

Надія НЕЧЕПА,
методист відділу освітньої та інноваційної діяльності ВППО,
вчитель фізичної культури КЗЗСО «Луцький ліцей № 14
імені Василя Сухомлинського Луцької міської ради»

Удосконалення безпекових умінь учителів фізичної культури



Висвітлено особливості організації безпечного освітнього середовища на уроці фізичної культури. Проаналізовано проблеми системи заходів для дотримання інструктажів з техніки безпеки та забезпечення здоров'язбережувальних технологій під час навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: *техніка безпеки, здоров'язбереження, травматизм, інструктаж, безпечне освітнє середовище, фізична культура.*

Nadiia Nечepa. Improving the Safety Skills of Physical Education Teachers.

The article highlights the peculiarities of the organization of a safe educational environment in a physical education lesson. The problems of the system of measures for compliance with safety instructions and ensuring the health of energy-saving technologies during the educational and training process are analyzed.

Keywords: *safety technology, health preservation, injuries, instruction, safe educational environment, physical culture.*

Постановка проблеми та її значення. Одним із ключових завдань у сучасній освіті є створення безпечного навчального середовища для здоров'я та життя учнів.

Статтею першою Закону України «Про повну загальну середню освіту» безпечне освітнє середовище визначено як «сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпечності та якості харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (зокрема шляхом булінгу (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають вживання на території та в приміщеннях закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин» [1].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Реалізація та забезпечення безпеки у закладах освіти може

стосуватися не лише умов навчання, а й залежати від грамотності професійних дій педагогічних працівників, дотримання норм та правил безпеки учасниками освітнього процесу тощо.

З огляду на це забезпечення безпеки на уроках фізичної культури має особливе значення. Наявність численних випадків травмування, ушкоджень, іноді летальних випадків, які відбуваються на уроках фізичної культури, потребує ретельного дослідження і пошуку дієвих кроків щодо запобігання нещасних випадків, удосконалення системи безпеки на уроках, передбачення та протидії можливим загрозливим для життя і здоров'я учнів подіям [4].

Фізична культура школярів є невід'ємною складовою освіти, яка забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямована на формування у них фізичного, соціального й духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності [3].

Мета статті – добір і впровадження ефективних методів для організації безпечного освітнього середовища на уроці фізичної культури.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів. Заняття з фізичної культури та спорту в закладах освіти проводяться відповідно до програм з фізичної культури, затверджених МОН України. Уроки, заняття в гуртках, секціях повинні проводитися тільки вчителями фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.

Згідно з правилами техніки безпеки на уроках фізичної культури, педагог повинен дотримуватися таких вимог:

- спортивний зал має бути підготовлений відповідно до вимог навчальної програми;
- обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряда була безпечна зона;
- перед кожним заняттям потрібно перевіряти стан снарядів (міцність кріплення, міцність розтяжок та ланцюгів, кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок тощо);
- місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь, згідно з орієнтовним переліком, та інформацією про місцезнаходження і номер телефону найближчого лікувально-профілактичного закладу, де можуть надати кваліфіковану медичну допомогу;
- на кожному уроці з фізичної культури школярі ознайомлюються з правилами поведінки в спортивному залі й на майданчику тощо [5].

Загальновідомо, що для уроку фізичної культури характерною є строго індивідуальна регламентація діяльності учнів і дозування навантаження. Це потрібно для досягнення освітніх результатів уроку. Якщо дається однакове для всіх фізичне навантаження, то для одних воно буде оптимальним, для інших – недостатнім або занадто великим. Звідси можна дійти висновку, що, прагнучи до забезпечення високого освітнього, оздоровчого і виховного ефекту уроку, вчитель має уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного учня на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначати інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер.

Окрім того, існує таке поняття як щільність уроку. Вчитель повинен прагнути до повної загальної щільності. Моторна щільність основної частини тренувального уроку може сягати 70–80 %, а навчального – 50–60 %.

Щільність уроку залежить від багатьох факторів. Наведемо найважливіші:

– Кількість учнів у групах, командах, іграх. Учитель повинен прагнути об'єднати найменшу кількість учнів у групи чи команди, організовуючи основну частину уроку, естафети; уникати ігор, в яких до рухової активності водночас залучається мала кількість дітей.

– Якість матеріальної бази. На уроці доцільно використовувати багатопропускні прилади, декілька місць занять для стрибків, метань тощо.

– Кількість інвентарю. Є потреба забезпечити кожного учня відповідними приладами: в іграх – м'ячами, на відповідних заняттях – лижами, ковзанами, ключками тощо.

– Використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління класом.

– Інтенсифікація допоміжних дій на уроці й підготовка місць занять до його початку.

– Ефективна діяльність активу дітей щодо організації заняття, залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від уроків школярів.

– Стислість пояснень, зауважень, обговорень, їхнє вміле поєднання з виконанням вправ.

– Широке використання додаткових завдань.

