

Показники кидкової підготовленості студентів-баскетболістів після експерименту, %/рази влучань

Види випробувань	Ігрове амплуа	ЕГ	КГ	Різниця, %	t	P
		S	S			
Штрафні кидки (21 раз)	Ц	83/17,43	62/13,02	21	1,6	<0,05
	Н	80/16,8	64/13,44	16	1,5	<0,05
	З	84/17,64	66/13,86	22	1,9	<0,05
Кидки з середньої відстані (40 разів)	Ц	52/20,8	44/17,6	8	1,8	<0,05
	Н	59/23,6	46/18,4	13	1,6	<0,05
	З	60/24	48/19,2	12	1,5	<0,05
Кидки з дальньої відстані (40 разів)	Ц	49/19,6	36/14,4	13	1,9	<0,05
	Н	55/22	43/17,2	12	1,8	<0,05
	З	58/23,2	46/18,4	12	1,8	<0,05

Отже, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що створення спеціальних умов і застосування методичних прийомів для розвитку навичок точного кидка забезпечує покращення кидкової підготовленості студентів-баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. 109 с.
2. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Горбуля О.В. Дослідження технічної підготовки баскетболістів команди Запорізького національного університету. Вісник Запорізького національного університету. 2012. №2(8). С.217-226.
3. Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О. Методика розвитку точності кидків у баскетболі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2004. № 15. С. 3-13.
4. Гомельський А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. Москва : Гранд-Фаир, 2002. 340 с

Шило Вікторія

Науковий керівник: доц. Наумчук В. І.

### ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Неодмінною умовою успішного виконання школярами своїх обов'язків, розвитку їх творчого потенціалу є наявність відповідних фізичних можливостей. Водночас для сучасного учнівського середовища характерна дещо парадоксальна ситуація, за якої здоров'я як необхідна умова особистісної самореалізації має досить низький рівень престижності. Сучасні дослідження свідчать, що 66,5 % школярів не вважають здоров'я однією із провідних життєвих цінностей. На жаль, вже з першого класу в учнів загальноосвітніх навчальних закладів діагностуються захворювання неврогенного характеру, дихальної та серцево-судинної систем, органів травлення, опорно-рухового апарату.

Незадовільний фізичний стан суттєво знижує навчальні можливості учнів, ускладнює їх самореалізацію. Це змушує розглядати фізичне здоров'я школярів як важливу соціально-педагогічну проблему. У зв'язку з цим навчально-виховний процес у школі повинен не тільки забезпечувати належний рівень знань та умінь учнів з предметів точних наук та гуманітарного циклу, але і високий рівень фізичної культури. Успішне вирішення цього завдання вимагає вдосконалення системи фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі, залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою.

*Мета статті* – розкрити сутність поняття «фізичне здоров'я» та роль цього чинника у життєдіяльності школярів.

Вихідне поняття «здоров'я» є досить неоднозначним і характеризується різноплановістю підходів до трактування його змісту. На сьогодні доводиться констатувати відсутність загальноприйнятого трактування здоров'я. Різноманіття поглядів на зміст цього поняття і складність вироблення єдиної, узгодженої позиції значною мірою пояснюється тим, що здоров'я є складним феноменом, значущі аспекти якого важко виділити стисло й однозначно.

Феномен здоров'я людини упродовж усієї історії розвитку людства привертав увагу багатьох дослідників, котрі напрацювали велику кількість різноманітних характеристик цього явища. Науковці використовують багато визначень і показників різного змісту, які висвітлюють різні аспекти феномена здоров'я. Уявлення про здоров'я та його критерії змінювалося з часом: частина авторів розглядає здоров'я як нормальну функцію організму на всіх рівнях його організації; як динамічну рівновагу організму і його функцій з навколишнім середовищем (Гіппократ, А. Спенсер); як здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій; як здатність організму пристосовуватися (У. Кеннон, П. Брехман); як відсутність хвороб, хворобливих станів, хворобливих змін (традиційне медичне розуміння); як повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя (Г. Сігеріста, Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ); як набуту індивідом у процесі його становлення цілісність, що передбачає особистісну зрілість (Г. Олпорт, Ф. Перлз), інтеграцію життєвого досвіду (К. Роджерс); як універсальну людську цінність, що співвідноситься з основними ціннісними орієнтаціями особистості і посідає певне положення в ціннісній ієрархії (Платон, А. Маслоу).

У психологічному словнику пропонується таке визначення: «Здоров'я – природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих змін» [6, 215с.]. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) та соціальних чинників. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або у виникненні й розвитку хвороби, що в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [8, с.5].

Таке широке визначення здоров'я є дещо спірним, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом. Взагалі, поняття «здоров'я» досить умовне й об'єктивно формулюється на основі сукупності антропологічних, клінічних, фізіологічних та біологічних показників, що визначаються з урахуванням статевих і вікових чинників, а також кліматичних та географічних умов.

