



УДК 351:796.03

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9\(15\)-464-471](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9(15)-464-471)

Лелека Віталій Миколайович кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, <https://orcid.org/0000-0001-5680-7784>

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ УРЯДОМ США ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОРУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Анотація. У статті розкрито тенденції фізичного виховання в США у контексті формування здорового способу життя як фактору розвитку фізичного виховання молоді. *Метою статті* є вивчення популяризації урядом США здорового способу життя як фактору розвитку фізичного виховання молоді. Зазначено, що організація навчання викладачів фізичного виховання в американському університеті характеризується високим ступенем індивідуалізації й диференціації: студенти мають можливість самостійно складати навчальний план, визначати навчальне навантаження на семестр, обирати курси з різних видів фізичної активності на одному з трьох рівнів складності. Вибір форм і методів організації занять обумовлюється реалізацією університетами особистісного, діяльнісного і рефлексивного підходів до навчання педагогів; акцент робиться на взаємодії теоретичних і практичних аспектів навчальних предметів, розвиток практичних умінь студентів у процесі всіх форм занять і низки польових і педагогічних практик.

Особливістю фізичного виховання в США є наявність загально національних стандартів у цій сфері, а також рекомендацій провідних організацій з фізичної культури та спорту, які стосуються розробки шкільних програм з фізичного виховання.

У США уряд створює для дітей максимум умов, які забезпечують кожному можливість активно займатися фізичною культурою й спортом. Відповідно, їхні батьки твердо переконані в тому, що, чим раніше дитина почне займатися спортом, тим раніше вона навчиться змагатися, тим більше шансів матиме стати професійним спортсменом або олімпійським чемпіоном. Уже з дитячого віку виявляється чітка спрямованість у вихованні: заняття спортом необхідні, передусім, для того, щоб навчитися змагатися, тому що життя в Америці – це змагання



й треба вміти боротися за місце в житті. Ці істини є прописними для американських дітей із раннього віку.

Ключові слова: здобувачі освіти, фізичне виховання, загальнонаціональні стандарти, заклади освіти, здоровий спосіб життя.

Leleka Vitalii Mykolayovych Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the Department of Physical Culture and Sports, V.O.Sukhomlynskyi National University of Mykolai, <https://orcid.org/0000-0001-5680-7784>

POPULARIZATION BY THE US GOVERNMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Abstract. The article reveals the trends of physical education in the USA in the context of the formation of a healthy lifestyle as a factor in the development of physical education of young people. The purpose of the article is to study the promotion of a healthy lifestyle by the US government as a factor in the development of physical education of young people. It is noted that the organization of training of physical education teachers at an American university is characterized by a high degree of individualization and differentiation: students have the opportunity to independently draw up a curriculum, determine the academic load for the semester, choose courses on various types of physical activity at one of three levels of difficulty. The choice of forms and methods of organizing classes is determined by the implementation by universities of personal, active and reflective approaches to teaching teachers; emphasis is placed on the interaction of theoretical and practical aspects of educational subjects, the development of practical skills of students in the process of all forms of classes and a number of field and pedagogical practices.

The peculiarity of physical education in the USA is the presence of general national standards in this field, as well as recommendations of leading organizations in physical culture and sports, which relate to the development of school programs in physical education.

In the USA, the government creates maximum conditions for children, which ensure that everyone has the opportunity to actively engage in physical education and sports. Accordingly, their parents firmly believe that the earlier a child starts playing sports, the earlier he learns to compete, the more chances he will have to become a professional athlete or an Olympic



champion. Already from childhood, a clear direction in education is revealed: playing sports is necessary, first of all, in order to learn to compete, because life in America is a competition and one must be able to fight for a place in life. These truths are hardwired into American children from an early age.

Keywords: learners, physical education, general national standards, educational institutions, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. В американській системі фізичне виховання студентів не є обов'язковою навчальною дисципліною і не існує єдиної типової уніфікованої програми. Кожний штат, округ, окремий заклад вищої освіти (далі ЗВО) чи викладач мають право на розробку програми з фізичного виховання, власних рекомендацій залежно від інтересів студентів, умов, традицій ЗВО і особливостей викладацького складу та матеріально-технічної бази. Фізичне виховання студентів у США здійснюється в кожному ЗВО засобами спортивної підготовки з обраних видів спорту, обов'язкові заняття з фізичного виховання є тільки на I курсі. В усіх університетах передбачено курс оздоровчого фізичного тренування (Health Related Fitness Training). Найчастіше практикуються такі основні форми організації занять з фізичного виховання: заняття у факультативних групах за обраним видом рухової активності з обов'язковим відвідуванням, виконання певних вимог і складанням заліків для отримання залікових балів, що йдуть у диплом; участь у будь-яких масових змаганнях за власним вибором; заняття одним з видів спорту чи рухової активності в групі або самостійно для зміцнення здоров'я, проведення дозвілля тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найпоширенішою формою фізичного вдосконалення студентів є факультативні заняття загальної фізичної підготовки, спортивного тренування та рекреації, що організуються на елективній основі [1 – 5].

Метою статті є вивчення популяризації урядом США здорового способу життя як фактору розвитку фізичного виховання молоді.

Виклад основного матеріалу. Нині у центрах здоров'я фахівці проводять заняття у лікувальних і оздоровчих групах, у яких займаються практично здорові студенти, що не мають бажання або не хочуть займатися спортом. У центрах здоров'я студенти можуть пройти діагностування функціональних можливостей різних систем чи комплексне лікарське обстеження. На основі отриманих даних для кожного студента розробляється індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням обсягу та інтенсивності



навантаження, енергозатрат, харчування тощо. Велика кількість американців прославили свою країну саме у галузі спорту. Серед найвідоміших можна назвати боксера Мохаммеда Алі, легкоатлета Боба Бімона, рекорд якого по стрибкам у довжину протримався біля 20 років. Популяризація урядом США здорового способу життя призвела до того, що все більша кількість американців прагне відмовитися від шкідливих звичок і приділяти увагу заняттям спортом [2, с. 28].

Американська олімпійська збірна традиційно є однією з найсильніших на Іграх. Мільйони американців регулярно дивляться телевізійні трансляції олімпійських ігор, і багато тисяч приходять на стадіони, щоб повболівати за своїх співвітчизників, особливо якщо чергові Ігри проходять в Америці (починаючи з 1904 року США приймали літні та зимові Олімпійські ігри 8 разів) [3, с. 75]. Бейсбол, американський футбол, баскетбол, соккер – найпопулярніші види спорту в Сполучених Штатах Америки [1, с. 10].

Спорт займає надзвичайно важливе місце в житті американців. Для цієї держави спорт – завжди актуальна та необхідна річ. Справами студентського масового спорту опікується Національна асоціація студентського спорту (НКАА), а на регіональному рівні діють відповідні ради і конференції, які здійснюють контроль за роботою місцевих членів асоціацій.

У Сполучених Штату Америки до 30 асоціацій, спілок та об'єднань здійснюють управління спортом. Велику роль у фізичному вихованні населення відіграють релігійні організації, дитячі та юнацькі клуби. У США створено до 15 тисяч центрів спорту і здоров'я, 80% населення займаються різними видами фізичних вправ. Величезне місце в розвитку спорту грає пропаганда і самоосвіта. Видається близько 300 спортивних журналів, від 8% до 14: газетного обсягу матеріалу присвячена фізичній культурі та спорту, існує спеціальний спортивний канал, який функціонує цілодобово.

Особливістю фізичного виховання в США є наявність загально національних стандартів у цій сфері, а також рекомендацій провідних організацій з фізичної культури та спорту, які стосуються розробки шкільних програм з фізичного виховання.

Кожен шкільний округ, школа, вчитель фізичного виховання складають власну навчальну програму з фізичної культури, враховуючи положення та рекомендації урядових програм, адаптуючись до наукових концепцій та до умов школи або класу. Зміст цієї програми формує вчитель фізичної культури, прислухаючись до порад директора, враховуючи прихильності школярів до певних видів спортивних ігор,



фізичних вправ, спортивних розваг тощо. Проте всі програми фізичного виховання мають яскраво виражену спрямованість на формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя, на всебічний розумовий, психічний і фізичний розвиток підростаючого покоління. Фізичне виховання виступає обов'язковою, незамінною складовою загального виховання.

Урок фізичної культури розпочинається з розминки, яка довга і насичена фізичними вправами. За словами американських педагогів, такий підхід до уроку допомагає вирішити три проблеми: розігріти м'язи перед грою; дозволяє дітям виплеснути накопичену за попередні уроки енергію; організувати клас в єдину команду, що особливо працює в класах з поганою дисципліною. Після розминки школярі займаються фітнесом. Учні діляться на групи, і кожна кілька хвилин займається певною вправою. Наприклад, стрибає через скакалку, кидає м'яч, віджимається. Потім вони змінюються. Це робиться для того, щоб дитина могла зрозуміти, що їй більше подобається. Останню частину уроку приділяють спортивній грі. Найчастіше цією грою є баскетбол або волейбол [1].

У США уряд створює для дітей максимум умов, які забезпечують кожному можливість активно займатися фізичною культурою й спортом. Відповідно, їхні батьки твердо переконані в тому, що, чим раніше дитина почне займатися спортом, тим раніше вона навчиться змагатися, тим більше шансів матиме стати професійним спортсменом або олімпійським чемпіоном. Уже з дитячого віку виявляється чітка спрямованість у вихованні: заняття спортом необхідні, передусім, для того, щоб навчитися змагатися, тому що життя в Америці – це змагання й треба вміти боротися за місце в житті. Ці істини є прописними для американських дітей із раннього віку.

Загалом, спорт у США – це школа «командного духу», який починають виховувати з раннього віку під керівництвом учителя або тренера. Окрім того, спорт – це бізнес. У США змагаються в різних видах спорту не лише престижні університети, але й звичайні школи. Діти ходять не тільки на спортивні змагання своїх товаришів, а й видатних спортсменів – студентів, які, окрім спортивної слави, мають «спортивну» стипендію, а це – значні кошти.

Розглядаючи питання організації фізичної культури й спорту в школах США, потрібно відзначити, що в цій країні тривалість і вік початку обов'язкової освіти різняться залежно від штату. Як правило, починають навчання у віці 5–8 і закінчують у 18–19 років. У США існує система державних і приватних шкіл, незалежно від того, чи займає



дисципліна «Фізичне виховання» в школах чільне місце, а фізичній підготовці учнів приділяється не менше уваги ніж розумовій. Якщо до того ж немає медичних застережень, то дитина неодмінно займатиметься в одній зі спортивних секцій, вибір яких у школах дуже великий (у середньому культивується до 20 видів спорту).

Спорт – це одна з національних ідей США, а школи – трамплін до національної збірної та успішної спортивної кар'єри.

Високий бал з фізкультури часто допомагає вступити до коледжу за інших рівних з іншими абітурієнтами умов. За сильного спортсмена коледжі готові поборотися між собою. А вже звідти він може зробити собі успішну професійну спортивну кар'єру.

Велика частина уроків фізкультури зав'язана на змаганнях і командній роботі. Кожна школа має свої повноцінні майданчики: баскетбольний, бейсбольний, для американського або європейського футболу. Також є басейни.

Після розминки школярі займаються фітнесом. Учні діляться на групи, і кожна кілька хвилин займається певною вправою. Наприклад, стрибає через скакалку, кидає м'яч, віджимається. Потім вони змінюються. Це робиться для того, щоб дитина могла зрозуміти, що їй більше подобається. Останню частину уроку приділяють грі. Найчастіше це баскетбол або волейбол. У деяких великих школах заняття фізкультурою в старших класах повністю замінюють різні секції.

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумової та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання засобів і форм фізичного вдосконалення та безперервності цього процесу. Але через недостатність часу, який відводиться на фізичне виховання, вирішити ці завдання окремими формами роботи, що пропонуються в школі, неможливо.

При управлінні системою фізичного виховання у ЗВО необхідно враховувати той факт, що організовані форми фізичного виховання, передбачені навчальною програмою, складають близько 32% добової необхідності організму дитини, а спонтанні побутові рухи ще біля 18-20%. Тому покращення ефективності системи фізичного виховання у закладах освіти можливе за умови оптимізації її управління та використання комплексу форм фізичного виховання в школі та у



вільний час. Аналіз дослідження ставлення до системи фізичного виховання у школі школярів та батьків показав, що більшість батьків і учнів позитивно ставиться до занять фізкультурою, але існує значна частка (25%) тих, хто не вважає систематичне виконання фізичних вправ корисними для здоров'я, тому що вони відволікають від основного навчання.

