

Формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом розвитку особистої фізичної культури в рухливих іграх



Висвітлюється питання формування здоров'язбережувальної компетентності через набуття учнями навичок збереження, зміцнення, дбайливого ставлення до здоров'я та розвитку особистої фізичної культури.

Ключові слова: формування навичок, здоров'я, рухова дія, ігрова діяльність, фізичні вправи, рухливі ігри.

Shynkarenko O. R. Formation of Health-Preserving Competence Through the Development of Personal Physical Culture in Moving Games.

The issue of formation of health-preserving competence by acquiring students' skills of preservation, strengthening, caring for health and development of personal physical culture is covered.

Key words: skills development, health, motor activity, game activity, physical exercises, moving games.

Постановка проблеми. У Державному стандарті загальної середньої освіти зазначено, що **метою** освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

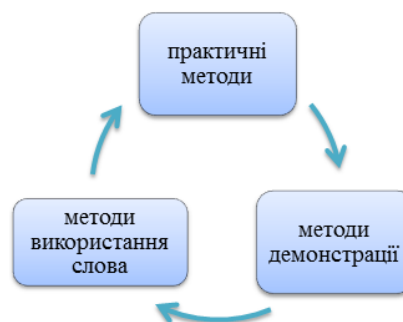
Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання таких **завдань**:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- формування та розвиток навичок базових загальнорозвивальних рухових дій;
- розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку

школярів. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Як же належить вирішувати ці проблеми?

Виклад основного матеріалу. Вважаю, що педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Творчістю вчителів створюються щораз нові прийоми, тому їх багато і вони не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою визначає його професіоналізм і ефективність викладання. У процесі фізичного виховання використовую три групи методів:



До добору методів і методичних прийомів висувається низка вимог:

- дібрані методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект фізичного виховання;
- обраний метод чи прийом повинен відповідати завданням, які належить вирішити;
- використаний метод має забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей;

- застосований метод чи прийом повинен відповідати індивідуальним особливостям учнів, рівню їх розвитку, підготовленості й вікові;
- при доборі методів треба враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність;
- вибір методу і його прийомів залежить від етапу навчання;
- обрані для використання методи й методичні прийоми повинні відповідати індивідуальним властивостям і можливостям учителя;
- методи, які використовує вчитель, повинні забезпечити розвиток особистості учня;
- вибір методу зумовлений умовами проведення занять, матеріальним забезпеченням;
- методи повинні бути орієнтовані на природні інтереси й позитивні емоції дітей, вони мають зробити процес навчання привабливим.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методику. У процесі фізичного виховання формуються методики навчання **конкретних** рухових дій (наприклад, стрибка у довжину з розбігу); методики навчання **певних видів** рухових дій (як-от, гімнастичних вправ); методики фізичного виховання осіб **певного віку** (наприклад, дітей молодшого шкільного віку), **стану здоров'я** тощо.

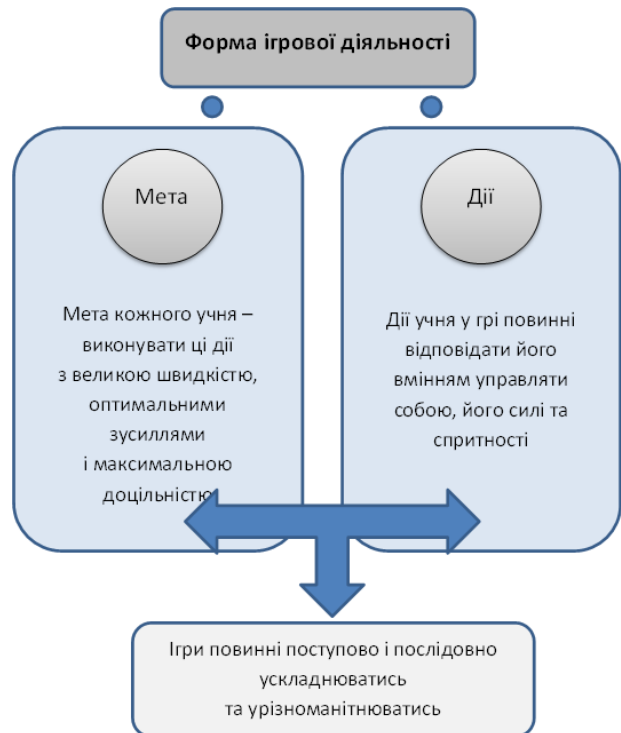
«Виховати людину успішно можна тільки відповідними методами, що за привабливістю приховують саме виховання і навчання», – зазначає Ю. Старосольський. Одним із них є ігровий. Ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Через ігрову діяльність дитина входить у світ знань, на позитивному емоційному тлі починає вивчати азбуку науки, оволодіває духовними цінностями. У грі моделюється свого роду мікросуспільство, в рамках якого діти одержують початкову підготовку в галузі суспільної поведінки. Граючись, діти відчувають радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід'ємною умовою розвитку. Особиста рухова участь у грі допомагає педагогу скоротити відстань між собою і дітьми.

