

The article analyses the possibilities of aesthetics as a kind of philosophical knowledge and world outlook in the system of training future teachers. The author puts emphasis on the aim, tasks, forms and methods of realizing the above-mentioned problem.

Keywords: *aesthetics, training course on «Aesthetics», art, culture, aesthetic culture of personality, the training of future teachers, universal values, national and cultural values.*

УДК 796.035: 3752

О. З. Леонов, м. Київ

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті подано рекомендації щодо виховання фізичної культури школярів засобами здорового способу життя, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.

Ключові слова: *школярі, виховання фізичної культури, засоби здорового способу життя, фізкультурно-оздоровча, спортивно-масова діяльність.*

Здоров'я людини в зрілі роки великою мірою залежить від рівня її фізичної культури, способу життя, від того, як поєднується повноцінне харчування з розумовою та фізичною працею, сном, перебування на свіжому повітрі, розумним і постійним загартовуванням організму в дитинстві та юності.

Аналіз наукових досліджень і відповідних публікацій останніх років свідчить про зниження рівня індивідуального здоров'я всіх груп населення нашої країни. Особливу турботу викликає те, що стабільно погіршується стан здоров'я і фізичної підготовленості нашого молодого покоління.

В.О. Сухомлинський — пропагандист фізичної культури, здорового способу життя серед дітей та учнівської молоді, фундатор шкільної науки та практики про здоров'я, послідовник медичної педагогіки, валеології стверджував: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання в навчанні — поганий стан здоров'я, яке нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і

таке, що можна вилікувати тільки спеціальними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя» [8, Т.3, С. 48].

У книзі «Павлівська середня школа» цілий розділ присвячено проблемі піклування про здоров'я і фізичне виховання дітей. У перекладеній десятками мов світу «Серце віддаю дітям» знаходимо глави «Природа — джерело здоров'я», «Ми живемо в Саду здоров'я», «Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я». Він розкрив досвід керівництва розумовою працею школярів у поєднанні з піклуванням про здоров'я, висвітлив санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя й режиму праці та відпочинку школяра, необхідність перебування на свіжому повітрі, встановлення педагогічного контролю за зором дітей, розвитком тіла й постави, повноцінним сном, харчуванням, прийомами загартування.

Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи й психологи, природна рухова активність учнів неухильно знижується. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження та його вплив на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини й гігієни (О. В. Аболєнська, С. П. Усанова [1], О. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан [6] та ін.) свідчать про зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. При цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а майже позбавлений рухів спосіб життя. «Бути в русі — одна з найважливіших умов фізичного загартування», — закликав до подолання гіподинамії В. Сухомлинський [8, Т.3. С. 50].

Шкільні уроки з фізичної культури передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15-20% необхідного добового обсягу рухів, чого, звичайно, недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів. Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота. Учні мають одержувати певну норму фізичного навантаження щодня [6]. Отже, потрібні допоміжні форми фізичного виховання. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку нових форм фізичного виховання школярів, зростає необхідність удосконалення його змісту. Важливу роль у цьому процесі відіграє позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота.

Актуальність проблеми, недостатня її науково-методична розробленість та низька ефективність вирішення цих питань у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі і зумовили вибір теми статті «Виховання фізичної культури школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності».

Метою статті є: висвітлення існуючих в теорії і практиці форм і методів виховання фізичної культури особистості засобами позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах; аналіз різних підходів авторів до згаданої проблеми; розробка й обґрунтування найбільш раціональних шляхів підвищення ефективності позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи та сучасних вимог до організаційно-методичних засад цієї ланки роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.

Проблема вдосконалення методики фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів стали предметом дослідження багатьох авторів (В. К. Бальсевич [2], Б. Ф. Ведмеденко [4] та ін.), але переважна кількість цих досліджень присвячена підвищенню ефективності навчальних занять. І дуже мало праць з питань змісту, форм і методики організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи з учнями. А тому цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання навчальних і позанавчальних форм занять, дасть змогу забезпечити неперервне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів, значною мірою компенсувати недостатню рухову активність, виховувати фізичну культуру та формувати гармонійно розвинену особистість в цілому.

