



Наука –
школі

УДК 373.5.015.31:
172.15

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА

У статті висвітлено проблему здорового способу життя учнівської молоді; результати науково-практичної діяльності лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя НАПН України щодо вирішення проблеми здоров'я, фізичного виховання та фізичного розвитку учнівської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичний розвиток, рухова активність, інноваційна діяльність, стан роботи, фізична культура, процес навчання, здоров'я, інтерес, фізичні вправи.



Іван БЕХ
Директор Інституту проблем виховання НАПН України, доктор психологічних наук, академік НАПН України

Постановка проблеми. Серед основних стратегічних завдань реформування освіти в Україні актуальною є проблема фізично здорового покоління.

На фоні реформаторських змін, що відбуваються в освіті, особливо гострою проблемою є погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та зниження рухової активності учнівської молоді загальноосвітніх навчальних закладів. Несвоєчасне їх вирішення привело до того, що Україна за станом здоров'я населення опинилася на сотому місці у світі.

Відтак, з трьох тисяч опитаних учнів здоровими себе вважають лише 19 %, нездоровими – 21 % хлопців і 25,5 % дівчат. За роки навчання в школі кількість хронічно хворих учнів збільшується в 2,5 рази, близько половини з них мають незадовільну фізичну підготовку. Критичний рівень здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку учнів загальноосвітніх навчальних закладів є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному

напруженні процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умов, негативного впливу Чорнобильської катастрофи [4].

Мета дослідження. Науково-методичне обґрунтування здорового способу життя учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу. З огляду на актуальність проблем здоров'я, фізичного розвитку, фізичного виховання учнівської молоді **співробітниками лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя** Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України **досліджували комплексні теми:** «Навчально-методичне забезпечення нових програм з фізичної культури загальноосвітньої школи», «Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів».

У процесі дослідження було встановлено, що **недоліки** у фізичному вихованні учнівської молоді **пояснюються впливом об'єктивних факторів:** відсутністю в загальноосвітніх навчальних закладах сприятливого середовища для занять фізич-



Олександр ОСТАПЕНКО
Завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук

ною культурою; зниженням інтересу школярів до фізичного виховання, у зв'язку з впливом сильніших факторів (комп'ютерні ігри, телебачення); поширенням серед учнів паління, вживання алкоголю, наркотиків та інших шкідливих речовин; безконтрольним продажем і використанням комп'ютерних ігор із сценами насильства і жорстокості; недостатньою кількістю уроків фізичної культури; відсутністю належної інфраструктури щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання учнівської молоді; зниження популярності серед молоді фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, які проводяться в загальноосвітніх навчальних закладах; відсутність належного моніторингу щодо фізичного виховання учнівської молоді в загальноосвітніх навчальних закладах (див. вріз).

Сучасна ситуація вимагає впровадження цілісної системи соціальної підтримки фізичного виховання і здорового способу життя, яка б стимулювала молодь зберігати і зміцнювати власне здоров'я й вести здоровий спосіб життя. Принципово новим у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл має стати робота психолого-педагогічних служб, основними завданнями яких є профілактика, корекція, консультативно-методична допомога всім учасникам педагогічного процесу, просвітницько-пропагандистська робота з формування здорового способу життя, підвищення рівня фізичного виховання та культури здоров'я учнівської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Державний стандарт початкової освіти. – Урядовий портал. – 2018. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/prozavtverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>.
2. Типові освітні програми для учнів початкової школи, фізкультурної освітньої галузі (1–2 класи). Автори робочої групи //О.І. Остапенко, Н.Г. Москалено, В.В. Де-

НАУКОВІ РЕЗУЛЬТАТИ ЛАБОРАТОРІЇ – «Новій українській школі»

Результатами проведених лабораторією фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України науково-дослідних робіт стали розробка нового Державного стандарту початкової освіти, фізкультурної освітньої галузі. Він дозволяє впроваджувати інформаційно-комунікаційні технології, навчати кожного учня освоювати та використовувати нові знання з фізичної культури в практичній діяльності й таким чином формувати фізичну культуру учнів на основі компетентнісного та діяльнісного підходів. Найбільша увага приділена зміцненню здоров'я учнів за рахунок використання здоров'язбережувальних технологій [1].

Важливе значення має також дотримання системності змісту, що передбачає об'єктивне відображення в навчальних посібниках нових даних з фізичної культури і фізичного виховання, забезпечення наступності змісту на різних ступенях навчання учнів; упровадження нових моделей організації та проведення командних змагань на уроках фізичної культури. Набувають ваги спеціальні фізичні вправи у попередженні відхилень фізичного розвитку і анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату дітей та учнівської молоді.

