

УДК 374:613.9:796.011.3 (045)

Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М., Носко Ю.М., Гришко Л.Г.

ПОЗАШКІЛЬНА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Одним із найважливіших напрямів розвитку фізичної культури є проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах, за місцем проживання, роботи і у місцях масового відпочинку громадян. Низька рухова активність школярів в режимі навчального дня, відсутність чіткої системи залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом, недостатня увага до фізичного виховання має негативний вплив на здоров'я школярів. Серед основних завдань здоров'язбереження і розвитку фізичної культури є: збільшення чисельності населення, у тому числі дітей та підлітків, які регулярно займаються різними видами спорту.

Значну роль у різносторонньому вихованні підростаючого покоління відіграє організована робота з фізичної культури і спорту, яка проводиться в позашкільний час серед дітей і молоді.

Для активізації позашкільної роботи з фізичного виховання школярів. є впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності за місцем проживання школярів.

Оскільки існує ряд факторів, що мають вплив на здоров'я школярів, а серед них: комплекс соціально-економічних, гігієнічних, екологічних та інших факторів, що призводить до функціональних, а потім морфологічних змін і в результаті виникнення хронічних патологій. Надмірні навчальні навантаження, статичне, психоемоційне навантаження протягом уроків, невідповідність програмних вимог і методів навчання індивідуальним особливостям відображається на здоров'ї майбутнього покоління.

Саме фізичне виховання дітей і молоді шкільного віку організовується поза школою об'єднаними зусиллями органів освіти і спортивних організацій. Тому організована робота з фізичної культури і спорту, яка проводиться в позашкільний час серед дітей і молоді, відіграє значну роль у різносторонньому вихованні підростаючого покоління.

Ключові слова: *здоров'я учасників освітнього процесу, здоров'язбереження, фізичний розвиток, фізичне виховання, рухова активність, фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота.*

Постановка проблеми. В інформації Українського НДІ охорони дітей і підлітків зазначається, що за останні 10 років ХХІ ст. прискорилися темпи зниження якості здоров'я дітей шкільного віку і підлітків. Негативні зрушення виражаються вже не у відсотках, як це було у 70-80 роки ХХ ст., а в багатократному збільшенні частоти захворювань (у 3,5-10 разів і більше).

Негативний вплив на здоров'я школярів має низька рухова активність школярів в режимі навчального дня, відсутність чіткої системи залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом, недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, за місцем проживання школярів. Учні знаходяться в умовах суворої регламентації шкільного режиму, тому не можуть задовольнити своєї потреби в рухах. Сучасні умови побуту також породжують обмеження рухової активності дітей. Все це сприяє зниженню захисних сил організму та в кінцевому результаті призводить до появи багатьох захворювань у дітей в більш ранньому віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна увага фізкультурно-оздоровчій діяльності приділяється в Законі України "Про фізичну культуру і спорт". Зокрема, у статті 12 робиться наголос на те, що середні загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади повинні організовувати позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості [8].

У багатьох державних програмах, нормативних документах акцентується увага на тому, що одним із найважливіших напрямів розвитку фізичної культури є проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в усіх навчальних закладах, за місцем проживання, роботи і у місцях масового

відпочинку громадян. Серед основних завдань державної політики у сфері здоров'язбереження і розвитку фізичної культури є:

1) збільшити чисельність населення, у тому числі дітей та підлітків, які регулярно займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, що має забезпечити зниження злочинності серед дітей та молоді, зупинити поширення наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління, підвищити рівень соціальної стабільності в Україні;

2) зменшити кількість дітей, учнівської та студентської молоді, які мають відхилення у фізичному розвитку, та підвищити рівень фізичної підготовки молоді до служби у Збройних Силах України;

3) залучити позабюджетні кошти на розвиток фізичної культури і спорту.

Одним із напрямів реалізації цих завдань є формування нових підходів до фізичного виховання і спорту, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій; реформування організаційних основ фізкультурно-спортивного руху, стимулювання створення широкої мережі фізкультурно-спортивних клубів, які забезпечили б належне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи [11].

У Державних вимогах до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді (1998) наголошується на тому, що система фізичного виховання дітей і молоді України повинна базуватися на принципах індивідуального і особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення[8].

Концепція позашкільної освіти та виховання визначає як необхідність включення в освітньо-виховний процес сім'ї, трудових колективів, громадських організацій і формувань у всіх державних установах, незалежно від їх відомчої приналежності. Концепція визначає важливим завданням фізичного виховання організацію щоденних занять фізичною культурою для всіх учнів, вирішення якого у великій мірі залежить від активізації позакласних і позашкільних форм роботи з фізичного виховання[12].

