

## ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФУТБОЛУ В ШКОЛІ

*У статті з'ясовано відношення поняття "здоровий спосіб життя" до проблеми, що розглядається. Виокремлено основні механізми формування здорового способу життя та визначено складові реалізації означеного процесу на уроках футболу в школі. Обґрунтовано доцільність застосування поняття "культура здоров'я" у контексті розгляду проблеми здоров'язбереження. Окреслено перспективи подальших наукових досліджень.*

**Ключові слова:** здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючий навчально-виховний процес, травмопрофілактика, футбол.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Нині одним із основних завдань розвитку системи шкільної фізкультурної освіти є створення належних умов для перебування учня в школі, збереження та відповідальне ставлення до власного здоров'я. Означене завдання підтверджується законодавчими та нормативно-правовими актами, зокрема Державною програмою "Діти України", Національною доктриною розвитку освіти, Законами України "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про фізичну культуру і спорт", Комплексною програмою розвитку фізичної культури і спорту України тощо. З огляду на це актуальним питанням вважаємо розгляд сутності та змісту здоров'язберезувальних технологій у системі шкільної освіти з метою їх реалізації в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У контексті висвітлення проблеми, що розглядається, актуальними вважаємо наукові дослідження з проблем збереження здоров'я підростаючого покоління (О. Андреева, 2002; І. Бріжата, 2012; О. Вакуленко, 2001; О. Гладошук, 2008; О. Вержбицька, 2006; Н. Долбишева, 2006; Л. Дудорова, 2009; Н. Завидівська, 2002; Л. Іванова, 2007; Г. Кривошеєва, 2001; Є. Лупаренко, 2010; О. Омельченко, 2008; Х. Салман, 2006; К. Сидорченко, 2009; О. Соколенко, 2008; Н. Урум, 2008; Є. Федосімов, 2004 та ін.), зміцнення здоров'я школярів засобами футболу (Д. Бондарев, 2009; А. Васильчук, 2007; Г. Коломієць, 2007; Г. Лисенчук, 2004; Е. Маляр, 2008; В. Матяш, 2013; П. Оксьом, 2008; П. Перепелиця, 2009; В. Романюк, 2007; В. Шаленко, 2005; Р. Ярій, 2010 та ін.). Проте, збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі на висвітлено не у повній мірі. Тому існує необхідність більш досконалого вивчення поставленої проблеми.

**Формулювання мети роботи.** Визначити основні підходи до визначення поняття "здоровий спосіб життя", обґрунтувати чинники виникнення травм на уроках фізичної культури в школі та запропонувати фактори, що впливають на збереження здоров'я школярів на уроках футболу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У контексті розгляду ключової проблеми наукової статті доречно говорити про поняття "здоровий спосіб життя", найповніше визначення якого, на нашу думку, наводить Н. Урум – це "спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відтворює самостійно в повсякденному бутті, це спосіб життя, стан здоров'я, фізичний розвиток та психоемоційний стан дітей шкільного віку взаємопов'язані та, в значній мірі, детермінуються відповідністю організації навчання і виховання в освітніх закладах функціональному стану та адаптаційним можливостям організму учнів" [8]. Важливими в даному контексті вважаємо висновки О. Вакуленко про те, що здоров'я та здоровий спосіб життя потребують на сучасному етапі розвитку суспільства найбільш інтегрованого, соціально-філософського підходу до проблем здоров'я, необхідності формування свідомості слідувати нормам здорового способу життя, розуміння інтеграції складових здоров'я людини: фізичної, психічної, духовної, соціальної [3].

Основними механізмами формування здорового способу життя, як зазначає О. Вакуленко, є створення для окремих осіб, груп людей громад позитивно впливати на проблеми здоров'я, а результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я. З одного боку – це інтегративна якість особистості, з іншого – показник її вихованості [3].

О. Кокун наголошує, що робота з формування здорового способу життя має складатися з двох взаємопов'язаних складових:

- 1) прийняття молоддю цінностей здорового способу життя (пропагандувальна складова);
- 2) здобуття молоддю знань, умінь та навичок, необхідних для виконання його вимог (змістовно-інформаційна та практична складові) [4].