Варто також пам'ятати, що вправи, які потребують проявів сміливості, рішучості, подолання небажання виконувати завдання, підвищують навантаження на організм учня.

Українською важливо не перебільшувати норми рухової активності, оскільки це призведе до стану надмірної тренуваності й перенапруження. Інколи занадто великі фізичні навантаження стають причиною виникнення багатьох захворювань, травмувань, погіршення здоров'я, навіть летальних випадків. Водночас помилкою можемо вважати проведення заняття з недостатнім фізичним навантаженням, коли учень не отримав достатньої кількості рухової активності під час уроку [5].

У цьому аспекті зупинимося на організації роботи спортивних секцій та гуртків. Відомі численні випадки, коли учні, займаючись окремими видами спорту, які за характером фізичного навантаження належать до асиметричних, мали скарги на здоров'я, пов'язані з формуванням постави [5]. Тому для вчителя важливо бути обізнаним щодо шкідливого впливу асиметричного фізичного навантаження, не допускати надмірного використання таких вправ під час тренувань, обов'язково передбачати в програмі занять вправи, що зменшуватимуть негативний вплив однобічного навантаження.

У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності. Хлопці часто

переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються зробити все своїми силами. У дівчат, навпаки, спостерігається зневіра у свої сили. Такі вікові особливості вимагають особливої уваги вчителя при організації гімнастичних уроків (уроки з гімнастики вважаються достатньо травматичними). Тому на них треба чітко налагодити та забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, з ретельним виконанням підвідних вправ.

Рухова діяльність підлітків має бути диференційована не лише відповідно до статі, а й з урахуванням їх біологічного віку. Звідси перевага на уроках з фізичного виховання групового та індивідуального методів організації учнів [6].

Навпаки, урок фізичної культури у 10–12 класах практично не відрізняється від занять із дорослими. Динаміка навантажень, у багатьох випадках, набуває ознак спортивного тренування. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки мають бути диференційовані з урахуванням статі учнів. У цей період акцентується увага не на навчанні рухових дій, а на вдосконаленні раніше вивчених фізичних вправ. Навчальні уроки у старших класах становлять 25–35 %, тренувальні – 60 %. На навчальних уроках доцільно використовувати міжпредметні зв'язки. Навантаження при тривалих вправах не повинно перевищувати 80–85 % максимального, тому важливо навчити учнів методів самоконтролю на заняттях. Пріоритет у хлопців надається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ. Дівчата надають перевагу ритмічній гімнастиці, спортивним іграм та циклічним видам фізичних вправ [6].

Під час занять з дівчатами треба щадити м'язи й органи малого тазу. Уникати вправ, що викликають підвищений внутрішньочеревний тиск (вправи із затримкою дихання, натуженням, підніманням великої ваги, стрибки у глибину).

Крім фізичного навантаження, учні зазнають на уроках фізичної культури певного впливу на психічну систему. Позитивним вважають такий психічний стан під час і після уроку, коли школяр отримує задоволення, розвиває вольові якості на підвищеному емоційному тлі тощо. Регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості школярів, особливо в сучасних умовах.

Висновки. Отже, формування та вдосконалення безпекових умінь є однією з головних умов якісної реалізації професійної діяльності учителів фізичної культури.

Сучасний освітянин для реалізації безпекових заходів на уроці потребує глибоких знань з анатомії, біохімії, фізіології, педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, валеології, основ здоров'я та інших фахових дисциплін. Він повинен використовувати інструкції з охорони праці й техніки безпеки на уроках фізкультури, у спортзалі школи або на спортивному майданчику з метою безпечного проведення занять, залежно від навчальної програми і видів роботи, вміти надавати першу домедичну допомогу при травмуванні учнів під час занять.

Використані джерела

1. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
2. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
3. Безпечне освітнє середовище як необхідна умова навчання соціалізації та самореалізації дитини. URL: <https://cusu.edu.ua/ua/kafedra-biologhii/zagalna-informatsiya/714-naukovi-konferentsii-tdpu/x-mizhnarodna-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-problemy-ta-innovatsii-v-prirodnycho-matematychnii-tekhnologichnii-i-profesiinii-osviti/sektsiia-2-innovatsii-v-osviti-metodologichni-teoretychni-praktychni-ta-metodychni-aspekty/11100-bezpechne-osvitnye-seredovyshe-yak-neobkhidna-umova-navchannya-sotsializatsiyi-ta-samorealizatsiyi-dytyny>
4. Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню). URL: <https://osvita.ua/legislation/other/75863/>
5. Концепція «Нова українська школа». URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konceptciya.html> (Concept „New Ukrainian School”. (2016). Retrieved from: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konceptciya.html>)
6. Мета та завдання старшого шкільного віку. URL: <https://naurok.com.ua/meta-ta-zavdannya-starshogo-shkilnogo-viku-314173.html>
7. Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>
8. Солтик О., Солтик І. Удосконалення безпекових умінь майбутніх учителів фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 2. Р. 40–47. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.7>
9. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>
10. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2022.