

## ТРИВАЛІСТЬ ТА МІНЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ DURABILITY AND CHANGEABILITY OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH EDUCATION

Скальські Д.<sup>1</sup>, Туз М.<sup>2</sup>, Дембські С. С.<sup>1</sup>, Заболотна О.<sup>3</sup>, Григус І.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Академія фізичного виховання та спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську, факультет фізичної культури, кафедра спорту, відділ плавання та рятування на воді, Польща

<sup>2</sup>Військово-морська академія імені Бохатеров Вестерплатте в Гдині, факультет командування та морських операцій, Польща

<sup>3</sup>Національний університет водного господарства та природокористування, Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, м. Рівне, Україна

<http://doi.org/10.5281/zenodo.4546110>

### Анотація

Здоров'я, фізична культура та фізичне виховання тісно пов'язані між собою і в сучасному динамічному світі вони становлять дуже важливий елемент життя кожної людини. В даний час важлива роль відводиться питанню медичного виховання, яке реалізується багато в чому, і в дитячому садку, і в школі, і в сімейному середовищі. Формування правильних звичок щодо здоров'я у дітей з раннього віку, тобто правильне харчування, турбота про їхній фізичний стан та здоров'я, дають їм шанс продовжувати ці відносини у дорослому віці. Фізичні рухи на рівні змагань та співпраці в дитячому садку та школі, а також частково та в сімейному домі, дозволяють сформулювати сприйняття так, щоб людина підтримувала тіло вправами у будь-якому віці. Зміни, що відбуваються в людській реальності завдяки численним ініціативам у всіх сферах життя, стають стимулом для додаткових зусиль, викликаючи численні дослідницькі питання, на які частково відповідає це дослідження.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, медична освіта, санітарне виховання.

Здоровье, физическая культура и физическое воспитание тесно связаны между собой и в современном динамичном мире они составляют очень важный элемент жизни каждого человека. В настоящее время важная роль отводится вопросу медицинского воспитания, которое реализуется во многом, и в детском саду, и в школе, и в семейной среде. Формирование правильных привычек в отношении здоровья у детей с раннего возраста, то есть правильное питание, забота об их физическом состоянии и здоровье, дают им шанс продолжать эти отношения во взрослом возрасте. Физические движения на уровне соревнований и сотрудничества в детском саду и школе, а также частично и в семейном доме, позволяют сформировать восприятие так, чтобы человек поддерживал тело упражнениями в любом возрасте. Изменения, происходящие в человеческой реальности благодаря многочисленным инициативам во всех сферах жизни, становятся стимулом для дополнительных усилий, вызывая многочисленные исследовательские вопросы, на которые частично отвечает это исследование.

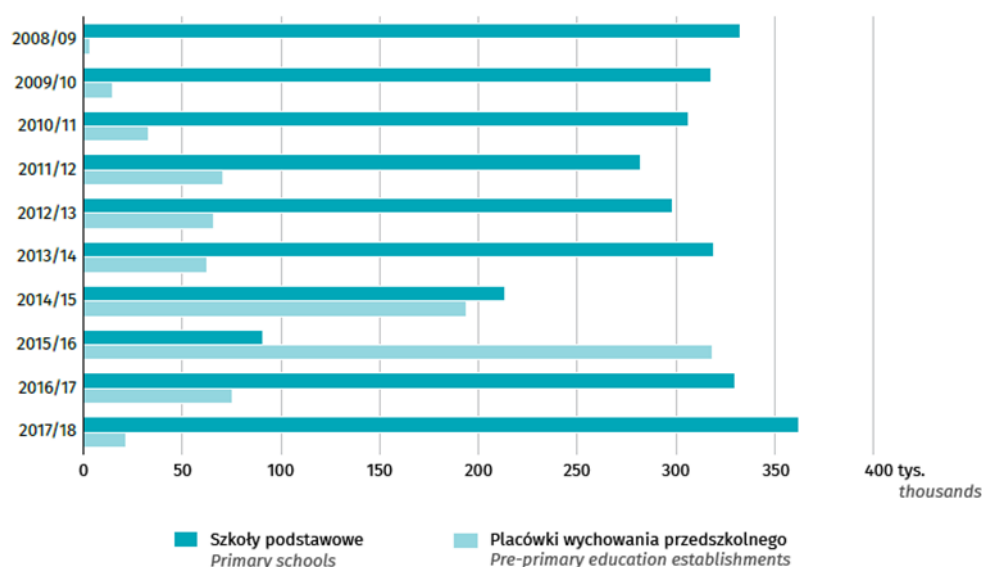
**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, медицинское образование, санитарное воспитание.