Здоров'я характеризують не тільки якісно, але й кількісно, оскільки існує поняття про рівень здоров'я, що обумовлене широтою адаптаційних можливостей організму. Хоча здоров'я є станом, протилежним хворобі, воно може бути пов'язане з нею різними перехідними станами і не мати чітких меж.

В. Казначеев трактує здоров'я індивіда як «процес (динамічний стан) збереження й розвитку психічних, фізіологічних, біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя» [4, с.160]. М. Амосов вважає, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною тривалістю функціонування органів при збереженні якісних меж їхніх функцій [1].

Загалом можна констатувати, що поняття «здоров'я» в сучасній науковій літературі розглядається на трьох рівнях функціонування людини: біологічному, психологічному та соціальному. Для зручності вивчення й конкретизації методології дослідження феномена здоров'я науковці диференціюють поняття психічного, соціального, духовного і фізичного здоров'я, але в реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових.

Незважаючи на різноманітність підходів до розуміння феномену здоров'я, можна виділити декілька загальних положень, з якими погоджується більшість дослідників. Перше – це те, що здоров'я характеризується як стан. Друге – підкреслюється обумовленість здоров'я внутрішніми й зовнішніми чинниками, насамперед соціальними. І третє – наголошується на якісно-кількісному ступені здоров'я як стану врівноваженості організму з середовищем [2].

Поняття здоров'я відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища і характеризує результат взаємодії людини й середовища; сам стан здоров'я формується внаслідок взаємодії зовнішніх (природних, соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників.

Зростання кількості захворювань за роки навчання, на думку багатьох дослідників, зумовлено зниженою руховою активністю, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Серед основних причин погіршення здоров'я школярів дослідники виділяють наступні:

1. Позанавчальні чинники: низький соціальний рівень добробуту населення; незадовільне матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу; недоліки в забезпеченні санітарно-епідеміологічного благополуччя школярів; втрата інтересу до занять фізичними вправами; тютюнопаління, споживання алкоголю і наркотиків; спадковість.

2. Навчальні чинники: збільшення обсягу навчального навантаження; порушення гігієнічних нормативів навчальної діяльності, режиму харчування; зниження загальної фізичної активності учнів; низький рівень денної і тижневої рухової активності, переважання статичних навантажень над динамічними у процесі навчання; недостатня сформованість у значної частини школярів знань, умінь і навичок збереження й зміцнення власного здоров'я; відсутність постійного моніторингу індивідуального здоров'я учнів.

У теперішній час збереження та відновлення здоров'я школярів постає чи невіршальною проблемою суспільства, що потребує нагального розв'язання. При цьому діяльність загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на всебічний розвиток школяра як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток його талантів, розумових і фізичних здібностей. Тому проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління займає провідне місце у теорії і практиці сучасної школи.

У формуванні здорового способу життя провідна роль належить фізичній культурі і спорту [3,5,7]. Фізична культура, як частина загальної культури людства, є творчою діяльністю із засвоєння накопичених і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей. Вона охоплює систему заходів щодо зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і психічних властивостей людини за допомогою рухових вправ у поєднанні з раціональним використанням природних сил та гігієнічних процедур.

Фізична культура є важливою складовою частиною системи освіти та виховання учнів загальноосвітньої школи, формування в них умінь і навичок здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку, відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання позитивних моральних і вольових якостей. Тобто, цінність фізичної культури для кожної особистості і суспільства полягає в освітньому, виховному, оздоровчому та загальнокультурному значенні.

Аналіз та узагальнення різних підходів до трактування сутності феномена здоров'я дає підстави розуміти фізичне здоров'я учня як цілісний багатовимірний динамічний стан організму, що дозволяє ефективно виконувати учнівські функції, максимально реалізовувати свій потенціал у життєдіяльності.

Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності, самореалізації і щастя кожної людини. Воно формується і проявляється впродовж усього її життєвого шляху, одним із найважливіших етапів якого є період навчання в школі. Серед різних груп населення, які потребують уважного ставлення з точки зору формування й зміцнення здоров'я, особливе місце посідають школярі, оскільки вони є носіями репродуктивного, творчого й економічного потенціалу країни. Саме тому проблемі формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів повинно відводитися одне з найважливіших місць у сфері їх життєвих і навчальних інтересів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ: Знання, 1990. 168 с.
2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Киев: Здоровье, 1991. 246 с.
3. Гнатюк О. В. Основи здоров'я і фізична культура. Київ: Форум, 2003. 344 с.
4. Казначеев В. П. Здоровье нации – феномен экологии XXI в. // Материалы I Всерос. форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 2001. С.31–35.

5. Наумчук В., Наумчук М., Давиденко Л. Великий універсальний довідник «Я вчуся вчитися». Тернопіль: Підручники і посібники, 2019. 368 с.
6. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища школа, 1982. 215 с.
7. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т.1. 360 с.
8. Устав ВОЗ // Основные документы ВОЗ. 36-е изд. Женева, 1986. С. 5–36.