

УДК 37.037-057.874/613/614

Організація охорони здоров'я учнів на уроках фізичної культури в сучасній школі

Микола Городиський
Євген Шаленко

Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, Україна

Мета: висвітлення необхідних умов, спрямованих на забезпечення здорового способу життя, відмову від шкідливих звичок, забезпечення охорони здоров'я школярів на уроках фізичної культури.

Матеріал і методи: теоретичні та практичні напрацювання сучасних науковців, досвід авторів у проведенні занять з фізичного виховання; аналіз наукової літератури з обраної проблеми, систематизація одержаних теоретичних результатів та набутого спортивно-педагогічного досвіду, узагальнення набутої наукової інформації з метою формулювання висновків статті.

Результати: у вирішенні означеної проблеми визначальною є роль вчителя, який прагне переконати учнів у необхідності дотримання здорового способу життя.

Висновки: забезпечення довголіття людини у сучасних умовах життя потребує усвідомлення суспільством необхідності ведення здорового способу життя та прищеплення молоді любові до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, охорона здоров'я учнів, уроки з фізичної культури, роль вчителя.

Вступ

Вирішення проблеми здорового способу життя знаходиться в площині багатьох аспектів. Одним із визначальних у цьому сенсі є розуміння й усвідомлення кожною людиною власних потенційних можливостей, пов'язаних з її вольовими й фізичними ресурсами. У цьому сенсі прищеплення підростаючому поколінню любові до спорту, до занять з фізичного виховання повинно супроводжуватися правильною організацією охорони здоров'я школярів на уроках фізичної культури в загальноосвітніх закладах України.

Мета дослідження: визначення та окреслення необхідних умов, спрямованих на забезпечення здорового способу життя, відмову від шкідливих звичок, забезпечення охорони здоров'я школярів на уроках фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження

Джерелами та матеріалами для написання даної статті послуговували теоретичні та практичні напрацювання сучасних науковців (наприклад, Ю. В. Васьков, І. М. Пашков, В. Н. Платонов, А. С. Ровний та інші), а також певний досвід авторів у проведенні занять з фізичного виховання. Для одержання наукових результатів, які було покладено в основу змісту даної публікації було використано такі дослідницькі методи, як аналіз наукової літератури з обраної проблеми, систематизація одержаних теоретичних результатів та набутого спортивно-педагогічного досвіду, узагальнення набутої наукової інформації з метою формулювання висновків статті.

Результати дослідження та їх обговорення

Перш за все, що ж таке здоровий спосіб життя? З одного боку, поняття здається простим, з іншого – доволі складним, бо містить в собі цілий ряд доволі жорстких умов, без обов'язкового виконання яких втрачається сенс досягнення поставленої мети. В цілому ці умови можна було б сформулювати таким чином:

- 1) дотримання режиму праці, навчання, відпочинку, сну на засадах вимог добового біоритму;
- 2) забезпечення рухової активності, яка включає систематичні заняття оздоровчим бігом, ритмічною гімнастикою, дозованою ходьбою, улюбленим та доступним видом спорту;
- 3) обов'язкове знімання нервового напруження чи стресів за допомогою м'язового розслаблення;
- 4) використання методів загартовування, водних процедур;
- 5) раціональне харчування, питний режим;
- 6) відмова від шкідливих звичок (тютюн, алкоголь та ін.)

Коротко розкриємо кожну з цих умов. Добовий біоритм передбачає жорстке дотримання правила – лягати спати не пізніше 23:00 і вставати до 8:00, незалежно від того, чи «жайворонок», чи «сова» людина за своєю природою.

Безперечно, при цьому можливі виключення: свята, зустрічі з друзями та т. п.

Але буденний робочий ритм життя стає звичкою, і в іншому ритмі жити стане тяжко та й неприйнятно.

Важливо щоб людина власноруч регулювала свій розпорядок дня, грамотно розподіляла час праці і відпочинку.