Health, physical culture and physical education are closely related, and in today's dynamic world they are a very important element of every person's life. Currently, an important role is assigned to the issue of health education, which is implemented in many ways, in kindergarten and school, and in the family environment. Shaping proper pro-health habits in children from an early age, i.e. proper nutrition, taking care of their physical condition and health, give them a chance to continue these attitudes in adulthood. Physical movement at the level of competition and cooperation in kindergarten and school, and partially and in the family home, allows for the shaping of perception so that the individual supports the body with exercises at any age. The changes taking place in human reality, thanks to numerous initiatives in all spheres of life, become an incentive for additional effort, causing numerous research questions, which are partly answered by this study. When it comes to health education, you need to keep in mind health, personal hygiene, addiction prevention, sports and being outdoors. Health matters a lot today. This can apply to both the individual and the general public. Health can be managed, but it can also be managed for health. The concept has grown a lot, it can be called an assessment of the approach to health. Health is the most important and most valuable thing. Healthcare and medical education are very important issues in everyone's life. It is worth noting how many valuable functions physical education performs, it is necessary to encourage children to participate in physical education lessons so that they can properly develop and improve. A huge role in this process is given to the school environment, which is headed by teachers, and the family environment, in the foreground of which are parents.

**Key words:** physical culture, physical education, medical education, health education.

**Вступ.** У літературі на цю тему фізична культура визначається як усі типи поведінки, які сприяють поліпшенню постави людини та її фізичному розвитку. Ця поведінка впливає, серед іншого для здоров'я та прагнення до належного психофізичного розвитку це насамперед наслідки дій, які ми робимо для покращення своєї фізичної підготовленості. Слід також підкреслити, що ці правила та норми встановлюються соціальним середовищем, в якому людина живе щодня. Участь у фізичній культурі

можливо через багато видів діяльності, наприклад, уроки фізичної культури, які проводяться як у державних, так і в приватних школах. Студенти беруть у них участь тричі на тиждень. З раннього дитинства фізична культура є постійним елементом життя дітей, також у дитячих садках, в т.ч. через різні види фізичних навантажень, коли дошкільнята переодягаються в гімнастичний одяг і виконують гімнастичні вправи через гру.



**Рис. 1.** Діти віком від 6 років у дошкільних навчальних закладах та початкових школах (Джерело: Освіта та виховання у 2017/18 навчальному році, Центральне статистичне управління, Статистичне управління у Гданську, Варшава, Гданськ 2018, с. 29), (<http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/>), доступ 30.08.2020)

Статистичні дані Центрального статистичного управління чітко показують, наскільки велика кількість 6-річних дітей, які відвідують дитячі садки та початкові школи. Слід зазначити, що ця кількість постійно зростає і у 2017/2018 навчальному році становила майже 400 000 дітей. Важливо також, що переважна кількість 6-річних дітей відвідує дошкільні класи в початкових школах (близько 365 тис.), А невелика кількість у дитячих садках (близько 25 тис.). Така велика кількість дітей, охоплених дошкільною освітою, ставить перед вчителями величезні проблеми, особливо з точки зору формування фізичної культури.

Іншою формою формування та поширення фізичної культури може бути спорт, зокрема, професійна або аматорська підготовка з будь-яких спортивних дисциплін, таких як біг або їзда на велосипеді. Відпочинок та туризм також є формами участі у цій галузі, оскільки прогулянки та розваги на свіжому повітрі формують правильні моделі для людей. Крім того, слід додати, що реабілітація також передбачає не тільки відновлення, але і заходи, що відповідають критеріям фізичної культури.