Реалізація основних положень Концепції дасть змогу оптимізувати фізичне виховання дітей та молоді, суттєво покращити стан здоров'я і працездатність населення нашої країни (привести його відповідно до світових стандартів і вимог). Концепція визначає, що важливою формою фізичного виховання дітей і молоді є заняття в регіональних спортивних клубах, чия робота спрямовується на реалізацію завдань цього процесу та підпорядковується його закономірностям[12].

Таким чином, державними документами чітко визначені заходи, які необхідно здійснити для активізації позашкільної роботи з фізичного виховання школярів. Пріоритетним напрямом цієї роботи є впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності за місцем проживання школярів.

Мета дослідження – розкрити особливості діяльності позашкільних освітніх закладів у напрямі підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я учнів.

Результати дослідження. Фізичне виховання дітей і молоді шкільного віку організовується поза школою об'єднаними зусиллями органів освіти і спортивних організацій. Організована робота з фізичної культури і спорту, яка проводиться в позашкільний час серед дітей і молоді, відіграє значну роль у різносторонньому вихованні підростаючого покоління.

Спрямованість в організації цієї роботи характеризується перш за все такими завданнями:

1. Дослідження тісного контакту та узгодженість між усіма відомствами, закладами, організаціями, безпосередньо зацікавленими в цій роботі, суспільством і сім'єю.

2. Дослідити які чинники впливають на повне задоволення індивідуальними потребами дітей і молоді.

3. Узгодженістю з шкільним фізичним вихованням, допомогою школі у закріпленні, поглибленні і розширенні в учнів знань, умінь і навичок в області фізичної культури і спорту, в організації здорового змістовного відпочинку; активної участі школи (кадрова допомога, допомога у наданні матеріально-технічних умов, методичній допомозі і т.д.).

4. Використанням різноманітних, відповідно до інтересів, вікових особливостей і рівня підготовленості контингенту форм роботи (фізкультурно-масової, спортивної тощо); впорядкованістю основних форм роботи згідно з планами (система дитячих і юнацьких змагань, закріплена офіційним спортивним календарем, організація роботи дитячих спортивних секцій і шкіл за затвердженими програмами тощо).

5. Постійним поповненням змісту, творчим пошуком нових шляхів (наприклад, таких, як "Веселі старти", "Спортландія", клубні форми і інші) у взаємозв'язку з використанням найбільш вдалого, апробованого досвіду.

6. Спрямуванням на ширше залучення дітей і молоді до регулярних занять фізичними вправами з допомогою дієвих засобів масової інформації (радіо, телебачення, преса) та Інтернету, агітації, пропаганди.

7. Послідовним проведенням курсу на те, щоб початкові особистісні мотиви залучення дітей до позашкільних занять перетворювались в органічну потребу самостійного використання засобів фізичного виховання в побуті і повсякденному житті.

8. Постійною опорою на свідому ініціативу, активну зацікавленість дітей та молоді; педагогічно виправданих регулюванням самодіяльних витоків дитячо-юнацького і спортивного рухів; використання його як загальної школи виховання у дітей і молоді організаторських здібностей, прагнення добровільно брати участь у діяльності на користь суспільства.

9. Забезпечення всіх основних форм позашкільних занять з фізичної культури і спорту кваліфікованим методичним керівництвом (безпосереднім, консультативним, за допомогою методичних посібників) і системою лікарського контролю.

У нашій країні існують спеціальні заклади, державні, суспільні, приватні організації, які організують позашкільну роботу з фізичного виховання дітей. Безпосередньо її здійснюють ДЮСШ, спортивні системи добровільних спортивних товариств (ДСТ) органів народної освіти, комітетів з фізичної культури і спорту, спортивні і туристичні бази, парки культури і відпочинку, а також ряд інших державних закладів і суспільних організацій [14]. Частина з них веде регулярну роботу з постійним контингентом дітей і молоді, що вибрали улюблений предмет занять в стабільному колективі, з урахуванням віку, статі, стану здоров'я і фізичної підготовленості (ДЮСШ і аналогічні організації), а частина орієнтує свою діяльність на масове охоплення перемінного контингенту і практикує найрізноманітніші форми занять епізодичного характеру (парки культури і відпочинку тощо), більшість же поєднує обидва типи роботи [13].

До завдань ДЮСШ належать: підготовка всебічно розвинутих юних спортсменів високої кваліфікації; покращення здоров'я і різнобічний фізичний розвиток дитини; підготовка інструкторів і спортивних суддів; надання методичної і практичної допомоги ЗНЗ в організації позашкільної спортивно-масової роботи [10].

На базі існуючих ДЮСШ, які досягли високого рівня роботи з підготовки висококваліфікованих спортсменів і які забезпечені спортивною базою, висококваліфікованими тренерами-викладачами, створюються СДЮШОР. Головним показником їх діяльності є підготовка висококваліфікованих спортсменів для поповнення збірних команд країни.