Вимоги сьогодення націлюють на те, що позакласна робота з фізичного виховання в школі має бути спрямована на вирішення таких взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності школярів; розвиток і корекцію фізичних і рухових можливостей учнів; удосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь, способів регуляції рухів, застосування їх у різних за складністю умовах; формування звичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, мотивів і цілей активної рухової діяльності; сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань в галузі гієни, медицини, фізичної культури і спорту; розвиток емоційної сфе-

ри, моральних і вольових якостей, а також естетичне виховання; розширення комунікативних можливостей учнів у процесі позакласних занять фізичними вправами, іграми і спортом; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці й захисту Вітчизни [4].

Важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання учнів є вирішення проблеми диференціації, що полягає в необхідності індивідуальної роботи з учнями, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять (О. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан [6], В. М. Заціорський [7] та ін). Диференціація учнів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників має бути одним з принципів організації позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в навчальних закладах. Дуже актуальним є визначення допустимих фізичних навантажень різного характеру при самостійних заняттях учнів фізичними вправами. Все це важливо враховувати під час планування фізичних навантажень для школярів.

Відповідального ставлення і великої уваги заслуговує організація і методика проведення занять з фізичного виховання з учнями, що мають послаблене здоров'я, віднесеними до спеціальної медичної групи. І тут важко переоцінити значення регулярних занять фізичними вправами і особливо в поєднанні із застосуванням засобів загартовування, гігієнічних процедур та прийомів самоконтролю за станом здоров'я. А сам корекційно-педагогічний процес фізичного виховання учнів цієї категорії здійснюють з урахуванням специфіки дефекту, віку, статі, фізичного розвитку й рухової підготовленості. При цьому необхідний якнайбільш ранній і систематичний вплив на корекцію їхньої рухової сфери й організму загалом.

Загальними завданнями фізичного виховання учнів з вадами фізичного розвитку мають бути: зміцнення здоров'я, загартовування організму, формування правильної постави; підвищення працездатності організму; формування і вдосконалення рухових навиків і вмінь прикладного характеру; розвиток рухових якостей; корекція і компенсація порушень фізичного розвитку та психомоторики; формування в учнів навичок здорового способу

життя; озброєння школярів основами теоретичних знань про фізичну культуру і спорт; виховання морально-вольових якостей.

Спеціальні ж завдання фізичного виховання цієї категорії учнів визначаються диференційовано — залежно від характеру та ступеневого вираження дефекту. Заняття фізичними вправами з такими учнями проводять суворо дотримуючись припустимих меж навантаження, а спортивні змагання — як правило, за спрощеними правилами.

Фізичне виховання в спеціальних медичних групах направлене на відновлення здоров'я, або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань або травм. Засобами є: раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, лікувально-гігієнічний масаж, тренажери і широке коло різноманітних як загальнорозвиваючого так і спеціального характеру фізичних вправ, елементи легкої атлетики, спортивних ігор, рухливих ігор, дозованих прогулянок, оздоровчого бігу, туристсько-пішохідних походів і ін. Застосування засобів фізичної культури в лікувально-профілактичних цілях повинно супроводжуватись систематичним лікарсько-педагогічним контролем і самоконтролем тих, що займаються [3].

