

## ДО ПИТАННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

**Гозак С.В.**

*ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України»,  
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ*

Здоров'я дітей шкільного віку формується під впливом комплексу факторів, серед яких суттєва роль належить організації фізичного виховання (ФВ). ФВ розглядаємо як невід'ємну складову загального навчального процесу, її ефективність залежить від 4 основних прямих складових: умов (матеріально-технічна база: наявність шкільного стадіону, залу, басейну, рекреацій, їх обладнання тощо); організації ФВ (кількість і місце уроків фізкультури (ФК) та «малих» форм ФВ, можливість диференційованого підходу, кількість і кваліфікація вчителів ФК тощо); змісту навчальних програм; якості уроку ФК (професіоналізм та відповідальність вчителів ФК). Також впливає на ефективність ФВ медико-педагогічний контроль (МПК), який можна віднести до непрямих складових ФВ.

Встановлено, що якість проведення уроку фізкультури (ФК) у три рази має більш вагоме значення для здоров'я та працездатності учнів у порівнянні з матеріально-технічною базою. Зокрема, ізольований вклад умов ФВ у функціонування кардіореспіраторної системи учнів становить 12 %, в той час коли якість проведення уроку ФК – 37 %; у формування постави – відповідно 6 та 18 %, що актуалізує принцип професійності та відповідальності вчителів.

В той же час переважна більшість уроків ФК (близько 75 %) проводиться без дотримання основних правил та принципів щодо його структури та змісту. Найпоширенішими недоліками є відсутність або зменшення тривалості розминки та заключної частини, недостатня увага профілактиці порушень постави, не відновлення ЧСС наприкінці заняття. Це призводить до того, що розумова працездатність учнів достовірно знижується після уроку ФК та не відновлюється до кінця навчального дня.

Що стосується інших факторів ФВ, вони також мають суттєвий вплив на здоров'я учнів, зокрема це стосується організації ФВ та МПК. Так, у закладі з низьким рівнем організації ФВ відносний ризик розвитку плоскостопості у дитини у 3 рази більше, а появи хронічного захворювання - у 2 рази більше, ніж при високому рівні.

Існує протиріччя між попитом дітей на послуги шкільного ФВ та пропозиціями, які пропонує школа: частка дітей, яким подобається урок ФК в школі, знижується від 3 до 10 класу, особливо серед дівчат - з 80 до 15 %. 62 % хлопців та 52 % дівчат середніх класів м. Києва взагалі хотіли б відмінити уроки ФК (по Україні – лише 16 %). Майже паралельно із зацікавленістю знижуються рівень рухової активності і самопочуття учнів. Отже, виникає замкнене коло: відсутність мотивації – низька рухова активність – погіршення самопочуття – відсутність мотивації.

Анкетування майже 3000 учнів показало, що діти хочуть більше уваги приділяти поставі; частіше використовувати засоби та знаряддя: м'ячі, гімнастичні палиці, резинові еспандери, фітболи; більше уваги приділяти розвитку сили; частіше використовувати музичний супровід, танцювальні рухи. Дівчата бажають більше уваги приділяти поставі, танцям; хлопці – силі, поставі, танцям. Надзвичайно корисним й цікавим для дітей є жонглювання. Це не лише розвиток координації, спритності, а й засіб для розвитку зосередженості для наступних загальноосвітніх уроків. Значний здоров'язберігаючий потенціал мають також ритмічні рухи (вони забезпечують дітям почуття безпеки), а також вправи на рівновагу (динамічні і статичні). На жаль, статичні вправи майже виключені з навчальної програми, а вони є вкрай важливими для формування постави, рівноваги, а також психічного здоров'я.

Необхідно враховувати місце уроку ФК у розкладі уроків: на перших уроках основна мета: концентрація уваги школярів, підготовка організму до наступних уроків; в середині навчального дня – активний відпочинок, можливі максимальні індивідуальні навантаження; наприкінці дня – релаксація, зняття набутої за день компресії структур хребта, відновлення гемодинаміки.

Важливим для збереження здоров'я дітей є підвищення рухової активності під час перерв та загальноосвітніх уроків. За даними хронометражних досліджень перерви використовують як активний відпочинок лише 21 % хлопців та 12 % дівчат. Лише 10 % дітей виходять під час великої перерви на пришкольну ділянку. Це характеризує сучасні перерви не як фактор відновлення працездатності, а навпаки, - додатковий фактор ризику зниження резервів здоров'я.

Вважаємо, що тактичними шляхами вирішення існуючих протиріч сучасного фізичного виховання в ЗНЗ, які дозволять зберегти і зміцнити здоров'я учнів, повинні бути:

1) посилення професійної підготовки вчителів фізкультури (до - та післядипломної) з питань:

- особливостей проведення уроків фізкультури з урахуванням стану здоров'я дітей та місця у розкладі уроків;
- допомоги адміністрації шкіл з організації активного відпочинку та відновлення працездатності дітей під час перерв;
- застосування заходів щодо профілактики порушень постави;

2) зменшення нормативної кількості учнів на вчителя фізкультури для забезпечення диференційованого підходу.

Втім, для збереження та зміцнення здоров'я дітей під час навчання у ЗНЗ на популяційному рівні необхідна державна стратегія, яка базуватиметься на принципах комплексності, міжвідомчої та міжсекторальної інтеграції, багаторівневої взаємодії, професіоналізму та відповідальності всіх учасників здоров'язбереження учнів.