

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧЕНИКОВ И СТУДЕНТОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

**С.В. ГАРКУША**

*Институт высшего образования Национальной академии педагогических наук Украины,  
г. Киев, Украина*

**Введение.** Одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизни. На современном этапе развития общества в условиях обострения проблем со здоровьем населения и демографического кризиса, особое значение имеет формирование здорового образа жизни молодежи, в том числе через учреждения системы образования [5, 7].

Социальные установки, модели поведения и образа жизни формируются в раннем возрасте. Поэтому подрастающему поколению очень важно знать, что физическое воспитание имеет определяющее влияние на поведение по сохранению и укреплению здоровья.

Работа выполнена согласно направлениям госбюджетных тем Черниговского национального педагогического университета имени Т. Г. Шевченко: «Методические основы профессиональной подготовки будущих учителей физического воспитания по формированию здорового образа жизни современной молодежи» (№ государственной регистрации 0110U000020) и «Педагогические пути формирования здорового образа жизни школьников различных возрастных групп» (№ 0112U001072), а также является составной частью комплексной темы отдела педагогики и психологии высшего образования Института высшего образования АПН Украины «Психолого-педагогическое проектирование личностно ориентированных технологий обучения в высших учебных заведениях» (№ 0103U000963).

**Результаты и их обсуждение.** Обобщение данных литературы (Л.В. Квашнина, 2000; Е.Г. Гончарук, 2003; А.Д. Дубогай, 2012) позволяет утверждать, что в среднем в Украине только 6–10% выпускников школ можно считать здоровыми, 52,6% – имеют серьезные морфофункциональные отклонения, 36–40% – страдают хроническими заболеваниями. Индекс здоровья учащихся общеобразовательных школ (доля учащихся, не болевших в течение года) составляет 2–5% (Р.Т. Кашилова, 2001), контингент учащихся, подлежащих диспансерному наблюдению (3–4 группы здоровья), составляет 21,8%; каждый третий из выпускников по состоянию здоровья не может быть призванным в вооруженные силы Украины (Т.П. Калашникова, 2001; Н. Долбишева, 2002; И.В. Поташнюк, 2012).

Критическая ситуация в стране сложилась также в сфере физического воспитания. Только 13% населения вовлечены в занятия физической культурой и спортом. Мировой опыт свидетельствует, что двигательная активность человека в течение всей жизни предотвращает заболевания и улучшает состояние здоровья [1].

Низкий уровень здоровья, физической подготовленности и физического развития учащихся является следствием снижения их двигательной активности в режиме дня при растущем статическом (до 72% в течение учебного года) и психоэмоциональном напряжении процесса обучения, внедрения инновационных компьютерных технологий в повседневный быт, неблагоприятных экологических условий окружающей среды [2, 4].

Проблемы повышения эффективности физического воспитания, двигательной активности, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни сегодня признаны наиболее актуальными проблемами, которые накопились в общеобразовательных и высших учебных заведениях на протяжении последних десятилетий [3, 5, 7].

Недостатки в физическом воспитании и развитии учеников и студентов объясняются влиянием следующих объективных и субъективных факторов:

- отсутствием в общеобразовательных и высших учебных заведениях благоприятных условий для занятий физическим воспитанием и спортом, сохранения и укрепления здоровья;
- недостаточным количеством в общеобразовательных школах уроков физической культуры и занятий по физическому воспитанию;
- отсутствием материально-технических условий и финансовых возможностей для организации самостоятельной физкультурной деятельности и активного досуга;

