ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Оксентюк Ярослава Русланівна,
к.б.н., доцент
Гриновецький Владислав Віталійович,
Студент
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна

Вступ. У сучасному освітньому середовищі акцент на здоров'ї та активному способі життя набуває все більшої вагомості. Забезпечення учнів загальної середньої освіти компетенціями здоров'язбережувальної поведінки стає актуальним завданням. Фізична культура в цьому контексті визначається як ключовий елемент формування фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління [2].

Зростання технологічного прогресу призвело до збільшення сидячого способу життя серед дітей. Це викликає проблеми здоров'я, такі як ожиріння та пов'язані з ним хвороби. Уроки фізичної культури можуть відігравати ключову роль у вирішенні цього питання, сприяючи активному способу життя та формуванню здорових звичок. Умови сучасного суспільства можуть ставити підлітків під великий стрес. Фізична активність відома своїми позитивними впливами на психічне здоров'я, зменшення стресу та підвищення емоційного благополуччя. Здоров'язбережувальна компетентність на уроках фізичної культури може допомагати учням ефективно керувати стресом [1].

Період навчання – це важливий час для формування здорових звичок. Уроки фізичної культури можуть виховувати любов до фізичної активності та розвивати вміння утримуватися від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання наркотиків. Фізична активність сприяє загальному розвитку дітей та молоді. Вона позитивно впливає на фізичне, соціальне та когнітивне зростання. Забезпечення якісного фізичного виховання важливо для створення

повноцінних громадян. Дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність позитивно впливає на навчальні досягнення. Учні, які займаються фізичною культурою, можуть мати кращу концентрацію та здатність до навчання.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках фізичної культури є актуальною темою, оскільки вона спрямована на вирішення конкретних проблем здоров'я та розвитку у сучасному шкільному середовищі.

Мета роботи - вивчення та систематизація педагогічних аспектів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Матеріали та методи. Дослідження ґрунтується на комплексному аналізі літературних джерел, педагогічних технологій, а також на результатах емпіричного дослідження, яке включає проведення тестування учнів та вивчення педагогічного досвіду вчителів фізичної культури.

Фізична культура є однією з основних складових загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, моральних, вольових та інтелектуальних здібностей з метою формування гармонійної особистості та активної життєвої позиції [3].

Фізична культура і спорт – чи не найважливіша навчальна дисципліна, яка є самостійною галуззю діяльності в соціально–культурній сфері країни і викладається як самостійний предмет у загальноосвітніх навчальних закладах. Згідно з програмою, основною формою організації фізичного виховання в школах є урок. Завдання вчителя — забезпечити диференційований підхід, враховуючи стан здоров'я учнів, рівень фізичного розвитку, спортивні здібності та стать; оптимізувати освітній процес шляхом використання інноваційних методів навчання та елементів міждисциплінарних зв'язків; формування навичок і вмінь самостійної рухової активності [2].

Зміст навчальної програми з фізичної культури дозволяє дітям набути таких важливих навичок, як ходьба, біг і метання, через заплановану діяльність

на уроках фізичної культури, вдома, в гуртках і в спортивному секторі.

Впровадження в освітній процес нових форм і методів навчання, заміна традиційних освітніх програм альтернативними, зростання інформаційної насиченості суспільства призвели до неадекватного збільшення навантаження на дітей, що призводить до перевтоми та захворювань. Гіподинамія погіршує функціональні можливості систем дитячого організму, призводить до неадекватної реакції на стрес і затримує загальний фізичний розвиток. Багато лікарів вважають, що фізичні вправи – це найкращий природний спосіб боротьби з депресією, зняття тривоги і тонізації м'язів. Це також допомагає поліпшити здоров'я і продовжити життя. Одним із завдань для реалізації мети курсу «Фізична культура» є підвищення функціональних можливостей організму студента, розвиток основних систем життєзабезпечення та формування наступних навичок фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно–силові) та координаційні здібності (швидкість побудови, координація рухових рухів, здатність до вільного розслаблення м'язів та вестибулярна стійкість). Старші класи вважаються особливо сприятливими для розвитку швидкісно–силових здібностей [5].

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію [4]. Наприклад, для подолання великої зовнішньої перешкоди спочатку необхідний достатній рівень м'язової сили та достатній рівень швидкості, щоб подолати певну відстань за найкоротший час. Крім того, рухи на великі відстані також вимагають рухливості та гнучкості суглобів. Спритність повинна бути достатньо розвинена для раціональної перебудови рухової діяльності людини у відповідь на постійно мінливі умови навколишнього середовища, а рівновага, що є проявом координаційних здібностей, необхідна для постійного підтримання розумного положення тіла. Належний розвиток певних фізичних якостей має важливе значення у змагальній діяльності усіх видів спорту.

