фізкультурних гуртках та спортивних секціях – 70%; спортивні конкурси – 50%; туристичні походи – 44%.

За результатами дослідження було виявлено, що для формування культури здоров'я школяра практично не використовуються різноманітні, доцільні методи і форми організації заняття спортом та фізичною культурою.

## Ефективні форми позаурочної роботи з учнями у сфері фізкультурного дозвілля

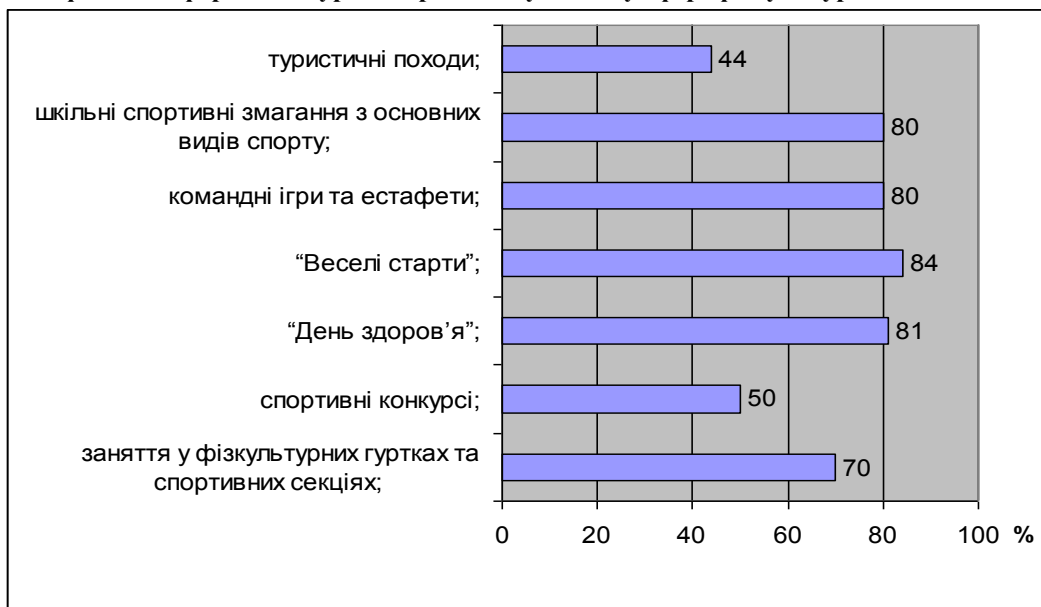


Рис. 1. Результати відповідей на запитання "Які заходи з фізкультурної діяльності проходять у Вашій школі?"

Негативні наслідки низької рухової активності школярів виявляється в зниженні імунітету молодого організму; створюються передумови до формування слабого, нетренованого серця і пов'язаного з цим подальшого розвитку недостатності серцево-судинної системи.

Гіпокінезія на тлі надмірного харчування з великим надлишком вуглеводів і жирів в раціоні може привести до ожиріння. У малорухомих дітей дуже слабкі м'язи. Вони не в змозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них розвивається погана постава, утворюється сутулість.

Під час фізичного навантаження закономірно поглиблюється дихання, що збільшує дихальний об'єм легень, забезпечує підвищення рівня поглинання кисню та насичення ним крові на 15-30%. Якщо у стані спокою тканини використовують 30% кисню крові, то під час фізичного навантаження у нетренованих осіб – 47%, у тренуваних – 73%. У разі недостатньої рухової активності зменшується ефективність окисного фосфорилування, що спричиняє накопичення продуктів неповного окислення вуглеводів, які пошкоджують ендотелій судин і сприяють розвитку атеросклерозу. І навпаки, під впливом регулярних дозованих фізичних навантажень підвищується еластичність судин і зменшується периферичний судинний опір.

Позитивний вплив фізичних вправ реалізується також через центральну нервову систему. Фізична активність сприяє створенню домінант рухового аналізатора та функціонуючих нервових центрів. При цьому відбувається врівноваження процесів збудження і гальмування, з'являються нові кортиковісцеральні та кортикоусудинні зв'язки, що врівноважує нервову діяльність [6].