- недостатками внедрения в общеобразовательных и высших учебных заведениях современных форм, методов и технологий физического воспитания, физкультурно–оздоровительной, спортивно–массовой и туристической работы (здоровьесберегающих, инновационных и интерактивных технологий);
- снижением интереса учеников и студентов к физическому воспитанию, занятиям в спортивных секциях и кружках в связи с влиянием более сильных факторов, таких, как телевидение, развлечения в виртуальной среде: компьютерные игры, общение в социальных сетях;
- недостаточным количеством современных научных и методических разработок актуальных проблем развития физического воспитания и массового спорта в образовательных учреждениях;
- действием отрицательных тенденций по снижению значимости физкультурно–оздоровительной, спортивно–массовой и рекреационной работы в учебных заведениях;
- недостаточным контролем за состоянием и результатами физического воспитания, двигательной активности, физической подготовленности и внедрения здорового способа жизни со стороны преподавателей, родителей, руководства системы образования;
- недостаточной медицинской диагностикой состояния здоровья и выявлением заболеваний у школьников и студентов со стороны медицинских учреждений;
- несоответствием между оплатой работы учителей физической культуры, преподавателей физического воспитания и ее результатами, уменьшением количества часов на внеурочную работу, что приводит к снижению качества учебной, организационной, спортивно–массовой работы по физическому воспитанию;
- отсутствием организации физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой работы по месту проживания детей и молодежи;
- уменьшением количества внешкольных учебных заведений, социокультурных, спортивных, досуговых и других заведений и учреждений, имеющих целью обеспечение воспитания и проведения содержательного досуга молодежи, объектов инфраструктуры содействия занятости молодежи;
- курением, употреблением алкоголя, наркотических препаратов и других вредных веществ;
- бесконтрольной продажей и использованием компьютерных игр со сценами насилия и жестокости, которые вредят здоровому духовному и физическому развитию детей и молодежи;
- свободной пропагандой алкоголя и табачных изделий в средствах массовой информации (по телевидению, радио, в периодической прессе) и общественных местах (бикбордах, транспорте, магазинах);
- распространением среди молодежи социально опасных заболеваний;
- недостаточным уровнем кадрового обеспечения местных и районных органов исполнительной власти по вопросам формирования здорового образа жизни среди детей и молодежи.

В работе школы необходимо констатировать наличие следующей ведущей проблемы: противоречия между потребностью учащихся и их семей, требованиями государства в сохранении и укреплении здоровья обучающихся в школе и отрицательной динамикой физического состояния детей.

А.А. Дмитриев указывает на уникальный парадокс: с одной стороны, школа может оказать существенное влияние на образ жизни ученика и способствовать его оздоровлению в процессе обучения, с другой стороны, здоровых детей в школе крайне мало. Следовательно, обучение и воспитание ребенка должны приобрести здоровьесберегающий и оздоровительный характер. Но ни школьная мебель, ни учебники, ни тетради, ни школьная экология, ни даже школьная физическая культура не несут того потенциала оздоровления, который помог бы школьнику быть здоровым.

Считается, что заботой о здоровье детей должны заниматься медики. Но система здравоохранения, основанная на патологоцентристской парадигме, сконцентрирована на болезнях, а не на здоровье. За прошедшие десятилетия медицинской и биологической науками накоплен богатейший материал по оценке влияния обучения на здоровье детей (М.В. Антроповой, М.М. Безруких, С.М. Громбаха, А.Г. Хрипковой), но он требует не столько медицинского, сколько педагогического осмысления [6].

Обобщая выше изложенное, необходимо отметить, что для повышения эффективности физического воспитания, двигательной активности, укрепления здоровья и формирования культуры сохранения здоровья учеников и студенческой молодежи необходимо:

- осуществлять мероприятия по интеграции знаний и умений по предметам физической культуры и основ здоровья (или факультативных занятий соответствующего содержания), чтобы

сформировать культуру здоровья учащейся молодежи;

- принять неотложные меры по оптимизации режима учебно–воспитательного процесса, неукоснительного соблюдения санитарно–гигиенических норм в учебных заведениях, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи;

- при составлении рабочих учебных планов, расписания уроков (занятий) предусмотреть рациональное чередования различных видов деятельности занимающихся, учитывать динамику их умственной работоспособности на протяжении дня и недели;

- не допускать перегрузки школьников и студентов, а также завышение объема домашних заданий;

- для обеспечения необходимого двигательного режима учащихся, повышения их физической активности и предупреждения статических и психоэмоциональных напряжений и заболеваний организовывать проведение физкультурных минуток, пауз на учебных занятиях, утренней гигиенической гимнастики до занятий (зарядки); физических упражнений и подвижных игр на переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня;

- не допускать нарушений продолжительности перемен и предусмотреть возможность пребывания занимающихся во время перерывов на открытом воздухе;

- обеспечить сочетание различных видов умственной деятельности с двигательной активностью на открытом воздухе;

- обеспечить оптимальный режим работы спортивных залов, плавательных бассейнов, спортивных площадок, что будет способствовать привлечению учеников и студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время;

- в школьных и вузовских средствах массовой информации усилить пропаганду здорового образа жизни и освещать негативное влияние вредных привычек;

- разработать наглядные и методические пособия по организации самостоятельных занятий физической культурой школьников и студентов;

- ввести бесплатное посещение занятий в спортивных секциях государственных и ведомственных физкультурно–спортивных комплексах за счет предприятий и организаций;