Таким чином, суміжним поняттям для даного наукового дослідження вважаємо поняття "культура здоров'я". За визначенням Л. Мірошніченка культура здоров'я – це позитивний результат дотримання здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичного, психічного, духовного і соціального розвитку особистості [5].

О. Омельченко наголошує на необхідності створення в навчальному закладі здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу як такого, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну траєкторію

навчання й виховання дитини, запобігання стресів, перевантаження, втоми вихованців і тим самим сприяє збереженню й зміцненню здоров'я школярів [6]

Для того, щоб забезпечити процес збереження здоров'я школярів на уроках футболу та своєчасно уникнути можливих травматичних наслідків, науковці [1; 2; 7] встановили причини виникнення травм:

– порушення в організації занять. Вони проявляються: у проведеному їх із великою кількістю учнів на одного вчителя або з одночасною роботою в залі декількох класів; в недотриманні правил переміщення дітей з одного виду занять до другого; в несвоєчасному початку й закінченні занять;

– порушення в методиці навчання. Ці порушення проявляються в недотриманні принципів дидактики. Часто причиною ушкодження є зневажливе ставлення до вступної частини уроку, розминки; неправильне навчання техніці фізичних вправ, відсутність необхідної самостраховки, неправильне її застосування, часте застосування максимальних або форсованих навантажень;

– недисциплінованість учнів. Цей чинник може проявлятися у вигляді емоційних зривів, викликаних труднощами вивчення вправи, порушенням методики навчання, втому, відсутністю індивідуального підходу з боку вчителя, у порушенні правил поведінки на заняттях, недостатньою вихованістю учнів;

– незадовільний стан місць занять, інвентарю та обладнання: невідповідність їх вимог до проведення занять фізичною культурою, малі розміри залу, нерівність підлоги, несправність спортивних приладів, матів, доріжок, їх недбала експлуатація;

– невідповідність форми одягу та взуття проявляється в тому, що учні іноді приходять на заняття в незручному одязі, у взутті не за розміром, зі слизькою або жорсткою підошвою та каблуком;

– порушення санітарно-гігієнічних умов: невідповідність температури в залі встановленим нормам, недостатнє природне та штучне освітлення, недостатня вентиляція, збільшена вологість повітря або його надмірна сухість, відсутність чистоти й порядку в залі, недотримання правил особистої гігієни;

– недоліки медичного контролю за фізичним станом учнів: несвоєчасний і недостатньо ретельний медичний огляд; недотримання рекомендацій лікаря; непродумана реабілітація після травм і захворювань;

– недооцінка й неправильне використання прийомів страхування й допомоги: негативне становлення до страхування і допомоги під час виконання складних і недостатньо вивчених вправ; відсутність необхідного досвіду і слабке володіння навичками страхування й невміння її організувати; відсутність навичок самострахування;

– порушення правил техніки безпеки: неправильне розміщення гімнастичних приладів, неправильне розташування дітей у залі чи біля приладу [7].

З огляду на власний досвід і відповідно до методичних вказівок та нормативних положень правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту виявлено, що у процесі занять футболу здоров'язбереженню школярів сприятимуть такі фактори:

– чітке дотримання учнями встановлених правил проведення й послідовності занять. Під наглядом (контролем) учителя школярі повинні поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму;

– чітке відпрацювання техніки перед початком гри: удари й прийоми захоплення м'яча, правильну стійку під час приймання м'яча, персональний захист. Варто наголосити на тому, що при цьому варто дотримуватися такої послідовності: ознайомлення з прийомом; вивчення прийому у спрощених умовах; вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових; закріплення прийому в грі;

– правильно обраний одяг – він має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у футболістів повинно бути відповідним. Учні не повинні носити на собі сторонні предмети, об вони не заважали у процесі гри та не могли завдати шкоди іншим;

– обов'язкова наявність індивідуальних захисних пристроїв: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям – рукавички;

– вага, розміри та якість м'ячів, що використовуються у процесі занять футболу повинні складати 0,68–0,71 м довжиною та вагою 396–453 г;

– обов'язкова наявність обладнання для занять футболу. Варто наголосити, що дотримання цього правила сприяє не лише правильному засвоєнню матеріалу, а й можливості правильній організації навчального заняття, що теж сприяє збереженню здоров'я школярів. Відповідно до навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів передбачено таке обладнання для якісного проведення уроків футболу з розрахунку на один навчальний клас: м'ячі футбольні – 40 шт., фішки – 20 шт., жилетки футбольні (2х20), ворота футбольні – 2 шт. (замість них можна використовувати фішки), сітки для футбольних воріт – 2 шт., насос для надування м'ячів – 1 шт., голки ніпельні – 5 шт., рулетка – 1 шт., секундомір – 1 шт., свисток – 1 шт., комп'ютер – 1 шт., проектор – 1 шт., екран – 1 шт., макет футбольного м'яча – 1 шт.

