

2. Оцінка рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, довела, що у 85,7% юнаків та 93,3% дівчат воно знаходилося за межами безпечного рівня (низький, нижче середнього та середній рівні соматичного здоров'я). Такий стан диктує необхідність пошуку шляхів підвищення рівня соматичного здоров'я та оптимізації рухової активності студентів.

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К., 2000. – 12 с.
2. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : Кварт, 2011. – 303 с.
3. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Базильчук Віра Богданівна. – Львів, 2004. – 224 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді / О. Ф. Бондаренко // Практична психологія та соціальна робота: "Социс". – 2003. – № 4. – С. 8–11.
5. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал / наук. конс. В. М. Платонов ; гол. ред. Ю. М. Шкретій ; НУФВСУ. – К. : Олімпійська література, 2006. – № 4. – С. 12–15.
6. Массовая физическая культура в вузе : учебн. пособие / [И. Г. Бердииков, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.] ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 176 с.
7. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів / Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, О. М. Мокров, М. А. Мицкан. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 32 с.
8. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учебн. пособ. / Г. С. Никифоров. – С.-Пб. : Речь, 2002. – 256 с.
9. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова ; под ред. проф. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.
10. Титаренко Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота: "Социс". – 2004. – № 6. – С. 65–68.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Султанова І. Д.

УДК 373.2
ББК 51

*Роман Чопик, Світлана Демчук,
Наталія Нікольська*

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ ЕТНОПЕДАГОГІКИ

У статті обґрунтовано можливості запровадження засобів етнопедагогіки у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. Встановлено, що впровадження найбільш ефективних і доцільних засобів етнопедагогіки у сучасну практику навчально-виховної роботи з фізичного виховання сприятиме не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню адекватної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.

Ключові слова: засоби, етнопедагогіка, фізичне виховання, школярі, фізична культура.

В статье обоснованы возможности внедрения средств этнопедагогика в процесс физического воспитания детей школьного возраста. Установлено, что внедрение наиболее эффективных и целесообразных средств этнопедагогика в современную практику учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию будет способствовать не только национально-культурному возрождению, а и формированию адекватной национальной системы физического воспитания, повышению эффективности воспитательного процесса в целом.

Ключевые слова: *средства, этнопедагогика, физическое воспитание, школьники, физическая культура.*

In the article the possibility of introduction of ethnopedagogy the process of physical education of school children. Found that the introduction of the most effective and appropriate means ethnopedagogy in modern practice of educational work in physical education will not only national and cultural renaissance, but also the formation of an adequate national system of physical education, the efficiency of the educational process in general.

Keywords: *means, ethnopedagogical, physical culture, school, physical education.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі у значної частини юнацтва відсутнє усвідомлення себе, як частини народу, співвідношення своєї діяльності з інтересами нації, що викликає певне занепокоєння. Фахівці вважають, що повноцінну, цілісну, національно свідому особистість із почуттям власної гідності, з високими моральними якостями можливо виховати тільки завдяки правильно організованій системі вивчення національних ідеалів, традицій, звичаїв. Впродовж віків в Україні викристалізувався педагогічний досвід народу, втілений в його мудрості, вміннях і навичках виховання наступних поколінь. Цей досвід відображений у фольклорі, іграх, танцях, мистецьких творах, обрядах, традиціях. Тому він цілком заслуговує на всебічне вивчення і використання у сучасному навчально-виховному процесі, в тому числі й з фізичного виховання, з неухильним збереженням усіх його етнорегіональних виявів. Саме такий підхід у відповідності до “Концепції проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми “Формування здорового способу життя молоді України” на 2013–2017 роки” визначений як один із ефективних шляхів формування здорового способу життя [2].

Чимало сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури А.Я. Вольчинського, Г.В. Воробей, Є.Н. Приступи, О.В. Слімаковського, А.В. Цюся, а також етнографічних досліджень української культури і побуту М.С. Грушевського, М.Г. Стельмаховича, П.П. Чубинського присвячено народним засобам фізичного виховання дітей.

На думку фахівців необхідного результату, а саме формування фізичної культури особистості школярів, можна досягти використовуючи комплекс засобів, як української етнопедагогіки так і фізичного виховання.

Мета досліджень – полягає в обґрунтуванні можливостей впровадження засобів етнопедагогіки у процес фізичного виховання дітей шкільного віку.

Методи дослідження. Методи теоретичного, ретроспективного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури й офіційних документів.

Результати досліджень та їх обговорення. Відповідно до народного досвіду виховання, на кожному етапі життя дитини використовуються різні народні засоби виховання. Так, формуванню у дітей знань про фізичний розвиток, про значення здоров'я допоможуть малі жанри українського фольклору: прислів'я, приказки, загадки. Їх можна використовувати як на уроках загального циклу так і уроках фізичної культури. Наприклад, під час проведення естафет (скласти певний вислів) чи під час розв'язування спеціальних спортивних кросвордів.

З метою формування мотивації до ведення здорового способу життя рекомендуємо ознайомлення зокрема учнів молодших класів з героями українських міфологічних творів, які зображувалися носіями не лише позитивних моральних, а й значних фізичних якостей і виступали взірцем та прикладом для наслідування. До згаданих персонажів належать Котигорошко, Святогор, Кирило Кожум'яка, Іван Побиван, Дунай-богачир, Микула Селянович, Вернигора, Вернидуб та ін. [3].