- возобновить должность инструктора по физкультурно–массовой и спортивной работе по месту проживания;

- ввести в общеобразовательных учебных заведениях должности учителей физической культуры по внеклассной работе;

- запретить преподавание физической культуры неспециалистами;

- увеличить количество часов на преподавание курса физической культуры в высших учебных заведениях;

- интенсифицировать проведение курсов повышения квалификации для учителей физической культуры;

- способствовать проведению в вузах туристической работы оздоровительного направления;

- ввести во всех учебных заведениях должность врача, запретив исполнять обязанности врача медицинским сестрам;

- увеличить в общеобразовательных учебных заведениях и вузах на уроки физической культуры количество учебных часов в неделю;

- запретить проведение занятий по физической культуре в непригодных для занятий помещениях;

- усилить работу по санитарно–гигиеническому контролю за состоянием спортивных сооружений и помещений;

- принять меры по сохранению жизни и здоровья учеников и студентов при проведении учебных занятий, внеклассной физкультурно–оздоровительной и внеурочной спортивно–массовой работы в школах, общежитиях и по месту жительства;

- способствовать организации физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовых мероприятий и проведению активного отдыха учеников и студентов в учебные и выходные дни, а также во время каникул;

- повысить роль и значение семейной физической культуры, создать условия и способствовать развитию и популяризации такой формы занятий физической культурой, как занятия физическими упражнениями всей семьей;

- активно привлекать медицинских и педагогических работников, общественные организации, молодежь разных целевых групп, волонтеров для проведения просветительской работы по физическому воспитанию, формированию здорового образа жизни, усилению физической актив-

ности в детской и молодежной среде;

– соблюдать целенаправленное использование в общеобразовательных и высших учебных заведениях выделенных средств на физкультурно–оздоровительную и спортивно–массовую работу в течение года.

**Выводы.** В условиях становления демократичного общества в нашем государстве особую значимость приобретают вопросы развития личности, подготовки ее к активным формам жизнедеятельности. Наряду с коммуникативными, ценностно–ориентационными и познавательными видами деятельности все большую значимость приобретает физкультурная и спортивная деятельность, с помощью которых личность должна стремиться реализовать себя, раскрыть потенциальные физические, психические и духовные силы и возможности.

Путем использования средств физического воспитания и физкультурно–оздоровительной работы во всех звеньях системы образования закладывается основа для обеспечения и развития физического, психического, социального и духовного здоровья каждого члена общества.

Проблема укрепления и сохранения здоровья, привлечение к систематическим занятиям физической культурой современного поколения детей и подростков – залог сохранения нации. Только совместными усилиями государственных институтов, работников образования, здравоохранения и семей она может быть успешно решена.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : моногр. / О.М. Балакірева, Н.О. Рингач, Р.Я. Левін та ін./ Наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.

2. Молодь за здоровий спосіб життя : щоріч. доп. Президенту України, Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін-т розв. сім'ї та молоді; [редкол.: Н. Ф. Романова (голова) та ін.]. – К. : СПД Крякун Ю.В., 2010. – 156 с.

3. Поташнюк, І.В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язберезувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах / Поташнюк Ірина Валентинівна : автореф. дис.... докт. наук: 13.00.02 / І.В. Поташнюк ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – К., 2012. – 42 с.

4. Проект Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013–2017 роки. – Режим доступу: [http://www.meduniv.lviv.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1493:n110112&catid=1:latest-news&Itemid=50&lang=en](http://www.meduniv.lviv.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1493:n110112&catid=1:latest-news&Itemid=50&lang=en)

5. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, О.Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : «К.І.С.», 2011. – 172 с.

6. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико–методические основы здоровьесберегающей педагогики / Тихомирова Лариса Федоровна : дисс. докт. пед. Наук : 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования. – 2004. – Ярославль. – 339 с.

7. Samdal, O. Achieving health and educational goals through schools: a study of the importance of school climate and students` satisfaction with school. / O. Samdal [et al. ]// Health Education Research. – 1998. – 13(3). – P. 383–397.

## PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS AND STUDENTS: UP–TO–DATE PROBLEMS AND SOLUTIONS

*S. V. GARKUSHA*

### *Summary*

The article analyzes current problems and identified ways to improve the process of physical education in secondary and higher education, increase motor activity, health promotion and healthy lifestyles for pupils and students.

**Key words:** physical education, health, pupils, students, healthy lifestyle.

© Гаркуша С.В.

*Поступила в редакцию 24 сентября 2013г.*