Інновацією досліджень лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя стало обґрунтування науково-практичних засад використання у фізичному вихованні нового виду спорту України – хортингу. Усвідомлення учнівською молоддю цього спорту, як національного, без сумніву, підвищує силу духу і гідність юного українця, формує готовність до захисту Вітчизни. У зв'язку з цим Інститутом проблем виховання НАПН України і громадською організацією «Українська федерація хортингу» розпочато дослідно-експериментальну роботу з реалізації загальноукраїнського проекту на тему: «*Стратегія-Патріот: Хортинг – мистецтво перемоги*» на базі загальноосвітніх навчальних закладів України (2014–2018 рр.). На сьогодні цим проектом охоплено всі області України, де постійно проводяться тренування, показові виступи, залікові змагання, військові вишколи, спрямовані на військово-патріотичне виховання та фізичне загартування учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Окрім зазначеного співробітники лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя в **2017 році** взяли активну участь в оновленні навчальних програм з фізичної культури для учнів середньої школи (**5–9 класи**) та в розробці типових освітніх програм для учнів початкової школи, фізкультурної освітньої галузі (**1–2 класи**). Результатами такої діяльності виявилася імплементація компетентнісного підходу щодо вивчення предмета «*Фізична культура*» в основній школі, в контексті положень «*Нової української школи*» та також імплементація цього підходу щодо вивчення предмета «*Фізична культура*» в молодшій школі [2; 3].

ВИСНОВКИ

Узагальнення наукових здобутків та інноваційної діяльності лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя дало змогу зробити наступні висновки:

- **фізичне виховання учнівської молоді** має бути спрямоване на фізичне самовиховання особистості; важливим завданням фізичного виховання учнівської молоді є те, що суб'єкт (учитель) виховного процесу має сприяти переходу об'єкта (учня) цього процесу із системи управління до системи самоуправління, самовиховання й фізичного самовдосконалення;
- **формування ціннісного ставлення до власного здоров'я** й фізичного вдосконалення відбувається поступово, з роками, поетапним створенням досяжних цілей, вихованням відповідних потреб, формуванням мотивації, коли надбані психофізичні якості перетворюються у власні якості особистості та стають надбаннями і цінностями особистості;
- **у позанавчальний час важливим є формування навчальних груп** з урахуванням спортивних і оздоровчих інтересів, потреб і мотивації учнівської молоді, що сприяє формуванню позитивного соціально-педагогічного соціуму, середовища для формування пізнавальної, емоційно-ціннісної і поведінкової фізичної вихованості особистості дитини;
- **результати досліджень підтверджують необхідність систематичних занять** фізичними вправами для покращення здоров'я, підвищення специфічної та неспецифічної його стійкості до різних патогенних впливів і підвищення працездатності учнівської молоді. Набувають важливого значення фізичні вправи у попередженні відхилень фізичного розвитку і анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату дітей та учнівської молоді;
- **імплементация компетентнісного підходу** щодо вивчення предметів «*Фізична культура*» в молодшій та основній школі в контексті положень «*Нової української школи*», дасть змогу підвищити ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнівської молоді.

ревянко, В.О. Сілкова, Н.С. Сороколів – Сайт Міністерства освіти і науки України. – 2018. – режим доступу <https://mon.gov.ua/ua/news/kolegiya-mon-zatverdila-tipovi-osvitni-programi-dlya-uchniv-pochatkovoyi-shkoli>.

3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5 – 9 класи. Автори робочої групи з оновлення програми //М.В. Тимчик, В.В. Деревянко, А.Е. Єрмоменко, О.М. Лакіза та інші. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2017. – № 4. – С. 2–13.

4. Статистичний збірник «Самооцінка населенням стану здоров'я та рівня доступності окремих видів медичної допомоги у 2017 році» [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://ukrstat.org/uk/druk/publicat/kat_u/publdomogosp_u.htm.

5. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.

6. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Ю. С. Доукина, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик [за ред. М. В. Тимчик]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.

7. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / М. Д. Зубалія, В. В. Івашковський, В. І. Мудрик [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.



Ivan Bekh, Oleksandr Ostapenko **Healthy way of life as a theoretical and practical issue**

The article outlines the problem of schoolchildren's healthy way of life; the results of research and practices of Physical Development and Healthy Way of Life Laboratory of NAES of Ukraine relating to the solution of the problems of health, physical education and physical development of schoolchildren.

Keywords: physical education, physical development, motor activity, innovative activity, status of work, physical education, learning process, health, interest, physical exercise.