Фізичне виховання є частиною медичного виховання, тому необхідно зосередитись на аспектах медичного виховання. Завдяки цьому студенти можуть прийняти

себе і починають встановлювати правильні стосунки між статями. Освіта в галузі охорони здоров'я зосереджена на наркоманії та профілактичних заходах. правильні харчові звички. Санітарна освіта найчастіше проходить у школах. Однак найголовніше, що таке навчання повинно проходити і вдома, бо сам учитель не в змозі направити дітей на нормальне функціонування, в гармонію з тілом і душею. Здоров'я – це найважливіша сфера, про яку слід пам'ятати, не можна впоратися з розкішшю чи багатством, але рак дуже негативно впливає на здоров'я та робить якість життя дуже низькою, незалежно від вашого фінансового стану. Говорячи про санітарну освіту, потрібно пам'ятати про здоров'я, особисту гігієну, профілактику залежностей, спорт та перебування на свіжому повітрі.

### **Санітарне виховання та охорона здоров'я**

У теорії санітарної освіти існує безліч визначень здоров'я. Їх можна розділити на кілька основних тенденцій, серед яких:

- моделі здоров'я (біомедичні, цілісні, салютогенез)
- здоров'я як цінність та ресурс (для особистості, суспільства, право на здоров'я)
- здоров'я громади (громадське, міжнародне, глобальне охорона здоров'я)
- заходи охорони здоров'я (типи, джерела, тематичні напрямки)
- якість життя, пов'язана зі здоров'ям (визначення, моделі, методи вимірювання)
- питання визначення (професійні та розмовні, що визначають захворювання).

Тож ви бачите, що здоров'я сьогодні має багато значень. Це може стосуватися як конкретної особи, так і широкої громадськості. Здоров'ям можна керувати, але можна керувати і заради здоров'я. Концепція набагато зросла, її можна назвати оцінкою підходу до здоров'я. Термін «здоров'я» має багато пояснень та визначень. Кожен може вибрати той, який йому найбільше підходить у певний період життя. Однак поняття здоров'я не повинно бути чітко визначеним, оскільки воно не буде правдивим і адекватним даній ситуації. Для одних здоров'я – це стан їхнього організму, а для інших

слово «здоров'я» означає правильне харчування та догляд за собою.

Ще в 16 столітті Як Кохановський у своїй короткій епопеї «Шляхетне здоров'я» відзначив важливість здоров'я в житті людини. У своїх роботах він підкреслював, що немає нічого важливішого за здоров'я, і втрата його робить людину щасливою. Іншим письменником, який звернув увагу на важливість здоров'я, був Ігнацій Красіцький, який написав вірш під назвою «Людина і здоров'я».

У наш час також написано багато віршів та історій, що пропагують здоров'я та здорове життя, і в суспільстві існує багато прислів'їв, що здоров'я є найважливішим та найціннішим.

### **Зміни у підході до фізичної культури та санітарного виховання**

Поляки – сучасна нація, вони відповідають усім критеріям у таких сферах, як модернізація виробництва, збільшення попиту на кваліфікованих працівників або сучасні технології.

