

Здоров'язберігаючі технології на уроках фізкультури: традиції та інновації

Яковченко О.П., учитель фізкультури
Коростенської міської гімназії Житомирської області

*Душа дитини – жовтий соняшник,
До сонця тягнеться щомить,
Та на душі тоді лиш сонячно,
Коли нічого не болить,
Коли дитина загартована,
Здорова й сильна, не сумна,
Тоді наука їй – як золото,
А світ - як казка чарівна.
Плекаймо, вчителі, той соняшник,
Нехай здоровим він зроста,
Обличчям тягнеться до сонечка,
Корінням – вглиб землі вроста.*

Здоров'я - один з найважливіших компонентів людського благополуччя, щастя, одне з невід'ємних прав людини, одна з умов успішного соціального та економічного розвитку будь-якої країни.

Питання про збереження здоров'я учнів у школі на сьогоднішній день стоїть дуже гостро. Інтенсивність навчальної праці учнів дуже висока, що є істотним чинником послаблення здоров'я і зростання числа різних відхилень в стані організму. Все більше занепокоєння викликає стан здоров'я, фізичного розвитку та підготовки маленьких українців. Згідно з даними статистики, в дошкільному віці 15—20 % дітей мають певні хронічні патології, які з віком лише збільшуються. Практично здоровими можна вважати лише 35 % дітей, що йдуть до 1 класу і 11 % випускників загальноосвітніх навчальних закладів.

А тому Національна Доктрина розвитку середньої освіти України в XXI столітті однією з перших передбачає вирішення такої проблеми як виховання морально та фізично здорової людини. І як сказав Герофіл: «Без здоров'я і мудрість незавидна, і мистецтво бліде, і сила в'яне, і багатство без користі, і слово безсиле»

Вчені світу дійшли спільної думки, що здоров'я людини залежить в основному від чотирьох чинників: системи здоров'я (10%), генетичної спадковості (20%), стану зовнішнього середовища (20%) та способу життя (50%). Отже, спосіб життя, як бачимо, значно впливає на стан здоров'я майбутнього покоління. А головна причина - у зниженні рухової активності.

Підвищення її перш за все залежить від ефективності процесу фізичного виховання. Стрижневою фігурою при цьому є постать учителя фізичної культури. Саме вчитель виконує головну роль в організації рухової діяльності учнів протягом навчального дня, формує мотиви, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, підтримує зв'язок із сім'єю, спрямовує і контролює самостійну діяльність учнів.

Тому одним з головних завдань школи є створення умов для поліпшення фізичної підготовки учнів, стану їхнього здоров'я, розкриття творчої особистості кожного школяра, підвищення інтересу до уроків фізичної культури. Тобто, школа повинна:

- зміцнювати здоров'я і сприяти гармонійному розвитку дитини;
- формувати свідоме ставлення до здоров'я як найвищої соціальної цінності;
- сприяти фізичному розвитку дитини;
- впроваджувати методичні підходи до фізичного виховання на основі принципу «рух назустріч природі»;
- здійснювати моніторинг стану здоров'я учнів, рівня фізичного розвитку та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- оцінювати дитину з урахуванням діапазону реальних можливостей;
- використовувати інноваційні здоров'язберігаючі освітні технології та акмеологічний підхід до навчання і виховання з метою підвищення інтересу до уроків фізичної культури.

Основною формою навчання й виховання у школі є урок. Зміст і форму його проведення обумовлюють рівень фізичної підготовленості і спортивної захопленості школярів.

Сучасний урок – це урок, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається шляхом поєднання традиційних і інноваційних технологій, а саме традиційних і інноваційних видів робіт на уроці.

Традиційні види робіт:

| | |
|----------------|--------------------------|
| Легка атлетика | - біг |
| | - крос |
| | - метання |
| | - стрибки |
| | - силова підготовка |
| Гімнастика | - перекиди |
| | - стійки |
| | - виси |
| | - упори |
| волейбол | - передачі м'яча |
| | - подачі |
| | - різноманітні прийоми |
| | - тактичні дії |
| баскетбол | - передачі |
| | - кидки м'яча |
| | - тактичні дії в захисті |
| | - тактичні дії в нападі |

Нетрадиційні ж за формою організації занять уроки фізкультури вносять в навчальний процес свіжість, новизну, вчать дітей діяти творчо та самостійно з урахуванням їх індивідуальних можливостей. Такі підходи ефективні перш за все з позиції акмеологічного навчання.

Для ефективного розвитку рухливості м'язів тіла, суглобів використовується стретчінг, спосіб, який дозволяє природнім шляхом розтягнути м'язи, а також дозволяє виділити ту чи іншу групу м'язів і тренувати лише її.

Також використовується ігровий стретчінг, а саме сюжетно-рольові ігри «Кішечка», в якій учні виконують прогинання, вигинання спини, тягнуть і затримують витягнуту ногу впродовж 10-30 секунд, та «Гімнаст», в якій демонструють всю свою пластичність і грацію.

