

України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.

4. Сиренко Р. Р. Методи контролю функціонального стану організму футболістів / Р. Р. Сиренко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : зб. наук. статей. – Л. : Видавець ФО ПП Б. І. Корпан, 2007. – С. 73 – 75.

### РЕЗЮМЕ

**Р. Р. Сиренко, Д. В. Бондарев, М. В. Цибульський.** Средства восстановления работоспособности футболистов.

*В статье рассматривается актуальная проблема восстановления работоспособности футболистов; анализируется система комплексных средств восстановления; систематизируются её главные компоненты.*

**Ключевые слова:** физическая работоспособность, тренировочная нагрузка, средства восстановления.

### SUMMARY

**R. Sirenko, D. Bondarev, M. Cibulskiy.** Recovery means of capacity for work for football players.

*In the article actual problem of recovery means capacity for work for football players is described. The system of complex recovery means is analysed, as well as, its main elements are systemised.*

**Key words:** physical performance, training load, restore.

УДК 37.037

**О. А. Стасенко**

Кіровоградський державний педагогічний  
університет ім. В. Винниченка

### ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПОЗАКЛАСНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РОБОТІ

*У статті висвітлено сучасні проблеми, що стосуються здоров'я учнів середньої школи та їх способу життя у позакласній фізкультурно-спортивній роботі; розглядаються питання шкільного фізичного виховання; визначаються і характеризуються шляхи формування ціннісного ставлення до здорового способу життя.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізична культура, позакласна робота.

**Постановка проблеми.** Нині стало загальнодержавною проблемою погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлено цілою низкою об'єктивних причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження для учнівської молоді, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві. Ситуація ускладнюється

ще й тим, що багато учнів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й здебільшого нехтують елементарними нормами піклування про нього, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів. На сучасному етапі розвитку національної школи в Україні важливим стратегічним завданням реформування змісту освіти є необхідність сприяння фізичному, психічному здоров'ю молоді, врахування потреб індивідуальної корекційно-компенсаційної спрямованості навчання та виховання дітей, утвердження пріоритетів здорового способу життя людини.

У контексті формування всебічно гармонійно розвиненої особистості важливе місце посідає зміцнення здоров'я учнів, яке, як відомо, закладається з дитинства у школі, через яку за умови обов'язковості загальної освіти проходять всі діти. Тому їхнє здоров'я значною мірою залежить від ефективності оздоровчої роботи в школі. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, останнім часом рухова активність дітей поступово знижується, а у зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини і шкільної гігієни свідчать про «омолодження» і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 3–4 рази. На час випуску зі школи значна частина учнів набуває хронічних хвороб, при цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений у них спосіб життя [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існуюча джерельна база матеріалів про вивчення рівня фізичного розвитку та рухових здібностей учнів свідчить про те, що у загальноосвітніх школах навчається понад 50% учнів з відхиленнями у фізичному і функціональному розвитку, порушеннями функцій опорно-рухового апарату, затримкою психічного розвитку, порушеннями зору та ін. Уроки фізичної культури, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15–20% необхідного добового обсягу рухів, чого, звичайно, недостатньо для нормального фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів. Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота. Діти повинні одержувати певну норму фізичного навантаження

щодня. Отже, потрібні допоміжні форми фізичного виховання. У зв'язку з цим зростає необхідність в удосконаленні змісту фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Важливу роль у цьому процесі відіграє позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота [5].

На сучасному етапі реформування освіти проблеми позакласної роботи відображені в нових проектах авторських концепцій виховання особистості. Так, учені С. У. Гончаренко, В. Ф. Новосельський, В. М. Оржеховська та ін. розробили концепцію позакласної виховної роботи загальноосвітньої школи, в якій наголошується, що докорінна перебудова суспільства на основі принципово нових економічних, соціальних і політичних факторів неможлива без внесення суттєвих змін в єдину систему виховання [4]. Значний внесок у розвиток теорії позакласної виховної роботи зробив І. Д. Бех, який розробив концепцію виховання особистості, що містить психологічні основи цілеспрямованого формування особистості [1].

Як зазначає Б. М. Шиян, сьогодні перед учителем фізичної культури у школі постає проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл) [10, 205]. Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність тільки запланованими формами фізичного виховання. А тому цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання урочних і позакласних форм занять, під час яких відбувається засвоєння основ фізичної культури та формування вмінь і навичок щодо організації самостійних занять фізичними вправами, дасть змогу забезпечити неперервне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів.