Для зарахування в ДЮСШ (СДЮШОР) учні ЗНЗ складають вступні нормативи із загальної фізичної і спеціальної підготовки (відповідно до виду спорту). Учні, які склали вступні нормативи зараховуються в одну з груп: початкової підготовки, навчально-тренувальні групи і групи спортивного вдосконалення, а за наявності такої – у групу високої спортивної майстерності. Перехід учня в групу більш високої кваліфікації відбувається на основі рішення тренерської ради, з урахуванням виконання ним контрольних-перевірних нормативів з загальної фізичної і спеціальної підготовки, медико-біологічних показників, при встановленні спортивного розряду. Учні навчально-тренувальних груп, які виконують випускні нормативи, видається свідоцтво про закінчення спортивної школи, випускникам груп спортивного вдосконалення – диплом, в якому вказується рівень спортивної підготовки [9].

Навчальний рік в ДЮСШ починається з 1 вересня. Навчально-тренувальні заняття проводяться за навчальними програмами і планами, розрахованими на 46 тижнів занять в умовах ДЮСШ і 6 тижнів тренувань в спортивно-оздоровчих закладах. Основні форми навчально-тренувальних занять в ДЮСШ – теоретичні заняття, тренування за індивідуальними планами, участь у змаганнях, навчально-тренувальний процес в спортивно-оздоровчих таборах, участь у навчально-тренувальному зборі.

Виховна робота в ДЮСШ проводиться в процесі навчально-тренувальних занять, змагань і у вільний час за єдиним, затвердженим директором планом, на основі якого складається план виховної роботи відділень [7].

Спеціалізовані класи з видів спорту з подовженим днем навчання і з поглибленим навчально-тренувальним процесом є формою роботи ДЮСШ (СДЮШОР) і створюються в ЗНЗ і школах-інтернатах.

Для учнів початкових класів створюються спеціалізовані класи з гімнастики, плавання. Для учнів 5-9 класів – за іншими видами спорту. Для учнів 10-11 класів можуть створюватись спеціалізовані класи, які працюють за особливим розкладом.

Будинки і Палаці дітей та юнацтва проводять масову фізкультурну і спортивну роботу в певному районі. Організація цієї роботи здійснюється відділом фізичного виховання та ДЮСШ за видами спорту. Ним створюються гуртки, секції, команди з різних видів спорту. Навчально-тренувальні заняття проводяться за програмою для позашкільних навчальних закладів (спортивних гуртків) під керівництвом педагогів, які мають спеціальну фізкультурну або педагогічну освіту і досвід роботи з дітьми.

Будинки і Палаці культури організують різносторонні фізкультурно-оздоровчі заходи для всіх бажаючих школярів: прогулянки, екскурсії, ігри, спортивні розваги тощо. Здійснюють пропаганду фізичної культури і спорту, туризму серед дітей і батьків засобами наочної агітації, читанням лекцій, проведенням фізкультурних вечорів [6].

При наявності спортивної бази створюють секції з загальної фізичної підготовки та за видами спорту.

Стадіони, Палаці спорту є спортивною базою для занять фізичною культурою і спортом, де під керівництвом вчителів фізичної культури, тренерів, організовуються масові фізкультурні і спортивні свята та відкриті змагання.

У парках культури і відпочинку створюються спортивні і ігрові майданчики для дітей, дитячі спортивні містечка, одноденні будинки відпочинку для дітей, проводяться масові фізкультурно-оздоровчі заходи, змагання на призи парку.

Працівники туристичних баз організовують теоретичні і практичні заняття з юними туристами, туристичні екскурсії і походи, проводять фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями в режимі дня, ігри і спортивне орієнтування на місцевості, загартовування з допомогою природних факторів [2].

Однією з форм організації позашкільної роботи з фізичного виховання є *фізкультурно-оздоровчі та спортивні клуби*. Аналіз міжнародного досвіду свідчить, що, наприклад у Фінляндії 450 тис. осіб, а це близько 34% населення, у тому числі діти і молодь, є членами різноманітних клубів рекреаційної спрямованості. Модель масового спорту в Бельгії також реалізується в спортивних клубах. Спортивна діяльність студентів Швеції за останні десятиліття позначена збільшенням відсотка активних членів спортивних клубів. Основною особливістю клубної форми організації занять з фізичного виховання є особистий вибір способу проведення вільного часу. Значення обраних видів діяльності зумовлене власне їхнім змістом, а також процесом підготовки до цього виду діяльності [5].