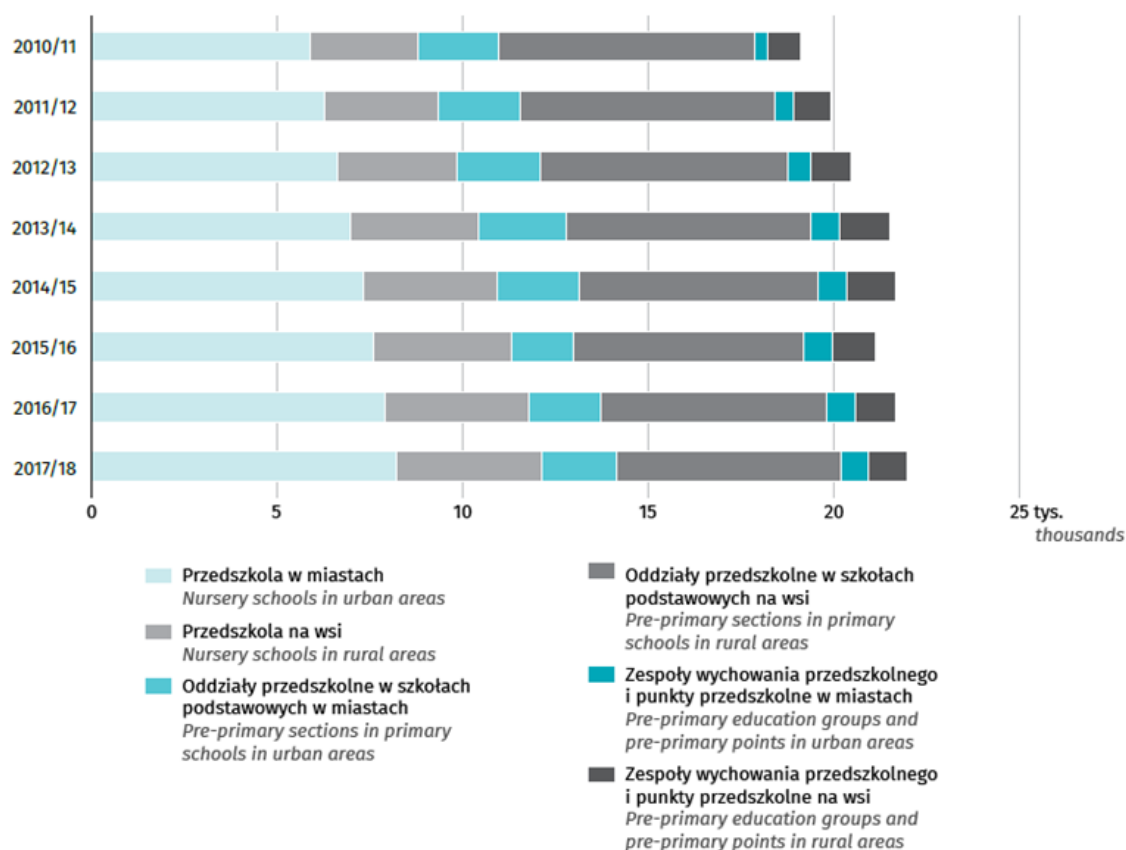
Однак вони не мають структури споживання спорт, чим вони відрізняються від громадян західних країн. Поряд з розвитком технологій та імпортом ідей цих країн, поляки починають дедалі серйозніше думати про фізичний розвиток та здоровий спосіб життя, також як результат загальної моди на здоровий спосіб життя, яка пропагується, наприклад, у ЗМІ та соціальних мережах, в т.ч. за т. зв. знаменитості та знаменитості. Заробіток у Польщі, який зростає, також дозволяє пересічному громадянину брати активну участь у заходах, наприклад у басейні, тренажерному залі чи в інших подібних місцях.

Все суспільство динамічно розвивається, і це стосується і фізичного виховання, яке на основі новинок цивілізації та потреб дедалі молодшої та вимогливішої громади змінюється та розвивається. Зміни, що відбуваються в культурі та суспільстві, мають величезний вплив на пошук інновацій та зміни у фізичній культурі. Дослідники стверджують, що варіативність та урізноманітнення цієї сфери як шкільного предмету також важливі з точки зору способу життя, звичаїв та звичок сучасного світу.

Турбує те, що сучасні діти дуже мало займаються спортом і проводять вільний час переважно біля телевізора чи комп'ютера. Завдяки молодому поколінню, заняття фізичною культурою слід проводити та диверсифікувати таким чином, щоб спонукати їх до активної участі. Питання, пов'язані з фізичною культурою, дуже цікаві в найменших класах та дитячих садках. Як відомо, викладання в 1–3 класах є інтегрованим і, згідно з навчальною програмою, протягом тижня має відбуватися три години фізкультури, а в дитячому садку щодня повинні бути рухові ігри, а також прогулянки на свіжому повітрі, якщо погода погана. це дозволяє. Крім того, діти повинні брати участь у регулярних гімнастичних вправах принаймні раз на тиждень.