Дуже важливою умовою ефективності позакласної роботи з фізичного виховання є вибір форм занять фізичними вправами, адекватних функціональним і руховим можливостям учнів. Теоретичний аналіз літератури, передовий педагогічний досвід навчальних закладів, анкетування, педагогічні спостереження, дають змогу виділити такі основні форми позанавчальної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в загально-освітніх навчальних закладах: «День здоров'я», який характеризується активним відпочинком на свіжому повітрі з виконанням фізичних вправ, бігу з доланням перешкод, спортивними змаганнями за спрощеними правилами; туристичні походи; змагання з орієнтування на місцевості; активний відпочинок в літніх оздоровчих таборах; масові фізкультурно-спортивні заходи з елементами естетичного та розважального характеру (спортивні вечори, спортивні конкурси і вікторини, показові виступи кращих спортсменів, спортивно-розважальні свята «Веселі старты», «Козацькі розваги», «Свято Нептуна» та ін.); спортивні змагання: літні та зимові спартакіади; матчеві зустрічі; Дні бігуна, стрибуну,

плавця та ін.; участь в заняттях спортивних секцій з різних видів спорту, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації; самостійне виконання фізичних вправ в режимі дня; виконання гігієнічних і загартовуючих процедур.

Для успішної реалізації цих форм роботи мають розроблятися і відповідні програми у кожному навчальному закладі, до яких слід висувати такі основні вимоги: різноманітність форм занять, засобів, методик викладання та тренування, що відповідають потребам та інтересам учнівської молоді; внесення елементів новизни у заняття фізичними вправами (заняття з виїздом на природу, з музичним супроводом, нетрадиційні методики); особисто зорієнтована індивідуальна діяльність у межах можливостей учнів (індивідуальний підхід до кожного, хто займається оздоровчою та лікувальною фізичною культурою, врахування віку, стану здоров'я школярів); роз'яснювально-освітня основа — кожен учень має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання (основи анатомії, фізіології, гігієни; інформація про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих тренувань); можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (вимірювання артеріального тиску, частоти дихання та серцево-судинних скорочень); можливість перевірити рівень фізичної підготовки або проводити спостереження (самоконтроль) за станом здоров'я (своєрідні контрольні виміри, тести, нормативи).

У процесі фізичного виховання і реалізації оздоровчої фізичної культури та здорового способу життя учні повинні також ознайомитись з історією фізичної культури і спорту як основою здорового способу життя.

Нація тільки тоді буде розвиватися, коли кожне наступне покоління виховується на досвіді, надбанні та спадкоємності минулого. Це в повній мірі стосується і фізичної культури, яка має великий вплив на розвиток нації, її генетику, фізичне вдосконалення та просування до цивілізації.

Фізична культура народів України пройшла довгий і складний еволюційний шлях, вбираючи в себе найкращу спадщину. Наприклад, козацька система військово-фізичної підготовки була найкращою для свого часу, завдяки чому запорожці займа-

ли почесне місце у військовій історії. В сучасній фізичній культурі, хоча й видозмінились, але широко застосовуються верхова їзда, плавання, веслування, стрільба з лука та вогнепальної зброї, фехтування і боротьба, тобто вправи, які складають основу сучасної системи [5]. Основи фізичної підготовки козаків Запорізької Січі, січових стрільців, пластунів і сучасних видатних спортсменів мають бути зразками для наслідування. Це сприятиме формуванню в учнівської молоді гордості за свою країну, своїх предків, сучасників, друзів, позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, виховання позитивної мотивації щодо систематичних занять фізкультурно-оздоровчими вправами та позитивної звички до здорового способу життя.

Педагогічна наука має шукати шляхи якісного вдосконалення фізичного виховання і його складових — позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, здорового способу життя учнівської молоді. Ставиться мета створити такі моделі поведінки молоді людини, які б дозволяли їй оптимально вирішувати складні питання в реалізації здорового способу життя, успішно досягти індивідуальних і суспільних цілей (І. Д. Бех, 1998-2003). Особлива увага має звертатися на розробку нових особистісно зорієнтованих виховних технологій, які б забезпечували формування і розвиток в учнівської молоді таких морально-вольових якостей, які б дозволяли їй самостійно приймати адекватні рішення в екстремальних життєвих ситуаціях, з опорою на елементи оздоровчої фізичної культури та здорового способу життя. Все це, безумовно, сприятиме підвищенню рівня фізичної культури особистості.