Враховуючи те, що дослідження вчених встановили час максимуму фізіологічної активності людини на 5–6 години ранку, варто максимальні навантаження планувати з ранку і до обіду, зменшуючи їх в післяобідні, довечірні години, а другий максимум активності щоб припадав на вечір, з переходом до підготовки до сну зі зняттям нервової напруги.

Життєво необхідна річ – сон. Приказка «Ранок вечора мудріший» має подвійний сенс в тому, що під час сну відбувається доопрацювання інформації, а по-друге, – всі спроби скоротити час сну закінчується розладом здоров'я та помітним зниженням працездатності.

Забезпечити рухову активність не завжди вдається через заняття улюбленим видом спорту з різних причин (відсутність стадіону, басейну і т. п.), але оздоровчий біг, ритмічна гімнастика, ходьба не потребує спеціального місця та багато часу. Перед ранковим оздоровчим бігом бажано розпочати свій день з дихальної гімнастики, яка сприяє «прокиданню» організму від сну, збагаченню крові, тканин м'язів та мозку киснем.

Метод м'язового розслаблення дозволяє не лише спортсменам ефективно та в короткі терміни поновити сили, бо будь-яке посилене фізичне навантаження це стрес для організму, велике викидання адреналіну, які призводять до поганого самопочуття і навіть до зривів у роботі організму. Поруч з дозованим та поступовим збільшенням навантаження використання розслаблення повинно бути обов'язковим. Оволодіння методом розслаблення повинно увійти в повсякденний побут, стати невідмінним елементом нашої культури, здорового способу життя.

Загартовування слід починати з юного віку. Перш за все, не варто одягати дитину так, щоб в будь-яку пору року їй було дуже тепло і організм її перегрівався, це ж стосується і дорослої людини. По-друге, після ранкової зарядки та оздоровчого бігу необхідно після водних процедур обливатися холодною водою. Приміщення, де людина живе, навчається чи працює, повинно неодмінно провітрюватися. Навіть у зимовий період при невеликих плюсових чи нульових температурах бажано тримати вікно або квартиру постійно відчиненими. У той же час рекомендується в будь-яку пору року на голові мати убір.

Проблема раціонального харчування займає одне з провідних місць в добовому біоритмі людини та відіграє не останню роль в забезпеченні її рухової активності. Ця проблема має двоякий характер: з одного боку, ми зустрічаємось з явищем масового ожиріння з усіма його сумними наслідками, з іншого, – у гонитві за стрункістю фігури до зразків моделей (до речі дуже сумнівних, бо їх теж встановлюють люди) – доведення до повної дистрофії, що дуже часто призводить до незворотних процесів (в останній час до смертних випадків). У зв'язку з цим бажано, щоб в раціоні людини була передбачена їжа з необхідною кількістю вітамінів, білків, вуглеводів, яка б забезпечувала активність організму. Особливої уваги слід приділяти асортименту продуктів в теплий період року: бажано, щоб в раціоні переважали овочеві, молочні, фруктові складові, слід відмовитися від жирної, гострої їжі, обід перенести на 16:00, вечеря повинна бути легкою. При цьому необхідно дотримуватись питного режиму, бо зневоднення організму призводить до пригніченого стану та втрати працездатності. Загальним правилом має стати: ніколи не перездати. Одяг в цю пору року повинен бути легким і вільним.

Особлива розмова про відмову від вживання алко-

голю, паління тютюну та інших шкідливих звичок. Перш за все, потрапляючи в організм людини, алкоголь уражає нервову систему. Виникаюче в мозку кисневе голодування призводить до загибелі кіркових клітин, завдяки чому понижується пам'ять, уповільнюється розумова діяльність, збільшується нервове напруження і втома. При систематичному алкогольному отруєнні організму зникають нові досягнення, що накопичуються в результаті розумової праці, мислення стає шаблонним, нетворчим, і людина відкидається на більш низький рівень свого інтелектуального розвитку. При цьому у людей творчих професій виникає апатія до створення чогось нового, що потребує напруження волі та розуму.