Наукові дослідження свідчать про те, що для багатьох учнів загальноосвітніх шкіл систематичні цілеспрямовані заняття фізичною культурою ще не стали нормою життя, засобом фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я. Це зумовлює необхідність у посиленні уваги вчителів, батьків, громадськості до пошуків ефективних шляхів і засобів фізичного виховання учнів [7].

Розглядаючи питання щодо розробки технологій і діагностики рівня фізичної підготовленості, П. К. Дуркін та М. П. Лебедева зазначають, що достатній обсяг та інтенсивність фізичних навантажень позитивно впливають на якісні показники розумової працездатності молоді. Вони пропонують

шляхи управління процесом формування фізичних якостей особистості засобами фізичного виховання, зокрема у позакласній роботі [2].

Г. А. Пастушенко вважає, що здоров'я школярів залежить від позакласних занять з фізичної культури. Заняття фізичною культурою необхідні сучасній молоді, але вони повинні бути посильними та систематичними. Він констатує позитивний вплив різних форм позакласної роботи (змагання, показові виступи, розважально-оздоровчі заходи, заняття за інтересами з окремих видів спорту у вільний час, самостійні заняття фізичною культурою за місцем проживання тощо) на формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл [8].

Загальновідомо, що учень, який має недостатню фізичну підготовку, досить швидко втомлюється від будь-якого виду навантаження, йому важко виконати повний обсяг завдань, що ставить перед ним учитель. Унаслідок перевантаження (розумового і фізичного) учні отримують низьку результативність у навчанні. Саме тому сьогодні постала необхідність визначити більш конкретні форми рухового режиму учнів основної школи, які б підвищували рівень працездатності школярів у період навчання й покращували стан здоров'я, створюючи тим самим оптимальні умови для успішної навчальної діяльності.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати зміст та педагогічні умови формування здорового способу життя учнів основної школи у позакласній фізкультурно-спортивній роботі.

**Організація та методи.** Використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

**Результати досліджень та їх обговорення.** На сучасному етапі розвитку школи в незалежній Україні позакласна робота повинна стати однією з найважливіших ланок зв'язку навчання з життям, змінами, що відбуваються в суспільстві. Ця робота як складова та невід'ємна частина навчального процесу допоможе успішно розв'язувати проблему підвищення якості знань учнів у вільний від навчання час, готуватиме їх до активної практичної діяльності та сприятиме вихованню творчої особистості. Мета позакласної роботи полягає у забезпеченні всебічного й гармонійного розвитку школярів, задоволенні їхніх різноманітних освітніх та духовних запитів, пізнавальних інтересів, що сприяють інтелектуальному й духовному зростанню особистості. Головна педагогічна ідея, що покладена в основу позакласної

роботи, – це створення умов, які забезпечують безперервність виховного й навчального процесів, їхню єдність і цілеспрямованість на основі диференціації та широкої індивідуалізації цього процесу.

Науковий підхід до організації позакласної роботи вказує на те, що кожна особистість є складним психофізіологічним феноменом, тому треба знати як сам об'єкт виховання, так і середовище, в якому він знаходиться. Ступінь розвитку особистості залежить від різнобічної діяльності, тому що тільки у процесі діяльності людина може виявити свою творчу індивідуальність, потенційні можливості. Суть наукового підходу полягає у глибокому вивченні особистості школярів, їхніх запитів, домінуючих потреб, розвитку індивідуальних здібностей і творчої самостійності, впровадженні педагогічно обґрунтованих форм та методів навчально-виховної роботи в позаурочний час.

У підлітковому віці головне значення зберігають додаткові потреби у свободі вибору й досвідченості та актуалізуються переважно ідеальні потреби в самопізнанні й пошуку смислу. Звідси провідними для підлітків є рефлексивна й смислотворча діяльність, що спрямовані на усвідомлення своєї цінності та індивідуальності. Усвідомлення своєї унікальності повинно відбуватися не у вигляді вирішення обов'язкових навчальних завдань (нав'язаних учителем, як це обов'язково традиційно відбувається у сучасній школі), а у вигляді вільного творчого пошуку розв'язання смислових проблем, що пов'язанні із самопізнанням, розумінням сутності як окремих явищ і процесів, так і самого життя.