На практиці можна помітити, що чим молодші діти, тим більше вправ їм потрібно і тим охочіше вони беруть участь у вправах.

Однак рухливі ігри та гімнастичні заняття повинні бути різноманітними, щоб дошкільнята хотіли брати в них участь з великою віддачею. На даний момент мінливість є важливою, необхідно використовувати новітні засоби навчання, а також спиратися на інтереси дітей. Також варто дізнатись про улюблені заняття дозвілля ваших учнів, щоб використовувати ці знання для роботи з ними. Враховуючи велику кількість закладів дошкільної освіти, обидва у місті та на селі слід звернути увагу на необхідність виховання достатньо великої кількості обізнаних педагогічних працівників, які належним чином розвиватимуть дітей із раннього віку спортивним захопленням та принципами здорового життя.



**Рис. 2.** Заклади дошкільної освіти у містах та селах. (джерело: Освіта та освіта у 2017/18 навчальному році, Центральне статистичне управління, Статистичне управління у Гданську, Варшава, Гданськ 2018, с. 31, <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/>, доступ 30 липня 2020 р.)

Згідно з новітньою базовою програмою, фізичне виховання насамперед полягає у формуванні правильних поглядів, навчання піклуватися про своє здоров'я, де практична діяльність є найважливішою.

У роботі вчителя важливий індивідуальний підхід до кожного учня. Не слід вимагати однакового рівня у всіх, і це в основному стосується участі в уроках фізичної культури. Деякі діти більш атлетичні, а деякі менш спритні. Тому важливіше встановлення вимог показати вчителю ставлення, гідне людини, яка хоче жити здоровим життям. Діти повинні заражатися своїм вихователем ставленням до здорового способу життя і, як наслідок, брати з нього приклад і намагатися внести такі зміни у своє життя, щоб якомога активніше проводити свій час. Заходи повинні проводитись таким чином, щоб кожен студент міг брати в них участь і відчувати себе в силі. Важливо звертати увагу, коли в класі є ожиріння, тоді пам'ятайте пропонувати вправи та ігри, в яких дитина не відчуває збентеження і глузування. В іншому випадку може виникнути небажана ситуація, коли дитина не хоче брати участь у вправах, що призведе до більшого ожиріння та інвалідності.

Слід підкреслити, що варіативність фізичної культури та її трансформація дуже важливі, а також зміна підходів викладачів до проведення занять та впровадження ними різних цікавих нововведень.

#### **Вплив сімейного середовища на фізичні зусилля дитини**

Як уже підкреслювалось, дуже важливий підхід сімейного середовища до фізичної культури, який також дуже змінився за останні роки. Сучасний світ змушує людей постійно змінюватися, де може стати девіз: «Хто не йде вперед, той йде назад». Щоб існувати в сучасному світі, ви повинні бути гнучкими і чутливий до всіх новин. Подібно до спорту та активної участі у повсякденному житті. Батьки повинні змалку підтримувати своїх дітей у спорті та русі, використовуючи всі новинки та моду для занять певною спортивною дисципліною. Завдяки цьому діти будуть охочіше брати участь, і, практикуючи модну галузь, вони належатимуть до групи однолітків і будуть дружити, а заодно жити здоровим життям. Давно відомо, що діти

завжди спостерігають за своїми однолітками і не хочуть відчувати себе неповноцінними, бо не проводять свій час, як інші. Отже, якщо модно, наприклад, кататися на ковзанах або їздити на велосипеді, то дитині слід дозволити це робити, таким чином вона буде активно проводити час з іншими. Таким чином, дитина навіть не зрозуміє, що творить через гру здоровий спосіб життя сам по собі.