Окремої розмови заслуговує тютюнова залежність. При курінні підвищений викид адреналіну в організм спочатку розширює судини, в тому числі головного мозку, а потім різко спазмує їх, що призводить до різних мозкових розладів, підвищення артеріального тиску і виникнення гіпертонічних хвороб. Нікотин справляє руйнівну дію на всі органи людини, негативно впливає на працездатність, знижує стійкість організму до перевантажень, послаблює зорове сприйняття та різко знижує швидкість реакції. Чого тільки коштують статистичні дані міністерства охорони здоров'я України, за якими серед хворих на туберкульоз легенів від 95 до 98% – курці. Вражає також цифра хворих на рак легенів, де лівова частка припадає на любителів тютюну. А про те, яку незворотну шкоду наносить паління тютюну здоров'ю жінки як майбутньої матері – продовжувача роду людського, – говорять за себе факти. У більшості випадків новонароджені у таких жінок мають різні патології, народжуються вже «старими», бо були отруєні нікотином ще в утробі матері.

До інших шкідливих звичок слід віднести наркоманію, токсикоманію, де більшість залучених до цього закінчують своє життя достроково, приречуючи своїх рідних та близьких до невимовних душевних мук та незворотних матеріальних втрат. Життя та всі помисли такої людини постійно спрямовані тільки на одне: знайти і вжити. У цьому випадку вже не може бути й мови про дотримання режиму дня та ведення здорового способу життя.

Ще однією зі шкідливих та небезпечних для здоров'я людини звичок у сучасних умовах є захоплення та зловживання комп'ютерними іграми. За допомогою батьків та дорослих дозволи на такі ігри повинні бути дозованими.

Підсумовуючи вище наведене можна дійти висновку, що за здоров'я треба боротися. При цьому треба пам'ятати про відповідальність за своє здоров'я перед собою, своїми дітьми та близькими. Тільки людина, яка веде здоровий спосіб життя, здатна гармонійно розвиватися та прожити довге яскраве життя.

Але всього цього можна досягти, як ми вже наголошували, тільки тоді і завдяки тому, якщо приділяється увага здоров'ю з юного віку. Саме охорона здоров'я учнів під час занять фізичною культурою, прищеплення любові до занять спортом постає важливою проблемою. Під час занять фізичною культурою учні отримують досить велике навантаження на опорно-руховий апарат. У зв'язку з цим необхідно досить обережно відноситись до виконання будь-яких вправ і дуже важливо попередньо підготувати організм до цієї роботи. Підготовка включає до себе розв'язок необхідних фізичних, психологічних та фізіологічних якостей. Виконання всіх цих вимог можливе лише при правильному плануванні та побудові учбового процесу.

Відомо, що фізична культура є одним з головних за-

собів всебічного фізичного розвитку, основою загальної фізичної підготовленості людського організму.

Для досягнення позитивного ефекту від занять фізичною культурою необхідно, щоб уроки будувалися та проводилися на підставі продумано складеного плану, який би враховував конкретні особливості групи чи класу (рід, вік, дані медичного огляду, рівень фізичного розвитку учня та ін.).

Підбір вправ на уроці, їхня послідовність, кількість повторень повинна бути такими, щоб забезпечувались: всебічна дія на організм, поступове збільшення навантаження, достатня кількість пауз для відновлення фізичних кондицій.

Чим краще фізично підготовлений тренований учень, тим більш високим може бути загальне навантаження на уроці. Але незалежно від ступеня підготовленості учня важкі або технічно складні вправи, ще недостатньо засвоєні комбінації не повинні проводитися ні на початку уроку, ні в кінці його. І в тому, і в іншому випадку різко зростає небезпека отримання травм. Це пояснюється тим, що на початку уроку учні ще не «втягнулися» в роботу, не «розігрілися», а в кінці уроку вже дає себе відчувати втома, збільшуючи ризик зривів і травм. Останніми роками ми стали свідками випадків, коли під час уроків фізичної культури учнів спіткала смерть. Тому необхідно, щоб до початку уроку вчитель мав дані медичного обстеження кожної дитини.