Стан здоров'я сучасного школяра є однією з найак-

туальніших педагогічних проблем. Освіта повинна бути засобом розвитку природних можливостей та здібностей людини. Регулярна фізична активність підвищує фізичну працездатність або тренуваність – "спроможність здійснювати фізичні дії, не відчуваючи втоми, і можливість підтримання такої спроможності протягом життя". Фізична тренуваність є об'єктивним показником регулярної фізичної активності. Дослідження свідчать, що фізична активність істотно залежить від функціональних можливостей індивіда, рівня його фізичного виховання, побутових, природних умов, способу життя і виду занять [2].

Серед причин зниження інтересу до фізичної культури потрібно назвати такі: недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури; недостатня суспільна й професійна активність учителів і всього педагогічного колективу; недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ у позаурочний час; недоліки в змісті та методиці уроків фізичної культури; низький рівень матеріально-технічної бази шкіл.

У даний час соціально-педагогічна практика соціально-культурної діяльності направлена на наукову розробку нових концепцій і технологій становлення і розвитку фізкультурно-оздоровчого дозвілля.

Дозвілля – це заняття людини у вільний час як задоволення індивідуально-особистісних потреб, спілкування, збагачення й удосконалення особистого досвіду, самоосвіта, володіння діяльністю [1].

Культура особистості школяра відображає рівень його розвитку, який відбивається у світогляді, системі цінностей, характері діяльності та спілкування, поведінці й способі життя, багатстві здібностей і творчих сил. Культура здоров'я є складовою частиною загаль-

нокультурного розвитку особистості й складається з духовного, психічного, фізичного компонентів [3].

Культура здоров'я займає важливе місце в структурі загальної культури людини, її сутність виражається в системі сформованих людиною цінностей,

знань, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Оволодіння культурою здоров'я є важливою умовою для досягнення людиною фізичного, духовного та соціального благополуччя [4].

### Які чинники могли б вплинути на поліпшення фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час з учнями ЗНЗ



Рис. 2. Результати відповідей на запитання "Які чинники могли б вплинути на поліпшення фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час з учнями ЗНЗ Ви вважаєте..."

**Висновки.** Аналіз наукової літератури, вивчення передового педагогічного досвіду дають змогу стверджувати, що одним із спрямувань цілісного педагогічного процесу повинно стати виховання в учнів потреби бути здоровими тому, що стан їхнього здоров'я в Україні викликає особливу тривогу. Формування культури здоров'я, що передбачає активніше залучення

школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сфері дозвілля. Викликає стурбованість і стан матеріально-технічної бази.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у пошуку ефективних умов організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у сфері вільного часу школярів з урахуванням задоволення потреб особистості.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В.Й. Дозвіллєзнавство. [навчальний посібник] / В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк. К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
2. Горашук В.П. Засади формування культури здоров'я школярів теоретичні і методологічні / В.П. Горашук; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. — X., 2004. — 40 с. — укр. Автореф. дис... д-ра пед. наук.
3. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горашук. — Луганск: Альма-матер, 2003. — 388 с.
4. Мойсеюк В.П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я [Електронний ресурс] Соціум. Наука. Культура <http://intkonf.org/mouseyuk->

[vp-suchasni-pidhodi-do-vivchennya-fenomenu-kulturi-zdorovya/](http://intkonf.org/mouseyuk-) Назва з екрана.

5. Організація відпочинку та оздоровлення дітей: концепції, технології, досвід / О.В. Биковська, В.М. Горбинко, Ж. В. Петрочко та ін. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. – 208 с.

6. Фактори ризику серцево-судинних захворювань: малорухомих спосіб життя [Електронний ресурс] Медицинская газета "Здоровье Украины", стаття розміщена в номере 10/1 за июнь 2009 года, на стр. 60-61. <http://health-ua.com/conditions.html> / Назва з екрана.

Подано до редакції 08.04.13