Вважаємо, що застосування окреслених у даному дослідженні способів збереження здоров'я школярів сприятиме удосконаленню існуючих форм та методів фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями. Основну увагу при цьому необхідно звернути на покращення стану здоров'я учнів та формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом, зокрема футболу.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Стаття є спробою узагальнити сучасні наукові погляди на проблему збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у визначенні критеріїв диференційованого підходу в процесі фізичного виховання дітей шкільного віку.

## Використані джерела

1. Бріжата І. А. Дидактичні технології профілактики шкільного травматизму / І. А. Бріжата // Вісник Чернігівського державного університету. – 2009. – Вип. 64. – С. 36–39.
2. Бріжата І. А. Моніторинг чинників шкільного травматизму та його профілактика в системі фізичного виховання учнів / І. А. Бріжата // Молода спортивна наука України. – Львів. – Вип.2, Т.2. – 2003. – С. 155–157.
3. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / Вакуленко Олена Василівна ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – К., 2001. – 27 с.
4. Кокун О. М. Заняття фізичною культурою та спортом як ключова складова здорового способу життя молоді / О. М. Кокун // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. пр. Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. – 2009. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 7–13.
5. Мірошніченко Л. Формування культури здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема / Л. Мірошніченко // Гуманізація навально-виховного процесу. – 2011. – Вип. LV. – Частина III. – С. 231–236.
6. Омельченко О. В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Омельченко Ольга Владиславівна ; Харківський національний педагогічний університет імені Г. Сковороди. – Х., 2008. – 21 с.
7. Петренко К. Види та характер травм на уроках фізичної культури учнів 5–9 класів / К. Петренко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 2. – С. 20–27.
8. Урум Н. С. Підготовка майбутніх учителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Урум Наталія Степанівна ; Державний вищий навчальний заклад "Університет менеджменту освіти" АПН України. – К., 2008. – 21 с.

*Tkachenko S.*

### THE PROBLEM OF MAINTAINING THE HEALTH OF PUPILS AT SCHOOL FOOTBALL.

*The article highlights the issue of application health saving technology in physical education. The essence and the meaning of "health saving". It is shown the ratio of the term "healthy lifestyle" to the issue in question. Author determined the basic mechanisms of a healthy lifestyle and determined implementation of the components of this process may be. The appropriateness of the concept of "culture of health" in the context of the problem of health saving. Based on the analysis of current research are the main approaches to the definition of "health saving" and "health saving technology". Expediency educational work with parents on the need of health saving younger generation. Prospects for further research.*

*Defined the priority task of the system of physical education. Confirmed the relevance of the State Programme "Children of Ukraine", National Doctrine of Education Development, Laws of Ukraine "On Education", "On General Secondary Education", "On Physical Culture and Sports", Comprehensive Program of Physical Education and Sport of Ukraine and others.*

*Named actual scientific research on health saving technology in physical education. The concept of "technology" is complex consisting of the planned outcomes assessment tools for adjustment and selection of methods and techniques of teaching. The way of life of a person who is consciously selects and reproduces independently in everyday life, a way of life, health, physical development and psycho-emotional state of children of school age are interrelated and, to a large extent is determined by the organization's training and education in educational functional state institutions and adaptation abilities of pupils (by N. Urum).*

*The article is an attempt to summarize current scientific views on the problem of determining the nature and content of health saving technology in school physical education. Perspective consider the determination of the risk of sports activities both social and educational problems of physical culture.*

**Key words:** *health saving healthy lifestyles, health-educational process, injury, football.*

*Стаття надійшла до редакції 09.09.2014 р.*