Практично будь-яку фізичну вправу можна виконати ігровим методом. Його найхарактернішими рисами є:

- широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями;
- швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців для оперативного вирішення проблем, що виникають;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності й способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможливорює її строгу регламентацію з боку педагога;
- комплексне використання рухових навичок, прояв фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення

успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Ігрова діяльність повинна відповідати таким вимогам:



Звідси – важливий педагогічний висновок: не треба дитину стримувати, перешкоджати їй гратись, рухатись, розвиватись. Якщо вимоги, які ставить гра перед дитиною, можна легко виконати, то це забезпечить їй почуття задоволення. Те, що у звичайній, неігровій ситуації для дитини нудне, неприємне і стомливе, у грі завдяки її емоційній привабливості долається успішно й легко.

Розумно організована гра є дієвим методом формування важливих рис: дисциплінованості, кмітливості, винахідливості, сміливості, витривалості, спритності, рішучості, наполегливості, організованості, стриманості. Гра вчить зосереджувати зусилля, керувати собою, бути точним, дотримуватися правил поведінки, діяти з урахуванням вимог колективу.

Ігри на уроці фізичної культури можна використовувати в усіх трьох частинах: підготовчій, основній і заключній. У підготовчій частині доцільно використовувати ігри, спрямовані на невелику рухливість і складність, на увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну і фізіологічну підготовку організму до фізичного навантаження. В основній частині уроку можна застосовувати ігри з середньою і великою інтенсивністю. У заключній частині слід використовувати ігри, які б сприяли зниженню фізичного і психологічного навантаження.

Рухливі ігри – важливий засіб усебічного виховання дітей шкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму учнів.

Рухливі ігри фізично розвивають дітей: зміцнюють кістково-м'язеву систему і мускулатуру (міжреберні

й черевні м'язи, діафрагму), збільшуються ріст, об'єм грудної клітки, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів. Під впливом вправ посилюється діяльність серцево-судинної системи.

Під час рухливих ігор покращується діяльність не тільки кровоносних, а й лімфатичних систем. Відбувається нормальний перебіг усіх життєвих процесів організму. Рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують організм, підвищують витривалість і збільшують опірність до захворювань. Тренований організм дитини досконаліше реагує на несприятливі впливи.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги). Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість.

Значний вплив мають рухливі ігри на виховання морально-вольових якостей. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей у дружний колектив.

Навіть маленькі й фізично слабкі діти можуть бути самостійними і навіть непереможними, якщо проявлять швидкість, спритність, дисциплінованість, кмітливість, якщо будуть діяти не одні, а разом, у дружньому колективі.

Рухливі ігри в основному колективні. Тому в дітей виробляються елементарні вміння орієнтуватися в соціумі. Гра допомагає дитині перебороти сором'язливість, невпевненість у собі. Часто буває тяжко змусити дитину виконати якийсь рух на очах у всіх. А в процесі гри, повторюючи дії товаришів, вона звичайно і невимушено виконує найрізноманітніші рухи.

У рухливих іграх у учнів виробляються організаційні навички, вміння зважати на обставини. Діти привчаються стояти на місці, коли їм хочеться бігти, терпляче ждуть певного сигналу, щоб стрибнути або

кинути м'яч у ціль. Вони свідомо стримуються, додержуючи певних правил поведінки, щоб не порушити встановленого порядку.

Вольові зусилля допомагають дітям координувати свої рухи, цілеспрямовано застосувати їх, свідомо дотримуючись правил.

Виконуючи встановлені вимоги, діти навчаються спрямовувати свої рухи, активно керувати діями, регулювати свою поведінку, виконувати необхідні дії, гальмувати небажані рухи, вчинки.

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, розширюють кругозір.

Використовуючи рухливі ігри як вид здоров'язбережної технології, ставлю перед собою такі завдання:

- досягнення гармонійного розвитку мускулатури і відповідної сили м'язів;
- розвиток загальної витривалості, підвищення швидкості виконання різноманітних рухів;
- удосконалення загальних швидкісних здібностей;
- збільшення рухомості основних суглобів, еластичності м'язів;
- покращення спритності у різноманітних діях (побутових, трудових, спортивних);
- уміння координувати прості та складні рухи;
- навчання виконувати рухи без зайвих напружень, опанування уміння розслаблятися.

Висновки. Найважливіша справа будь-якої школи – турбота про здоров'я учнів. Від здоров'я, гарного самопочуття і бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світосприйняття, розумовий розвиток, рівень навчальних досягнень, віра у свої сили. Навчання школярів здорового способу життя повинне бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей.

Найголовнішим фактором усієї педагогічної роботи у цьому напрямку вважаю особисте ставлення вчителя до збереження і зміцнення здоров'я у школярів та формування в них позитивної мотивації щодо здорового способу життя. Від учителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я в душу дитини, і як зробити так, щоб це зерно проросло та в майбутньому дало щедрий урожай.

Література

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 2. С. 1–4.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.
3. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 26.02.2020 № 143) «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/143-2020-%D0%BF#Text>
4. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>; <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. / авт.-укл.: О. Пометун, Л. Пироженко. Київ: АПН, 2002. 136 с.
6. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: СМП «Астон», 2000. 132 с.
7. Лесько О., Троч В. Рухливі ігри для молодших школярів із затримкою психічного розвитку: навч.-метод. посіб. Львів, 2004. 88 с.
8. Пехота О. М., Кітченко А. З., Любарська О. М. та ін. Освітні технології: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. О. М. Пехоти. Київ: АСК, 2001. 256 с.