Висновки. Недоліки у фізичному вихованні й розвитку учнівської молоді, вихованні у неї загальної фізичної культури пояснюються *впливом об'єктивних факторів*: недостатньою кількістю занять з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах на тиждень; відсутністю у цих навчальних закладах сприятливого середовища для занять фізичною культурою і спортом, збереження та зміцнення здоров'я, істотною складовою якого є організація змістовного дозвілля; зниженням інтересу учнів до фізичного виховання, занять у спортивних секціях і гуртках у зв'язку з впливом сильніших факторів (комп'ютерних ігор, телебачення тощо); поширенням серед учнівської молоді палін-

ня, вживання алкоголю, наркотиків та інших шкідливих речовин; безконтрольним продажем і використанням комп'ютерних ігор зі сценами насильства й жорстокості, що шкодить здоровому духовному й фізичному розвитку молоді; вільною пропагандою алкоголю і тютюну в періодичній пресі, на радіо, телебаченні та бікбордах; поширенням серед молоді ВІЛ/СНІДу, що викликається ранніми сексуальними стосунками; розповсюдженням наркоманії, яка викликається опіумними, токсичними, конопляними, наркостимулюючими та наркорозслаблюючими наркотичними речовинами; відсутністю організованої фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи за місцем проживання учнівської молоді; недоліками впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах сучасних форм фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та туристської роботи; недостатньою кількістю наукових розробок актуальних проблем розвитку фізичного виховання і масового спорту, впровадженню здорового способу життя, формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я, вихованню фізичної культури особистості.

Література:

1. Аболенська О.В. Оцінка стану здоров'я з урахуванням адаптивних властивостей серцево-судинної системи дітей/О.В. Аболенська, С.П. Усанова//Вікові особливості фізіологічних систем дітей і підлітків. — М., 1990. — С. 4.
2. Бальсевич В.К. Фізична підготовка в системі виховання здорового способу життя/В.К. Бальсевич//Теорія і методика фізичної культури. — 1990. — №1. — С. 22-26.
3. Веселовський А. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту/А. Веселовський, Р. Шологон//Спорт для всіх: [Міжнародна наук. — практ. конф.]. — Л., 2004. — С. 333-335
4. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: [навчальний посібник]/Б.Ф. Ведмеденко. — К.: ІСДО, 1993. — 152 с.
5. Галайдюк В. До питання становлення національної фізичної культури/В. Галайдюк, Н. Конкова, Я. Кулик, М. Петренко//Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні: [Всеукр. наук. — практ. конф.]. — К., 1998. — С. 8

6. Дубогай О.Д. Фізкультура: ми і діти/О.Д. Дубогай, Л.М. Мовчан. — К.: Здоров'я, 1989. — 144 с.
7. Заціорський В.М. Двигательная активность как фактор антириска ишемической болезни сердца/В.М. Заціорський//Теор. и практ. физ. культ. — 1986. — №9. — С. 44-53.
8. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: в 5-ти томах/Василь Олександрович Сухомлинський. — К.: Радянська школа, 1977. — Т. 3. — С. 48, 50.

В статтю подані рекомендації по вихованню у школярів фізической культури средствами здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

Ключевые слова: школьники, воспитание физической культуры, средства здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая деятельность.

At the article have recommendation of physical culture, good health of life, physical rehabilitation and sport movements for pupils.

Keywords: pupils, physical culture, good health of life, physical rehabilitation, and sport movements.

УДК 371.4: 374

О. В. Литовченко, м. Київ

ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: РІВНІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВИХОВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Представлено теоретичні й експериментальні аспекти дослідження виховного потенціалу позашкільних навчальних закладів.

Ключові слова: виховання, виховний потенціал, виховна система, соціально компетентна особистість, позашкільний навчальний заклад.

Соціокультурні умови розвитку нашої країни актуалізують питання виховання дітей та молоді: викривлення суспільних пріоритетів, знецінення моралі й поширення безвідповідальності в суспільстві впливають на рівень загальної культури особистості, зумовлюють певні негативні зміни ціннісних орієнтацій у молодіжному середовищі.