Виходячи з цього, до змісту освіти основної школи, як зазначають Г. М. Брадїк, А. Г. Зайцев, Г. К. Зайцев, доцільно ввести різноманітні види творчої активності (художня творчість, театральна діяльність, ремесла, програмування, фізична культура і спорт тощо) з наданням учням права вільного вибору, а у викладанні обов'язкових дисциплін використовувати методи проблемного навчання або спеціальні методики, що дають змогу організувати рефлексивну й смислотворчу діяльність школярів [3].

Недопустимо обмежувати рухову активність учнів тільки обов'язковими формами занять. Уроки фізичної культури розглядаються не лише як можливі шляхи реалізації потреби в рухах, а й передусім як збагачення учнів знаннями, уміннями і навичками самостійно виконувати фізичні вправи, виробляти звички та потреби в щоденних заняттях

фізичною культурою і спортом. За наявності такої потреби і вмінь, набутих на уроках і у позаурочних формах, діти в години дозвілля самостійно займаються рухливими іграми, виконують вправи з різних видів гімнастики й, таким чином, отримують необхідний обсяг рухової активності, оптимальне фізичне навантаження.

Практичне вирішення завдань позакласної роботи у школі здійснюється на спеціально організованих заняттях. Для сучасної школи характерне велике розмаїття форм занять, що визначаються:

- 1) складом тих, хто навчається;
- 2) місцем і часом занять;
- 3) змістом занять;
- 4) характером діяльності учнів;
- 5) способами керування з боку вчителя.

Різноманітність форм позакласної роботи у школі зумовлюється прагненням збільшити рухову активність школярів. Однак потрібно усвідомити, що кожна форма занять вирішує як загальні, так і часткові завдання. Наприклад, найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – фізкультурні хвилинки, ігри на перервах. У зв'язку з цим постає необхідність розвивати й використовувати всі форми позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи [9, 108].

Позакласна робота з учнями основної школи повинна відповідати таким педагогічним умовам.

*Виховна направленість.* Головна мета всіх занять полягає у всебічному розвитку особистостей дітей.

Фізичне виховання повинно сприяти формуванню в учнів таких якостей, як: усвідомлене ставлення до свого здоров'я та фізичного розвитку, дотримання вимог загальної гігієни; інтересу до фізичної культури і спорту, вміння займатися ними; потреби в систематичних заняттях фізичними вправами; спритності, сили, швидкості і витривалості в різних видах фізичної роботи, оволодінню раціональною технікою рухових дій.

*Масові залучення учнів до позакласних занять фізичними вправами.* Позакласна і позашкільна робота не є обов'язковою для всіх учнів. Проте, ураховуючи велике значення занять фізичною культурою, спортом і

туризмом для правильного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів, необхідно залучати до занять якомога більшу кількість школярів.

Позакласні і позашкільні заняття проводяться не тільки для обдарованих дітей. Потрібно залучати всіх учнів: обдарованих, щоб ще більше розвинути у них талант, менш обдарованих, щоб «підтягнути», а також тих учнів, які мають проблеми з поведінкою і потребують уважного та індивідуального підходу, щоб розвинути у них бажання працювати в колективі.

*Вільний вибір учнями виду занять.* Кожен учень має можливість вибрати той вид занять, який найбільше відповідає його здібностям та інтересу. Завдання керівника – допомогти учням визначити характерні риси їх фізичного та інтелектуального розвитку, показати перспективи подальшого вдосконалення.

Надання допомоги учням у визначенні характеру їх фізичних здібностей, правильна орієнтація дітей – це також одна з важливих умов успішного комплектування навчальних груп, постійності складу учнів, основа високих досягнень кожного учня і всього колективу.

*Поглиблене вивчення предмета.* Програма уроків з фізичної культури забезпечує тільки мінімум знань і навичок у галузі фізичної культури, більшість завдань фізичного виховання не можуть бути вирішені на уроках. На позакласних і позашкільних заняттях вивчається більш об'ємний матеріал глибше і детальніше. Програми позакласних занять, на відміну від обов'язкових форм занять, мають орієнтовний, рекомендуєчий характер. Керівники занять мають право замінити, доповнити або вилучити частину обов'язкового матеріалу, якщо в цьому є певна потреба.

*Цікавість занять.* Заняття повинні бути цікавими, захоплюючими для учнів. Щоб фізичне тренування не втомлювало учнів, потрібно змінювати вправи, методи навчання і тренування, якомога краще обладнати зали та майданчики, частіше проводити заняття на місцевості.