Поступовість у збільшення навантаження та складності виконання вправ і комбінацій повинна дотримуватись не тільки на кожному уроці, але і впродовж всього учбового періоду. Тобто, неприпустимо включати до уроку технічно складні вправи без достатньої до них попередньої підготовки.

Будь-якій складній вправі повинні передувати більш прості вправи.

Підбір вправ для уроку та послідовність їх проведення повинні бути такими, щоб не було переобтяження не тільки організму в цілому, але і окремих м'язових груп. Допущене перевантаження може бути причиною зривів та пов'язаних із ними травм.

При побудові уроків для дитячих та підліткових груп необхідно враховувати вікові особливості:

1. Уроки повинні бути спрямовані перш за все на всебічний розвиток дитини, для чого слід широко використовувати елементи різноманітних видів спорту та спортивних ігор.

2. Значну частину занять треба проводити на відкритому повітрі. Для тих же занять, що проходять в закритих приміщеннях, необхідно забезпечити належний санітарний стан та надходження свіжого повітря. У той же час вчитель повинен суворо дотримуватись вимог щодо температурного режиму в спортивному приміщенні, що регулюється наказом та інструкцією МОН України.

3. При доборі матеріалу для уроку слід уникати статичних вправ, що особливо важливо для дітей молодшо-

го віку. З метою попередження розвитку плоскостопості рекомендується частіше включати до уроків спеціальні вправи, які були б спрямовані на зміцнення кістково-сполучного апарату. Уроки в початковій школі повинні бути максимально насичені динамічними вправами з широким використанням ігор.

4. Підбираючи вправи для дитячих та юнацьких груп, слід звернути увагу на необхідність зміцнення постави. У початковій школі неприпустимо використовувати такі прилади, як переклада, кільця, бруси. У старших же класах ці прилади повинні відповідати своїми розмірами віковим особливостям дітей.

5. Особливу увагу вчитель фізичної культури повинен приділяти гігієнічному вихованню учнів. Жодна погрішність, допущена дітьми по відношенню до чистоти свого тіла, рук, одягу, не повинна залишатися без відповідної реакції з боку вчителя.

Підсумовуючи сказане, зазначимо, що завдання вчителя полягає в чіткому уявленні мети, якої він хоче досягти. Тоді, знаючи особливості та рівень підготовки своїх учнів, він повинен конкретно визначити свої дії для того, щоб вивести своїх вихованців на певний рівень, який стане необхідною базою в досягненні майбутніх результатів. А для тих учнів, які через стан здоров'я не можуть мати повного навантаження, необхідно планувати та здійснювати спеціальну програму фізичної підготовки, яка б не шкодила їхньому здоров'ю.

Отже, успішність занять на уроках фізичної культури залежить від правильного планування та побудови процесу підготовки і навчання, котрий повинен обов'язково включати, поряд з розвитком необхідних якостей учнів, всі заходи та засоби по забезпеченню охорони здоров'я учнів, зведення ризику отримання травми до мінімуму.