Залежно від того, яким видом спорту людина займається, йому потрібні сила та підготовленість, щоб докласти ці фізичні зусилля. Як і при їзді на велосипеді, зусилля не великі, тому в змагальних видах спорту виконується багато злагоджених рухів. Щоб воно було здоровим і не спричиняло травм, потрібно познайомитися з фізіологією вправ, щоб не обтяжувати суглоби. Кожна людина має різні здібності зусилля, яке слід правильно підібрати, щоб не нашкодити собі. Слід також підкреслити, що в наш час існує багато можливостей перевірити працездатність організму. Ви можете, серед інших попросити фахівців встановити відповідний графік вправ та дієту. Навіть 30 років тому в Польщі було недосяжно, щоб людина могла і хотіла підкорятися думкам інших і починати піклуватися про себе за допомогою фахівця. Це те, що показує, наскільки змінюється фізична культура. Завдяки цій мінливості також можна було думати про санітарну освіту загалом. Однак, дивлячись на минулі десятиліття, здається, що кілька десятиків років тому все було здоровішим, природнішим і не було потреби диверсифікувати цю фізичну культуру. Люди жили здоровіше, нікого не треба було переконувати займатися, бо професійна робота вимагала багато. Люди більше ходили з прозаїчної причини, тому що мало хто мав машину, а спілкування було слабо розвинене. З раннього дитинства діти годинами поспіль гралися зі своїми однолітками, оскільки не було спокуси у вигляді телевізора, комп'ютерів, консолей, телефонів тощо.

#### **Сприяння здоров'ю та повноцінному харчуванню**

Найважливішою умовою довгого життя кожної людини є здоров'я, яке, звичайно, слід сприяти. Виявляється, дослідження, проведене з цього питання, однозначно

показує, що стан здоров'я європейських дітей та підлітків хороший, але жодного прогресу у подоланні нерівності у стані здоров'я не досягнуто.

Навіть освіта матері має значення, коли йдеться про догляд за немовлятами в утробі матері. Чим розумніша і проникливіша мати, тим здоровіше народжується дитина. Слід зазначити, що навіть фізичні та емоційні умови залежать від матеріального становища сім'ї, в якій росте дитина. Виявляється, у бідніших і безпорадних сім'ях народжується більше дітей-інвалідів, з нижчим зростом і ще нижчою самооцінкою. Тому дуже важливо сприяти здоров'ю та здоровому способу життя, щоб допомогти навіть тим людям, які ніколи не звертали уваги на ці аспекти. Польща – одна з країн, де спостерігається велика стратифікація з точки зору життєвого становища сімей. Потрібне покращення економічного становища значної частини суспільства та більш широке просування сприяння поведінці, спрямованій на охорону здоров'я, а також розширення медичної освіти в школах. Деякі правильні способи поведінки засвоюються лише в школі, оскільки вдома такий спосіб життя не пропагується. Діти різного віку насолоджуються від різних носіїв інформації, переважно мобільних телефонів та комп'ютерів. Саме завдяки цим пристроям можна ефективно передавати якомога більше корисної інформації, оскільки лише таким чином вони можуть здаватися цікавими і необхідними. Розмова під час уроку марна, якщо вона не підтримується якимись технічними нововведеннями, різноманітними таким чином, щоб спонукати учнів слухати та дивитися. Для того, щоб дії вчителя були ефективними, він повинен йти з прогресом, з духом часу, і особливо пам'ятати бути партнером для дитини, яка показує шлях, а не лише наказує, забороняє і карає.

Медичні працівники виявляються дуже важливими людьми у зміцненні здоров'я. Таких людей слід частіше запрошувати до шкіл, щоб вони могли мати дітей та молоді люди надавати якомога більше відповідної інформації. Їхні знання, вміння а досвід повинен допомогти покращити ставлення багатьох поляків.

Розглядаючи питання про те, що таке здоров'я, слід сказати, що це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи інвалідності.

Взагалі кажучи, ви можете розглядати самопочуття як здоров'я а також відповідний стан здоров'я та психічного ставлення. На наше здоров'я впливає безліч факторів, напр.

- відповідні соціально-економічні умови,
- умови життя,
- освіта, культура, розваги,
- умови та місце роботи,
- ступінь забруднення навколишнього середовища,
- доступ до медичної допомоги,
- санітарні умови,
- спосіб життя,
- індивідуальні біологічні та генетичні характеристики,
- якість співпраці групи вищезазначених факторів.