Результати та обговорення. Нами розроблено анкету для здобувачів

освіти з метою визначення рівня їх здоров’язбережувальних компетенцій. Розглянемо детальніше результати проведеного анкетування [2].

Спершу ми намагались з’ясувати частоту фізичної активності поза уроками фізичної культури. Частка учнів, які регулярно займаються фізичною активністю поза уроками фізичної культури, становить 58.3%. 25% учнів вказали, що іноді займаються фізичною активністю поза уроками. 16.7% учнів визнали, що майже ніколи не займаються фізичною активністю поза уроками фізичної культури. За результатами відповідей бачимо, що більшість учнів (58.3%) демонструють високий рівень фізичної активності поза уроками, що є позитивним сигналом для підтримки здорового способу життя серед школярів. Однак є також група учнів (16.7%), яка практично не займається фізичною активністю поза уроками, і можливо, буде корисно вжити заходів для стимулювання їхньої фізичної активності [3].

Далі ми з’ясували специфіку мотивів фізичної активності. Зацікавленість у збереженні здоров'я та удосконаленні фізичної форми є основним мотивом для 54.2% учнів. Лише 12.5% учнів назвали забаву та задоволення від руху основним чинником, що їх заохочує до фізичної активності. Тільки 8.3% учнів зазначили, що для них спільні тренування з друзями є важливим стимулом до фізичної активності. 25% учнів вказали «покращення самопочуття» як мотив для фізичної активності, що також є важливим чинником для цієї групи. На основі відповідей респондентів розуміємо, що більшість учнів вважає здоров'я та фізичну форму найважливішими мотивами для фізичної активності. Персоналізований підхід та врахування цих мотивів можуть сприяти більш ефективному підтриманню учнів у фізичних заняттях. Також нам вдалось з'ясувати особливості самооцінювання 24 учнів щодо їх фізичної активності на шкалі від 1 до 10. 12.5% учнів оцінили свою фізичну активність на найнижчому рівні (1 бал). 16.7% учнів вказали середній рівень фізичної активності, присвоївши собі 5 балів. 20.8% учнів оцінили свою фізичну активність на вищому середньому рівні (7 балів). Половина учнів (50%) вказали високий рівень фізичної активності, присвоюючи собі 8, 9 або 10 балів. Отже, більшість

учнів оцінюють свою фізичну активність на високому рівні (від 8 до 10 балів). Також існують представники середнього та вищого середнього рівнів активності. Але декілька учнів вказали на мінімальний рівень активності (1 бал), що може вказувати на необхідність стимулювання фізичної активності у цієї групи [2].

Отже, більшість учнів (50%) оцінюють свою фізичну активність на високому рівні (8–10 балів), вказуючи на важливість регулярної фізичної діяльності в їхньому житті. Здоров'я та фізична форма визначаються як найважливіші цінності уроків фізичної культури для більшості учнів (62.5%). Деякі також підкреслюють важливість дисципліни та самодисципліни (25%). Половина учнів (54.2%) беруть участь у спортивних змаганнях чи командних вправах, що вказує на активний спортивний інтерес серед учнів.

З боку учнів виражено бажання бачити вдосконалення уроків фізичної культури за допомогою використання нового обладнання (58.3%) та інноваційних технологій (29.2%). Це свідчить про бажання більшого різноманіття та сучасності у процесі фізичної активності [1].

Більшість учнів (70.8%) вважають, що фізична активність позитивно впливає на їхній емоційний стан, підвищуючи настрій та зменшуючи стрес. Загальною тенденцією є позитивне ставлення учнів до фізичної активності та уроків фізичної культури, а також бажання вдосконалювати їх за допомогою нових технологій та обладнання. Однак важливо також звертати увагу на тих учнів, які оцінюють свою фізичну активність на нижчому рівні, сприяючи їхньому включенню в активний спосіб життя.

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту з питань здоров'язбережувальної діяльності, можна побачити, що почуття відповідальності за своє здоров'я в учнів розвинене недостатньо: 60% учнів мають низький рівень почуття відповідальності за збереження свого здоров'я,

30% учнів мають середній рівень і лише 10% – високий рівень. Інші дослідження щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів ґрунтуються на різних рівнях сформованості досліджуваної проблеми [4].