Висновки

Враховуючи усе вищевикладене, слід наголосити, що забезпечення довголіття людини у сучасних умовах життя навіть при наявності відмінного здоров'я потребує усвідомлення необхідності щодо ведення здорового способу життя, тобто насамперед відмову від шкідливих звичок, самовиховання поваги до свого здоров'я та тіла, а також активне навіювання та прищеплення підростаючому поколінню любові до спорту, забезпечуючи при цьому перш за все охорону здоров'я школярів на уроках фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень. Спрямованість подальших наукових пошуків у руслі означеної проблеми може бути реалізована в таких аспектах, як індивідуалізація проведення занять з фізичної культури з урахуванням різного стану фізичної підготовленості учнів, а також особливостей сучасної професійної підготовки вчителів з фізичного виховання у контексті забезпечення охорони здоров'я учнів на уроках з фізичної культури в сучасній школі.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Агаджанян Н. Резервы нашего организма / Н. Агаджанян. – М., 1990. – 240 с.
2. Васков Ю. В. Уроки фізичної культури в загальноосвітній школі. 1–11 класи (102 уроки до кожного класу) / Ю. В. Васков, І. М. Пашков. – Харків : Торсинг, 2003.
3. Гриньова В. М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичні та практичні аспекти) / В. М. Гриньова. – Харків : Основа, 1998. – 300 с.
4. Закон України «Про вищу освіту». Освіта України. Збірник законів: довідкове видання / За ред. Борисенка С. О. – Харків: «Бурун Книга», 2007. – 304 с.
5. Конституція України 1996 р. (зі змінами і доповненнями). – К., 2006.
6. Копылов Ю. А. Средства оздоровительной направленности восточных систем физического воспитания / Ю. А. Копылов // Материалы III научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире». – Коломна, 1993. – С. 29.
7. Лозова В. І. Формування педагогічної компетентності викладачів вищих навчальних закладів освіти / В. І. Лозова // Педагогічна підготовка вищих навчальних закладів: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції. – Харків, 2002. – С. 5.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская лит-ра, 2004. – 808 с.
9. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А. С. Ровний. – Харків : ХадІФК, 2001. – 220 с.
10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 209 с.
11. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики. Навч. посібник / О. М. Худолій. – Т. 2. – Харків : Консум, 1998. – С. 18–19.

Стаття надійшла до редакції: 06.04.2016 р.
Опубліковано: 30.06.2016 р.

Аннотация. **Городиский Н., Шаленко Е. Организация охраны здоровья на уроках физической культуры в современной школе.** **Цель:** освещение необходимых условий, направленных на обеспечение здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, обеспечение охраны здоровья школьников на уроках физической культуры. **Материал и методы:** теоретические и практические наработки современных ученых, опыт авторов в проведении занятий по физическому воспитанию; анализ научной литературы по избранной проблеме, систематизация полученных теоретических результатов и приобретенного спортивно-педагогического опыта, обобщение наработанной научной информации с целью формулирования выводов статьи. **Результаты:** в решении указанной проблемы изначально является роль учителя, который стремится убедить учащихся в необходимости вести здоровый образ жизни. **Выводы:** обеспечение долголетия человека в современных условиях жизни требует осознания обществом необходимости вести здоровый образ жизни и формирования у молодежи любви к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровый способ жизни, охрана здоровья учащихся, уроки по физической культуре, роль учителя.

Abstract. **Gorodisky N., Shalenko E. Organization of health at physical training lessons in the modern school.** **Purpose:** to identify and outline the necessary conditions aimed at a healthy lifestyle, refusal of bad habits, providing health care of students at physical education classes. **Material & Methods:** theoretical and practical achievements of modern scientists, authors experience in conducting physical education classes; analysis of scientific literature on selected issues, systematization of received theoretical results and acquired sports and teaching experience, generalization of acquired scientific data to formulate conclusions of the article. **Results:** in solving the problem of defining the role of the designated teacher who seeks to convince students in healthy lifestyles. **Conclusions:** ensuring longevity in modern conditions of life requires public awareness about the need for healthy lifestyles and instilling in youth the love for the physical training and sports.

Keywords: healthy living, health care of students, classes in physical education, the role of the teacher.

References

1. Agadzhanian, N. 1990, *Rezervy nashego organizma* [Reserves of our body]. Moscow, 240 p. (in Russ.)
2. Vaskov, Yu. V. & Pashkov, I. M. 2003, *Uroki fizichnoi kulturi v zagalnoosvitniy shkoli*. 1–11 klasi (102 uroki do kozhnogo klasu) [Lessons of Physical Education in school. 1-11 classes (102 lessons for each grade)]. Kharkiv: Torsing. (in Ukr.)
3. Grinova, V. M. 1998, *Formuvannya pedagogichnoi kulturi maybutnogo vchitelya (teoretichni ta praktichni aspekty)* [Formation of pedagogical culture of the future teacher (theoretical and practical aspects)]. Kharkiv: Osнова, 300 p. (in Ukr.)
4. Borisenka, S. 2007, *Zakon Ukraini «Pro vishchu osvitu»*. Osvida Ukraini. Zbirnik zakoniv: dovidkove vidannya [The Law of Ukraine “On Higher Education”. Education of Ukraine]. Kharkiv: Burun Kniga, 304 p. (in Ukr.)
5. *Konstitutsiya Ukraini 1996 r. (zi zminami i dopovnenniyami)* [The Constitution of Ukraine 1996 (as amended)]. Kyiv, 2006. (in Ukr.)
6. Kopylov, Yu. A. 1993, [Means of improving orientation Eastern systems of physical education] *Materialy III nauchno-prakticheskoy konferentsii po problemam fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya «Chelovek, zdorovye, fizicheskaya kultura v izmenyayushchemsya mire»* [Proceedings of the III scientific-practical conference on problems of physical training of students' rights, health, physical education in a changing world] Kolomna, pp. 29. (in Russ.)
7. Lozova, V. I. 2002, [Formation of pedagogical competence of teachers of higher educational institutions] *Pedagogichna pidgotovka vishchikh navchalnikh zakladiv: materialy mizhvuzivskoi nauково-praktichnoi konferentsii* [Teacher training institutions of higher education materials interuniversity scientific conference]. Kharkiv, p. 5. (in Ukr.)
8. Platonov, V. N. 2004, *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskoye prilozheniye* [The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical application]. Kyiv: Olimpiyskaya lit-ra, 808 p. (in Russ.)
9. Rovniy, A. S. 2001, *Sensorniy mekhanizmy upravlinnya tochnisnimi rukhami lyudini* [Touch control mechanisms and precise movements of the person]. Kharkiv: KhaDIFK, 220 p. (in Ukr.)
10. Romanenko, V. A. 2005, *Diagnostika dvigatelnykh sposobnostey. Uchebnoye posobiye* [Diagnostics of motor abilities. Textbook]. Donetsk: Izd-vo DonNU, 209 p. (in Russ.)
11. Khudoliy, O. M. 1998, *Osnovi metodiki vikladannya gimnastiki* [Basic methods of teaching gymnastics]. T. 2, Kharkiv: Konsum, pp. 18–19. (in Ukr.)

Received: 06.04.2016.
Published: 30.06.2016.

Городиський Микола Іванович: к. пед. наук, доцент; Харківський національний університет внутрішніх справ: пр. Льва Ландау, 27, Харків, 61000, Україна.

Городыский Николай Иванович: к. пед. наук, доцент; Харьковский национальный университет внутренних дел: пр. Льва Ландау, 27, Харьков, 61000, Украина.

Nikolai Gorodysky: PhD (Pedagogy), Associate Professor; National University of Internal Affairs: pr. Lev Landau, 27, Kharkiv, 61000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-2093-5263

E-mail: olga_gorod@mail.ru

Шаленко Євген Васильович: Харківський національний університет внутрішніх справ: пр. Льва Ландау, 27, Харків, 61000, Україна.

Шаленко Евгений Васильевич: Харьковский национальный университет внутренних дел: пр. Льва Ландау, 27, Харьков, 61000, Украина.

Eugene Shalenko: National University of Internal Affairs: pr. Lev Landau, 27, Kharkiv, 61000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-5595-7406

E-mail: olga_gorod@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Городиський М. Організація охорони здоров'я учнів на уроках фізичної культури в сучасній школі / М. Городиський, Є. Шаленко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 3(53). – С. 30–34. – doi:10.15391/snsv.2016-3.005