Відомо, що інколи святкову атмосферу на уроці може створити навіть невелике змагання в ігровій формі. Ігровий метод надає навчально-пізнавальному процесу

привабливості з введенням одного чи кількох ігрових елементів. Ними є: ігровий сюжет, імітація, рольові ситуації, змагання.

Особливу цінність в роботі з молодшими школярами та учнями 5-6 класів становлять сюжетно-рольові ігри. Сюжетні ігри та імітаційні вправи відповідають віковим особливостям молодших школярів, їх нахилам до копіювання дій людини і тварин.

В підлітковому віці змінюється форма занять – тут підлітки проявляють свої можливості з більшим бажанням, адже змагання за своїм змістом близькі до спортивної діяльності. Тому доцільно проводити ігри-естафети спортивного характеру, суто спортивні ігри.

В середніх класах на зміну спортивно-ігровому методу вводиться метод колового тренування, який застосовується у трьох варіантах залежно від завдань, які поставлені перед уроком:

1. Проходження кола із завданням виконати кожен вправу в зумовлений час у довільному темпі якомога точніше.
2. Проходження кола із завданням виконати вправи в зумовлений час задану кількість разів.
3. Проходження кола в зумовлений час із завданням повторити кожен вправу з індивідуальним для кожного учня дозуванням.

Заняття за цим методом дозволяють вдосконалювати фізичний розвиток в залежності від індивідуальних можливостей.

Після детального аналізу можна зробити висновок, що недостатньо застосовувати різноманітні методи лише спортивного напрямку. Необхідний творчий підхід. Як підвищити інтелектуальний рівень предмету, який допомагає не тільки зберегти здоров'я, але і вчить, як раціонально використовувати свої знання і вміння в житті? Відповідь на це запитання знаходиться в міжпредметних зв'язках, а саме в інтегрованих уроках. Добираються теми уроків, рухливі ігри, естафети з реального життя дітей і отриманих на інших уроках знань.

З метою розвитку пізнавальної діяльності учнів шляхом інтеграції на уроках фізкультури застосовуються різні вправи і завдання, направлені не тільки на формування фізичних якостей, а й на закріплення і поглиблення знань з таких предметів як математика, українська мова, біологія, фізика, образотворче мистецтво, трудове навчання. Так, наприклад, виконуючи присідання, учні отримують завдання: хлопчики присідають стільки разів, скільки буде 4 помножити на 5, а дівчатка – 72 поділити на 6.

Гімнастичні вправи є найважливішими і найефективнішими засобами для розв'язання завдань фізичного виховання. А тому використовують на уроках засоби художньої гімнастики, вільну пластику, суглобну гімнастику, елементи сучасного танцю, шейпінг. Також гімнастику, яка має атлетичне направлення, коли в рухах переважають вправи на пластичну, танцювальну або змішану витривалість з певним підбором вправ.

Одним із напрямків нетрадиційних видів гімнастики є лікувально-профілактичний, що дає можливість використовувати їх на заняттях з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи.

Сучасна, правильно підібрана музика, що використовується на заняттях є тією квінтесенцією від якої багато в чому залежить ефективність і привабливість занять. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій та позитивні емоції учнів, він примушує виконувати рухи енергійніше, що підсилює їх позитивний вплив на організм.

У заключній частині уроку для прискорення процесу відновлення застосовують дихальну гімнастику, тобто спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. В початковій школі – це звукова гімнастика, в середній – елементи гімнастики йогів, в старшій – парадоксальна гімнастика, розроблена А.М. Стрельніковою.

Для оцінки витривалості школярами фізичних навантажень використовуються, як відомо, багато показників: самопочуття, настрої, сон, апетит, забарвлення шкіри, характер потовиділення і дихання, координація рухів, увага та ін. Але найбільш

ефективним показником фізичного стану є частота серцевих скорочень (пульс). На кожному уроці учні підраховують пульс на початку, у середині та наприкінці заняття. Також залучається до цього медпрацівник гімназії.

Формувати культуру здорового способу життя учнів потрібно і в позаурочний час. Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. Разом з учнями розробляються сценарії і проводяться спортивні свята, конкурси такі, як:

- "Веселі старты" для учнів початкової школи;
- "Козацькі забави" для учнів 5-6 класів;
- спортивні змагання, присвячені Дню захисника Вітчизни для юнаків 9-11 класів;
- спортивне свято, присвячене Дню 8 Березня "Ми з мамою робимо все разом" ;
- спортивні змагання до Дня Гімназії;
- ранкова зарядка до Дня Спорту.

Під час проведення таких заходів у учнів формується ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, загальна фізична працездатність, навички співробітництва, ефективного спілкування, відчуття прекрасного у житті, природі, мистецтві; відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок, здатність до саморегуляції, самовиховання.

Отже, можна зробити висновок, що поетапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя.