

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

В сучасних умовах в Україні відзначається складна ситуація із станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність населення, спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, зменшення чисельності населення країни. Досвід розвинутих країн свідчить про те, що органи державної влади надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду, збільшення кількості робочих місць та розв'язання інших соціальних проблем. Наявна система фізичного виховання в Україні перебуває у кризовому стані і не може задовольнити в повному обсязі потреб населення у наданні відповідних послуг. Це зумовлено об'єктивними і суб'єктивними факторами розвитку існуючої системи фізичного виховання. Звідси випливає гостра необхідність у зміні програмних підходів та визначенні пріоритетних напрямків розвитку фізичного виховання, які б забезпечували ефективне функціонування галузі в нових соціально економічних умовах. Основною ланкою вирішення наявної проблеми є фізичне виховання школярів, які складають постійно поповнюючий контингент загального населення держави. Це цілком виправдано і правомірно, якщо аналізувати статистичні дані, що характеризують стан здоров'я та фізичної підготовленості школярів України

В умовах науково-технічного прогресу проблеми оздоровлення і зміцнення здоров'я підростаючого покоління і всього населення різко загострюються. Значна частина дітей народжуються хворими. Це зумовлено передусім загрозливими екологічними негараздами. Крім того, через розвиток техніки дитина з раннього віку перебуває у стані гіподинамії, та й значна частина дорослих людей перебувають у такому самому стані. Ось чому важливою передумовою інтенсивного соціально-економічного поступу є турбота про здоров'я громадян України.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцнення і збереження його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Громадяни мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової і національної належності, статі, освіти, віросповідань, роду і характеру занять, місця проживання та інших обставин. Держава надає необхідну допомогу, пільги та гарантії окремим категоріям громадян, в тому числі інвалідам, для реалізації ними своїх прав у сфері фізичної культури і спорту.

Дослідженням проблем фізичного виховання учнів займалися такі вчені, як М.Д. Зубалій, В.В. Кришко, А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко, А.Д. Леськів, Н.В. Андрушук, А.Б. Дзюбановський, С.П. Максимюк, Л.П. Матвеев, Н.Є. Мойсеюк, С.С. Пальчевський, З.П. Плетнева, С.Ю. Путров, Л.Г. Соловійов, М.М. Фіцула, Б. М. Шиян, В.Г. Папуша, В.О. Сухомлинський, М. П. Козленка та інші. Вони відзначають, що фізичне виховання школярів може бути ефективним лише за умови спільної діяльності школи та сім'ї.

Повноцінно працювати і навчатись у школі нам допомагає здоров'язберігаюче середовище.

Здоров'язберігаюче середовище – це середовище, сприятливе для життя та діяльності людини, а також оточуючі її суспільні, матеріальні та духовні умови, що позитивно впливають на здоров'я особистості (Н. Т. Рилова).

Здоров'я школярів знаходиться в прямій залежності від умов навчання, харчування, рухової активності, правильного чергування навантаження та відпочинку, умов сімейного виховання. Воно також визначається співвідношенням зовнішніх і внутрішніх факторів, з одного боку, і можливостями самого організму протидіяти небажаним впливам, захищатись від них, по можливості підсилюючи вплив позитивних для здоров'я з другого боку. Серед складових ключових компетентностей, що мають стосунок до проблеми збереження і зміцнення здоров'я людини, науковці Д. В. Воронін, І.П. Зімня, В.Б. Сергієнко виділяють компетентність здоров'язбереження.

Здоров'язберігаюча компетентність – це готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого так і оточуючих. Суть поняття «здоров'язберігаюча компетентність» проявляється у проведенні профілактичних заходів і застосуванні здоров'язберігаючих технологій людьми, що знають закономірності процесу здоров'язбереження. Здоров'язберігаючі технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів та прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда; на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволяє підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування і зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності і соціальної активності, вирішення завдань фізичної підготовленості.

Т. Бойченко відмічає, що сутність здоров'язберігаючих технологій полягає в проведенні відповідних коригуючих, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості».

Особливої уваги потребує стан здоров'я молодших школярів. Коли дитина тільки переступила поріг школи, їй важко звикати до уроку, режиму роботи, тут потрібна вмiла, чуйна і тактовна підтримка вчителя. Тому в своїй педагогічній діяльності потрібно створити сприятливі умови навчання дитини в школі – оптимальну організацію навчального процесу, повноцінний раціонально організований руховий режим. Вчитель повинен створити сприятливий мікроклімат, а саме: перевірити освітлення температурний режим, перевірити кімнату, дотримуватись правил гігієни, чистоти в класі. Впроваджуючи нові прогресивні технології та інтерактивні методи навчання, потрібно дотримуватися правила: «не нашкодь, навчаючи». Для цього під час навчального процесу стежимо за своєчасною зміною статичної напруги під час письма та читання (фізкультхвилинки, вправи для корекції зору, музичні паузи); забезпечити зміну різних видів навчальної діяльності, намагатися використовувати позитивні емоції, які полегшують засвоєння матеріалу, що в свою чергу зменшує втому, стимулює вищу нервову діяльність, покращує психологічний клімат у класі, проводити з дітьми дихальну гімнастику, рухливі ігри, фізкультурні заняття.

Важливим завданням початкової школи є зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку учня. Успішне розв'язання цих завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стає

частиною всього навчально-виховного процесу школи, суспільства, сім'ї. Школа, як один із осередків виховання дітей, повинна своєчасно і гнучко реагувати на процеси, що відбуваються у суспільстві і допомагати сім'ї та маленьким громадянам країни краще пізнати перевагу фізичного виховання в житті. Вирішення завдань фізичного виховання молодших школярів у школі передбачено організацією щоденних занять учнів фізичною культурою (на уроках, гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки тощо). Документи планування з фізичної культури в школі складають цілісну систему. Реалізація їх змісту в навчально – виховній роботі забезпечує вирішення таких взаємопов'язаних завдань або задач:

- 1.Збереження і зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності учнів;
- 2.Виховання у школярів загальнолюдських цінностей, формування потреби до здорового способу життя;
- 3.Виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до суспільно корисної праці і захисту Батьківщини;
- 4.Набуття необхідного рівня знань у галузі медицини, гігієни, фізичної культури і спорту;
- 5.Набуття життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- 6.Розвиток фізичних якостей.

Фізична підготовка - це процес виховання якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Вона підкреслює прикладну спрямованість фізичного виховання до трудової чи іншої діяльності. Розрізняють загальну фізичну підготовку та спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретній діяльності (вид професії, спорту тощо), що пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини. Спорт являє собою власне змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, а також міжлюдські відносини і норми, їй притаманні. Характерною особливістю спорту є змагальна діяльність, специфічною формою якої є змагання, дозволяють виявити, порівнювати і зіставляти людські можливості.

Вчитель фізичного виховання має можливість застосувати власну технологію педагогічної діяльності у проведенні уроків. Тому при розробці своєї програми він повинен враховувати інтерес учнів, щодо запропонованих фізичних вправ і певних видів спорту, матеріальну базу, географічно-кліматичні умови у яких функціонує школа та ін. Нова концепція фізичного виховання школярів передбачає реалізацію тих завдань, які пов'язані з формуванням у учнів рухових вмінь та навичок, а також повідомлення їм певних валеологічних знань, які є підставою для запровадження засобів фізичної культури у повсякденний побут людини, турботу про збереження та зміцнення свого здоров'я. Вчитель фізичного виховання повинен так побудувати свою працю з учнями, щоб вони мали можливість опанувати такими знаннями, вміннями та навичками, які їм потрібні у дорослому житті.

Під час виконання різних фізичних вправ, участі в рухливих і спортивних іграх створюються сприятливі умови для розвитку процесів сприймання і пам'яті дитини, виховання працьовитості, активності, правдивості, чесності та вольових якостей. Покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення загальної працездатності, що досягається в процесі фізичного виховання, позитивно впливають на поліпшення розумової працездатності дітей. Статистичні дані показують, що успішність молодших школярів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом значно вища, в порівнянні з тими, які не займаються.

Список використаної літератури:

1. Ашмарин Б. А. Теорія і методика фізичного виховання: посібник для вчителя. - М.: Академія, 2001.
2. Лях В. І. Методика фізичного виховання учнів: посібник для вчителя. - М.: Просвещение, 2000.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. Посібник для студ. Вищ. Учеб. Закладів. - М.: Академія, 2003.
4. Янсон Ю.А. Фізична культура в школі. Науково-педагогічний аспект: Книга для вчителя – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2004.