Кожен має вплив майже на всі ці умови. Єдине, що воно не може змінити - це генетичний стан, який знаходиться поза вашим контролем. Навколишнє середовище, житло, робота, спосіб життя, харчування, воно все можна змінити, але, на жаль, ти не маєш впливу на те, хто людина народжується і які гени в ній приховані.

Сприяння здоров'ю та освіті в цій галузі надзвичайно важливо саме для того, щоб люди хотіли змінити в собі те, що негативно позначається на їх здоров'ї, наприклад, куріння, відсутність фізичних вправ, нездорове харчування тощо. Тільки завдяки відповідній освіті та інформуванню людей про небезпеку покращити життєвий тонус та підхід молодої людини до пропаганди медичної освіти та самого здоров'я. Особливо важлива профілактика, можлива лише завдяки правильному ставленню та освіті працюючих людей, напр. в охороні здоров'я.

### **Значення виховання фізичної культури та здоров'я у житті молодої людини**

Ще кілька десятиліть тому фізичну культуру називали уроком фізичної культури. Підхід учнів до цього предмету був дуже скептичним, більшість із них були раді звільненню від уроків. Ніхто не думав,

наскільки важлива ця діяльність для розвитку людини. Сьогодні цей підхід змінюється. Батьки помічають необхідність робити більше фізичних навантажень у школі, тим більше, що більшість учнів пасивно проводять вільний час, наприклад, перед комп'ютером.

Для усвідомлення важливої ролі фізичного виховання слід перерахувати його найважливіші цілі:

- гігієнічна мета (ознайомлення дітей з основними гігієнічними принципами, допомога у дотриманні гігієни з метою збереження здоров'я, а також турбота про чистоту власного оточення),
- геномічна мета (розвиток генетичної свідомості, звернення уваги на генетичну якість майбутніх поколінь),
- морально-естетична мета (показ відповідного естетичного вигляду, турбота про естетичний вигляд власного тіла),
- гедоністична мета (реагування на позитивний та негативний досвід),
- фізична та утилітарна мета (вироблення характеристик, необхідних з точки зору соціальних та професійних потреб),
- спортивна мета (досягнення якнайкращих результатів у спорті).

### **Література**

1. Białek E. D. Wychowanie do zdrowia w rodzinie, szkole i świecie, Instytut Psychosyntezy, Warszawa 2012.
2. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji, WSiP, Warszawa 1999.
3. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
4. Kaźmierczak A., Kowalska J.E., Maszorek-Szymali A., Makarczuk A. Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016.
5. Kierczak U. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej, Poradnik metodyczny, Impuls, Kraków 2013.
6. Kowalska B. Opieka zdrowotna nad rodziną, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003.

Наше здоров'я залежить від багатьох факторів, але найважливішими принципами, які слід застосовувати у своєму житті, є:

- дізнатися про себе,
- підтримання захисних сил організму в постійній готовності,
- не зловживати ліками,
- підтримка всебічних фізичних навантажень,
- правильне харчування,
- загартовування,
- розвиток здатності боротися зі стресом,
- усунення залежностей,
- доброзичливість до інших,
- поведінка та демонстрація життєвої позиції.

**Висновки.** Охорона здоров'я та медична освіта є дуже важливими питаннями в житті кожної людини. Варто зазначити, скільки цінних функцій виконує фізичне виховання, необхідно заохочувати дітей до участі в уроках фізичної культури, щоб вони могли правильно розвиватися та вдосконалюватися. Величезна роль у цьому процесі відводиться шкільному середовищу, яке очолюють вчителі, та сімейному оточенню, на передньому плані якого є батьки.

### **Інтернет-джерела**

1. <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/>

---

7. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna, PWN, Warszawa 2017.

8. Żuchelkowska K. Edukacja zdrowotna w przedszkolu, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2013.

9. Skalski D., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. Moral problems in contemporary physical culture and health education. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & recreation. 2020. 6. S. 64-75. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033288>

10. Skalski D., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. Physical culture in a rural environment and health education. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & recreation. 2020. 6. S. 76-88. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033295>