Сьогодні діти все менше часу проводять на свіжому повітрі. Вони воліють дивитися телевізор, сидіти в інтернеті та слухати музику. Можливо, це є причиною підвищеного стресу і депресії. Щонайменше дві-три години на день потрібно проводити на свіжому повітрі. Це зміцнює організм, нормалізує роботу нервової системи, зміцнює пам'ять та уяву. Тому проведення занять на свіжому повітрі значно корисне для покращення здоров'я.

Діти часто сидять на перервах замість того, щоб піти на прогулянку, щоб розім'яти м'язи. У початкових класах ігри є складовою фізичної активності дітей протягом дня. Спостереження сучасних психологів показали, що після активного відпочинку увага на уроках знижується в чотири рази. Ці перерви можна доручити вчителям, які чергують у класі, або вчителям початкових класів. Рухливі ігри на свіжому повітрі, які приносять емоційну насолоду та задоволення, найбільше подобаються молодшим школярам. Більша частина типового уроку зазвичай витрачається на виконання завдань, які не є особливо привабливими для учнів. Неможливо навчитися, закріпити та вдосконалити баскетбольні навички без монотонного повторення загальних розминок, підготовчих вправ, спеціальних прийомів та найефективніших способів ловлі, передачі, ведення та кидків у кошик у різних видах.

Виховання культури здоров'я - це виховання в учнів особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я: формування уявлення про здоров'я як цінність, мотивації до ведення здорового способу життя та підвищення відповідальності за особисте і сімейне здоров'я [4, с. 22].

Формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів під час уроків фізичної культури є важливим завданням, оскільки це сприяє розвитку здорового способу життя та фізичного благополуччя. У зв’язку із вищезазначеною інформацією формулюємо методичні рекомендації для вчителів з формування здоров'язбережувальних компетентностей на уроках фізичної культури:

1. Використовуйте уроки фізичної культури для обговорення теоретичних аспектів здоров'я та фізичного розвитку.

2. Пояснюйте користь різних видів фізичної активності та їх вплив на здоров'я.

3. Забезпечуйте різноманіття видів фізичної активності для включення всіх м'язових груп та розвитку різних фізичних навичок.

4. Залучайте учнів до різних видів спорту та фізичних ігор.

5. Визначайте зв'язок між різними видами фізичної активності та покращенням фізичного стану та здоров'я.

6. Залучайте учнів до планування та виконання фітнес-програм для підтримки їхнього здоров'я.

7. Навчайте учнів самостійності в плануванні та виконанні фізичних вправ.

8. Сприяйте вмінню вести здоровий спосіб життя поза уроками фізичної культури.

9. Використовуйте методики релаксації та концентрації під час занять для покращення психічного благополуччя.

10. Застосовуйте елементи медитації та йоги на уроках для зниження стресу та підвищення концентрації.

11. Розглядайте здоров'я як важливий ресурс та навчайте відповідальності за його збереження.

12. Залучайте учнів до встановлення особистих цілей щодо фізичного розвитку та підтримки здоров'я.

13. Використовуйте сучасні технології (приклади: фітнес-додатки, ігри для консолей) для стимулювання інтересу та моніторингу фізичної активності.

14. Впроваджуйте елементи геоігор для активізації учнів.

15. Створюйте позитивну та дружню атмосферу під час уроків фізичної культури.

16. Поширюйте успіхи та досягнення учнів у галузі фізичної активності.

Отже, зазначені рекомендації мають на меті активізувати інтерес учнів до здоров'я, сприяти розвитку позитивних звичок та формувати компетентності,

які будуть корисні в їхньому майбутньому житті.

Висновки. Отже, мета нашого дослідження полягала в вивченні та систематизації педагогічних аспектів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, та була реалізована повною мірою на основі виконання поставлених завдань. Загальний аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що впроваджені педагогічні технології та інноваційні підходи сприяють ефективному формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів. Запропоновані рекомендації спрямовані на подальше вдосконалення освітнього процесу, зокрема, засобами розширення педагогічного інструментарію та підвищення взаємодії з батьками.

Отже, дослідження вказує на актуальність та перспективність впровадження педагогічних інновацій для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури, а отримані результати слугують підґрунтям для подальших покращень у сфері освіти та здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров’язбережувальної компетентності як соціально–педагогічна проблема. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Соціальна педагогіка, 2012. № 7. С. 123–127.

2. Аніщенко О. В. Методика організації і проведення тренінгів з розвитку особистісних і професійних якостей дорослих. Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи, 2015. №2 (11). 154–161.

3. Апанасенко Г. Л. Книга про здоров’я : Медкнига, 2007. 132 с.

4. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

5. Борисенко В. В. Сутність і структура здоров’язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей. Фізико–математична освіта, 2018. Випуск 1(15), частина 3. С. 22–26.