Водночас, як показують дослідження, в організації їх роботи залишається багато не вирішених питань, серед яких способи взаємодії приватного клубу і загальноосвітніх шкіл, залучення батьків до організації роботи приватних фізкультурно-оздоровчих клубів, методи стимулювання занять фізичними вправами в приватному клубі. Відсутнє належне забезпечення приватної фізкультурно-оздоровчої клубної роботи, а саме: навчально-методичне (недостатня кількість дидактичних матеріалів, методичних розробок, відсутні нормативні, методичні і довідково-інформаційні збірники з питань клубної фізкультурно-оздоровчої роботи); медико-біологічне (відсутній лікарсько-педагогічний контроль за станом здоров'я учнівської молоді, яка займається в приватних фізкультурно-оздоровчих клубах); кадрове (заняття в приватних фізкультурно-оздоровчих клубах часто проводять аматори, які не мають відповідного диплому або сертифікату, виданого державною установою; не організована планова перепідготовка і стажування спортивних педагогів з питань клубної фізкультурно-оздоровчої роботи); фінансове (не підготовлені нормативні акти про надання пільгових фізкультурно-спортивних послуг; не вивчене питання про пільгове оподаткування організацій, що надають фізкультурно-оздоровчі та спортивні послуги населенню, надають свої спортивні бази і споруди для проведення масових спортивних заходів та впровадження науково-методичних розробок, відсутні обґрунтовані розцінки на фізкультурно-оздоровчі та спортивні послуги населенню).

Використані джерела

1. Балакірева О.М. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; [наук. ред. О. М. Балакірева]. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : "К.І.С.", 2011. – 172 с.
2. Башавець Н.А. Формування культури здоров'язбереження студентів під час занять з фізичного виховання / Н.А. Башавець // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 4. – С.21–24.
3. Гаркуша С.В. Здоровьесберегающий потенциал двигательной активности / С.В. Гаркуша // Здоровье для всех. Научно-практический журнал. – Пинск: ПолесГУ, 2014. – №1 – С. 15-21.
4. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Geneva: World Health Organization; 2010. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ [accessed 27 March 2013].
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П.Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2009, – 593 с.
6. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловский. М.: Физкультура и спорт. 1986. – 352 с.
7. Завидівська Н.Н. Педагогічні умови управління руховою активністю студентів на заняттях з фізичного виховання // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал. – 2000. – №3. – С.71–75.
8. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.nau.ua/doc/?code=3808-12>
9. Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Королінська Станіслава Володимирівна. – Львів, 2007. – 20 с.

10. Носко М.О. Гандбол: технологія навчання та тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах та школах олімпійського резерву: підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : "СПД Чалчинська Н.В.", 2013. – 244 с.
11. Носко М.О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти / М.О. Носко, І.М. Медведєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2011. – № 86. Том II. – С. 226–330.
12. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013 роки [Електронний ресурс] / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731-р. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/731-2008-p>
13. Рубцова И.В. Оптимальная двигательная активность. Учебно-методическое пособие для вузов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева. – Воронеж: ИПЦ ВГ, 2007. – 23 с.
14. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / Футорный С.М. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 75–79. doi:10.6084/m9.fgshare.663631

Nosko M., Harkusha S., Voiedilova O., Nosko Yu., Hryshko L.

**OUT-OF-SCHOOL HEALTH SAVING ACTIVITY CONCERNING
PHYSICAL EDUCATION AS A METHOD OF INCREASING
OF MOVING ACTIVITY AND IMPROVEMENT THE PARTICIPANTS'
OF EDUCATIONAL PROCESS STATE OF HEALTH**

One of the most important directions of the development of physical culture is conducting physical health improving and sport mass work at educational establishments, residences, working places and places where a lot of people have a rest. Low pupils' moving activity during studying day, absence of the strict system of youth's involvement into making sport, a lack of attention to physical education have negative influence on pupils' health. Among the main tasks of health saving and development of physical culture are the following: increasing the number of people, children and youth, as well, who regularly makes different kinds of sport.

A considerable role in rising generation's scalene upbringing plays organized work concerning physical culture and sport, which is maintained in out-of-school time among children and youth.

There is an application of effective forms, methods and means of physical sports activities at the place of pupils' residence in order to activate the extracurricular work at the classes of physical education.

There is a number of factors that influence pupils' health, including a complex of social and economic, sanitary, ecological and other factors that lead to functional, and then morphological changes and as a result chronic pathologies occur. Excessive educational, static and psycho-emotional loading during the lessons, incompetence of programmatic requirements and teaching methods to individual characteristics has a great impact on the future generation's health.

It is physical education for children and teenagers that is organized outside the school with the help of common efforts of educational institutions and sports organizations. Therefore, the work of physical education and sports that is being held at extracurricular time among children and teenagers, plays a significant role in the varied upbringing of the younger generation.

Key words: *participants' of educational process health, health saving, physical development, physical education, moving activity, physical health improving and sport mass work.*

Стаття надійшла до редакції 22.08.2017