Ще одним важливим засобом усної народної творчості, значення якого важко або й неможливо переоцінити, є казка. У казках зібрані цілісні життєві програми, що відображають ідеал тілесної досконалості, і, наслідуючи які, дитяча свідомість набуває незамінних чинників життєдіяльності [5, 6 та ін.]. Під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання у молодшій школі необхідно використовувати казки де представлено героїв, які мають і фізичну, і моральну досконалість, використовують свої здібності для гарних вчинків. Ознайомлюючи з ними дітей, вчитель може ненав'язливо формувати у них позитивні морально-вольові якості, а також поняття про гармонійність розвитку фізичних якостей та рухових умінь, доцільність їх застосування тощо. Використовувати казки можна не лише під час проведення сюжетно-рольових уроків фізичної культури, а й під час фізкультхвилинок чи рухових перерв.

Незважаючи на застосування у фізичному вихованні народних ігор і забав, як засобів української етнопедагогіки, їх дидактичний потенціал використовується не у повному обсязі.

Спадок українського ігрового фольклору надзвичайно багатий і різноманітний – усього відомо понад 600 українських народних ігор, які записані в Україні в різні часи.

У народних іграх яскраво відображено побут, праця, національні традиції народу, уявлення про найкращі якості людини. Вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів, морального вдосконалення та формування здорового способу життя і є засобами прилучення сучасних дітей до національної культури [1].

Народні ігри для дітей молодшого шкільного віку мають бути спрямовані на поступове удосконалення навичок з основних рухів та розвитку фізичних якостей. Окрім фізичного розвитку, в рухливих іграх дитина не тільки зміцнює власний стан здоров'я, а й опановує соціальний досвід, долучається до виконання трудових дій, засвоює правила та норми поведінки. Зазначимо, що молодший шкільний вік характеризується достатнім розвитком серцево-судинної і дихальної систем. Це дозволяє проводити ігри із значною інтенсивністю дій. Однак, незважаючи на велику рухливість, діти швидко втомлюються, увага їх нестійка. Тому, в ході ігор, важливі короткі перерви для відпочинку (ми пропонуємо використання в цей віковий період таких народних ігор як “День і ніч”, “Квач”, та ін. [4]).

Середній шкільний вік характеризується зростаючою стійкістю організму стосовно прояву фізичних зусиль. Різко підвищуються функціональні можливості, зникає неекономічність рухів, що дозволяє хлопцям брати участь в іграх з більшою інтенсивністю і відносною тривалістю рухових дій (рекомендуємо використовувати народну гру “Штандер” [4]) Хлопчики особливо люблять ігри, направлені на розвиток силових якостей (наприклад “Бій півнів”, “Чий батько дужчий” [4]).

У цьому віці діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, тому можна використовувати командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення з противником (“Перестриби” [4]).

У підлітковому віці (8–9 класи) спостерігається особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму, посилено росте кісткова система, продовжує розвиватися й м'язова система. У зв'язку з цим, хлопчиків приваблюють ігри з елементами боротьби (“Коромисло”, перетягування канату, поєдинки в парах, підняття гир [4]).

У роботі зі школярами 10-11 класів можуть бути застосовані ігри попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені в змісті підвищеними вимогами щодо точності виконання тих чи інших технічних прийомів. Для них підійдуть всі форми сюжетно-конфліктного ігрового характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, поєдинки, конкурси (наприклад “Квачі маршем”, “Боротьба за м'яч” [4]).

Для виховання колективізму, організованості школярів найкраще застосовувати дитячі ігри, найбільш поширені в сільській місцевості. Такі, наприклад, як “Круг”, “Цурка”, “Проста цурка”, “Заець без лігва”, катання на санчатах, катання з гірок та інші [4].

Вважаємо, що особливо широко треба включати народні ігри та національні види спорту в програми масових фізкультурно-оздоровчих і культурно-спортивних свят, фестивалів. Вони можуть бути приурочені до проведення свят “Проводи зими”, “Покрови”, “Зустріч Весни” і т.п. Можливе проведення театралізованих фізкультурних свят і фестивалів з різними видами художньої самодіяльності, залученням фольклорних ансамблів, показовими виступами майстрів народних промислів із числа учнів.

Висновок

Вивчення традицій і впровадження найбільш ефективних і доцільних засобів етнопедагогіки у сучасну практику навчально-виховної роботи з фізичного виховання сприятимуть не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню адекватної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.

Варто зазначити, що українська етнопедагогіка містить ще багато цінних знань, практичного досвіду життєдіяльності та виховного впливу наших предків на підрастаюче покоління, які треба досліджувати та практично впроваджувати в сучасний навчальний процес з фізичного виховання.

1. Белкіна-Ковальчук О. В. Формування здорового способу життя за традиціями етнопедагогіки // О. В. Белкіна-Ковальчук / Науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки. – № 13 : Педагогічні науки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – С.52–57
2. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми “Формування здорового способу життя молоді України” на 2013-2017 роки [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article>
3. Мандюк А. Б. Ціннісний аспект фізичної культури в усній народній творчості українців : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Мандюк Андрій Богданович; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2010. – 16 с.
4. Приступа Є. Н. Українські народні ігри / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Слімаковський. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 432 с.
5. Тітаренко С. А. Використання ідей народної педагогіки у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку // Тітаренко С. А. / Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – 535 с.
6. Цись Д. І. Використання народного досвіду виховання у процесі здоров'язбереження дітей дошкільного віку / Д. І. Цись // Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 465–468.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

УДК 37.017.4

ББК 75.0

Тетяна Довбенко

ПРОБЛЕМИ МЕТОДОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Стаття присвячена проблемам методології формування здорового способу життя (ЗСЖ), державного регулювання, на прикладі досвіду його реалізації у Канаді.

Ключові слова: методологія, здоровий спосіб життя, Оттавська хартія, Канада.

Стаття посвячена проблемам методології формування здорового образу життя (ЗОЖ), державного регулювання, на прикладі досвіду його реалізації в Канаді.

Ключевые слова: методологія, здоровий образ життя, Оттавская хартія, Канада