*Відповідність змісту і методів занять рівню розвитку школярів.* Заняття фізичною культурою за своїм змістом і методикою повинні відповідати фізичному та інтелектуальному розвитку учнів. Якщо ця вимога не буде враховуватись, та знижується ефективність занять, можуть виникнути погіршення в стані здоров'я дітей. Необхідно також враховувати індивідуальні особливості дітей, їх можливості та здібності.

*Стимулювання активності учнів.* На позакласних і позашкільних заняттях необхідно розвивати активність учнів, усіляко підтримувати їх ініціативу, надавати всі умови для самостійної роботи. Більшість питань щодо організації колективу вирішуються методами самоуправління. Результати роботи, як правило, демонструються товаришам (показові виступи, змагання, виставки, вечори тощо).

Фахівці з фізичної культури ведуть пошук засобів, що дозволяють за короткий час відновлювати працездатність людини. Розробляються оздоровчі програми з бігу, плавання, гімнастики. Багато дослідників переконані, що окремі рекомендації щодо розвитку фізичних якостей здобувають своїх прихильників. Організація позакласної роботи, на нашу думку, передбачає використання спеціальних форм, засобів і нетрадиційних методик, що сприятимуть зміні внутрішнього світу школярів, формуванню активного ставлення до пошуку нових форм роботи з фізичної культури, творчому початку своєї фізкультурної діяльності. Під час планування та проведенні позакласної роботи з формування здорового способу життя учнів основної школи ми враховували, що вона буде ефективною у тому випадку, якщо кожний її захід буде органічно вписуватися у навчально-виховний процес закладу. У зв'язку з цим усі постійні й тимчасові форми роботи, що планувалися у межах системи, будуть координуватися адміністрацією закладу та узгоджуватися з планами роботи класних керівників.

**Висновки.** Таким чином, організовані позакласні заняття з учнями основної школи повинні бути підпорядковані головній меті: формування у підлітків мотиваційно-сміслової основи здорового способу життя та залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Здоровий спосіб життя активно формується у підлітковому віці. Це пов'язано із розвитком в учнів основної школи таких важливих психічних новоутворень, як самоконтроль, внутрішній план дій, абстрактно-логічне мислення, самосвідомість, самооцінка, саморегулювання власної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень.** Визначені новоутворення обумовлюють важливу для учнів можливість самим визначати свій спосіб життя. Отже, саме на цьому етапі дорослішання важливо спонукати підлітків до формування корисних звичок, навчати їх керувати своєю поведінкою і таким чином актуалізувати суб'єктивність у збереженні й зміцненні власного здоров'я.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: шляхи реалізації / І. Д. Бех // Рідна школа. – 1999. – С. 10 – 14.
2. Дуркин П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 50 – 53.
3. Зайцев Г. К. Валеология подростков: дополнительное образование школьников 5 – 8 классов / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев, Г. М. Брадик. – СПб., 2000. – 80 с.
4. Концепція позакласної виховної роботи загальноосвітньої школи // Радянська школа. – 1991. – № 6. – С. 48 – 57.
5. Леонов О. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання / Олексій Леонов // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 3. – С. 21 – 24.
6. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 22 с.
7. Новосельський В. Ф. Фізична культура і здоров'я школярів / Новосельський В. Ф. – К. : Т-во «Знання» УРСР, 1984. – 48 с. – (Серія VII «Педагогічна»; № 5).
8. Пастушенко Г. А. Домашнее задание по физической культуре / Г. А. Пастушенко. – К. : Здоровье, 1986. – 88 с.
9. Шерета В. В. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в школі : [навч. посіб.] / В. В. Шерета, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 336 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів // Ч. 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

## РЕЗЮМЕ

**О. А. Статенко.** Теоретические подходы к формированию здорового образа жизни учеников основной школы во внеклассной физкультурно-спортивной деятельности.

*В статье рассматриваются современные проблемы здоровья учеников основной школы и их образа жизни во внеклассной физкультурно-спортивной работе; рассматриваются вопросы школьного физического воспитания; определяются и характеризуются пути формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, внеурочная работа.

## SUMMARY

**O. Stasenko.** Theoretical approaches to healthy lifestyles basic school students in extracurricular sport activity.

*The article is devoted to deciding questions of theoretical base of modern approaches in relation to forming of healthy way of life of students of basic school in extracurricular to athletic-sporting work. State of this problem in practice of school physical education is examined; the ways of deciding of the formulated problem are determined and characterized.*

**Key words:** healthy lifestyle, physical culture, off-out activity.