

### **3. Фізкультурно-оздоровча та здоров'язбережувальна діяльність у закладах освіти**

#### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОДНА З ОСНОВНИХ ФУНКЦІЙ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Безкопильний О. О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
Україна

**Анотація.** У статті акцентується увага на тому, що школі належить провідна роль у збереженні та зміцненні здоров'я підростаючого покоління. Автор акцентує увагу на тому, що здоров'язбережувальна діяльність є однією з найважливіших професійних функцій сучасного вчителя фізичної культури.

**Актуальність.** Інтенсивність навчального процесу наростає з кожним роком, що призводить до зростання розумового, психологічного та емоційного навантаження на організм учнівської молоді. Стан здоров'я школярів, з одного боку, та їх рухова активність, з іншого, викликають обґрунтоване занепокоєння фахівців у галузі освіти та охорони здоров'я. Соціально-економічні перетворення, що відбуваються в країні, та недостатня ефективність вітчизняної системи охорони здоров'я обумовлюють погіршення стану здоров'я і зростання захворюваності населення України, в тому числі дітей шкільного віку. Дані статистики свідчать про те, що, на жаль, майже 85% дітей шкільного віку мають незадовільний рівень здоров'я. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розроблення і впровадження в освітній процес комплексу дій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури свідчить про те, що науковці використовують різні дефініції поняття «здоров'я». Відповідно до сучасних уявлень, здоров'я розглядається як стан, процес і здібність. Так, за даними І. В. Шаповалової існує близько 300 визначень поняття «здоров'я людини» [3, с. 428]. Тому з

позицій сьогодення не існує загальноприйнятого трактування цього терміна. Нам імпонує визначення «здоров'я» як динамічного стану організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням [3, с. 428].

Здоров'я дітей, їх соціально-психологічна адаптація, нормальний розвиток значною мірою залежить від середовища, в якому вони знаходиться. Для дітей шкільного віку таким середовищем є школа, оскільки вона займає більшу частину їх життя. Тому, одним з пріоритетних завдань школи повинно бути збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. У сучасних умовах школа повинна не тільки навчати та виховувати підростаюче покоління, а й формувати, зміцнювати та зберезувати здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Найважливішою умовою успішної діяльності вчителя фізичної культури у галузі здоров'язбереження є його компетентність в збереженні власного здоров'я і навчанні цьому підростаюче покоління. Нам імпонує думка М. І. Сентізової, яка розглядає здоров'язбережувальну діяльність, як одну з сучасних професійних функцій вчителя [2, с. 483]. В освітньому процесі з фізичного виховання в останні роки намітилася тенденція до розширення засобів і методів навчання і розвитку фізичних якостей. На сьогоднішній день розроблено програми з фізичної культури для різних класів загальноосвітніх навчальних закладів, які враховують вікові, статеві та індивідуальні особливості учнів.

Є.В. Козлова визначає поняття «здоров'язбережувальні технології» як сукупність прийомів, методів, форм навчання і підходів до освітнього процесу, що враховують індивідуальні особливості учасників освітнього процесу при регулюванні інтелектуального, емоційного та нервового навантаження під час засвоєння навчального матеріалу [1, с. 40].

Серед здоров'язбережувальних технологій, що застосовують в системі освіти, можна виділити декілька груп, в яких використовується різний підхід до охорони здоров'я: медико-гігієнічні технології; фізкультурно-оздоровчі технології; екологічні

здоров'язбережувальні технології; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; здоров'язбережувальні освітні технології.

В основу здоров'язбережувальних технологій покладено різні підходи, спрямовані на зміцнення здоров'я: дотримання гігієнічних норм та вимог, збалансоване харчування, загартовування та різні фізкультурно-оздоровчі системи. З метою збереження та зміцнення здоров'я учнів деякі науковці пропонують використовувати: елементи йоги (В. У. Агеев, 2004), ушу (А. В. Гаськов, 2001), систематичні навантаження, спрямовані на розвиток витривалості (Т. Є. Виленська, 2006), загартування, самомасаж та психічну саморегуляцію (Н. В. Сєдих, 2006), колове тренування (С. Б. Шарманова, 2002) тощо.

Отже, аналіз наукової літератури та власний досвід дозволяє стверджувати про те, що для ефективного застосування в практиці роботи загальноосвітніх навчальних закладів необхідно систематизувати наявний в теорії і практиці досвід впровадження здоров'язбережувальних технологій. Головним виконавцем впровадження здоров'язбережувальних технологій в школі повинен бути вчитель фізичної культури, який володіє всією сукупністю форм, методів і засобів для збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

#### **Література**

1. Козлова Е. В. Здоровьесбережение в образовательном процессе вуза / Е. В. Козлова // Физическая культура и спорт в современном мире : проблемы и решения. – 2016. – № 1. – С. 38-44.
2. Сентизова М. И. Образовательная среда вуза как условие подготовки будущих учителей к здоровьесберегательной деятельности / М. И. Сентизова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 69. – С. 483-485.
3. Шаповалова І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект / І. В. Шаповалова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 36. – С. 427-437.