Разом з тим виявилось, що існує і така частина батьків (9%), які вважають фізичне виховання шкідливим для здоров'я своїх дітей і намагаються всілякими шляхами звільнити свої «чада» від уроків фізкультури. Аналіз відповідей про організацію вільного часу здобувачів освіти показав, що більшість дітей віддає перевагу малорухливим видам діяльності, які несприятливо впливають на організм, викликаючи систематичну напругу. Результати досліджень показали, що обсяг рухової активності у 69,4% опитаних учнів складає 3–4 години на тиждень і є недостатнім для дітей цього віку. Для підтримки на належному рівні всіх фізичних якостей необхідно 4–6 годин на тиждень, а для їхнього розвитку – 7–10 годин на тиждень.

Організація навчання викладачів фізичного виховання в американському університеті характеризується високим ступенем індивідуалізації й диференціації: студенти мають можливість самостійно складати навчальний план, визначати навчальне навантаження на семестр, обирати курси з різних видів фізичної активності на одному з трьох рівнів складності. Вибір форм і методів організації занять обумовлюється реалізацією університетами особистісного, діяльнісного і рефлексивного підходів до навчання педагогів; акцент робиться на взаємодії теоретичних і практичних аспектів навчальних предметів, розвиток практичних умінь студентів у процесі всіх форм занять і низки польових і педагогічних практик.

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, можна констатувати, що фізичне виховання студентів у США не вирішує повністю завдань підготовки їх до життєздатності і професійної діяльності, адже вибір засобів та методів фізичного виховання найчастіше залежить лише від фізкультурних і спортивних інтересів студентів. Фізичне виховання в США оцінюється як організований процес впливу на учнів фізичними вправами, природними і гігієнічними чинниками з метою підготовки підростаючого покоління до гармонійного та благополучного життя. Фізичне виховання у США є цілеспрямованою, чітко організованою системою фізичної та спортивної діяльності здобувачів освіти.

Більша частина уроків фізичної культури в США пов'язана зі спортивними змаганнями і командним видом фізкультурно-оздоровчої



роботи. Кожна школа має басейни та спортивні майданчики: баскетбольний, бейсбольний, для американського або європейського футболу.

Література:

1. Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 minutes of physical Activity Each Day-American Alliance for HEALTH Physical Education, Recreation and Dance, 2013. P. 3-31.

2. Frank K. A. Ways in which intercollegiate athletics contribute to university success. North Carolina State University, 2002. P. 47-55.

3. Fullan R., Change forces with a Vengeance-Routledge Farmer, Taylor and Francis Group. London and New York, 2000. 260 p.

4. Бондаренко А.В. Особливості фізичного виховання учнівської молоді в США. Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, докторантів, молод. учених, Харків, 14 трав. 2020 р. Х.: ХНПУ, 2020. С. 40-42. Режим доступу: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3606>

5. Сімончук О. Як займаються фізкультурою в школах різних країн світу: медіа журнал «Освіторія». Режим доступу: <https://osvitoria.media/experience/yak-zajmayutsya-fizkulturoyu-u-shkolah-riznyh-krayin-svitu/>

References:

1. Bondarenko A.V. (2020). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi v SShA [Peculiarities of physical education of student youth in the USA]. Nauka ta osvita v doslidzhenniakh molodykh uchenykh : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. dlia studentiv, aspirantiv, doktorantiv, molod. uchenykh, Kharkiv, 14 trav. 2020 r. Kh.: KhNPU, 40-42. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3606> [in Ukraine].

2. Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 minutes of physical Activity Each Day [Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 minutes of physical Activity Each Day]. (2013). American Alliance for HEALTH Physical Education, Recreation and Dance, 3-31 [in English].

3. Frank K. A. (2002). Ways in which intercollegiate athletics contribute to university success [Ways in which intercollegiate athletics contribute to university success]. North Carolina State University, 47-55 [in English].

4. Fullan R. (2000). Change forces with a Vengeance-Routledge Farmer, Taylor and Francis Group [Change forces with a Vengeance-Routledge Farmer, Taylor and Francis Group]. London and New York, 260 [in English].

5. Simonchuk O. Yak zaimaiutsia fizkulturoiu v shkolakh riznykh krain svitu: media zhurnal «Osvitoriia» [How they do physical education in schools of different countries of the world]. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-zajmayutsya-fizkulturoyu-u-shkolah-riznyh-krayin-svitu/> [in Ukraine].