

Сергій КОЛЕСНИК,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

Ключові слова: здоров'язберігальне освітнє середовище, фізична культура, методологічні концепції, освітній процес, здоров'я, педагогічні технології, фізичний розвиток.

В умовах глобальних змін, що характеризуються прискореними темпами урбанізації, зростанням рівня інформаційного навантаження та поширенням малорухливого способу життя, перед сучасною освітою постає нагальна необхідність інтеграції здоров'язберігальних технологій у навчальний процес. Формування здоров'язберігального освітнього середовища є не лише педагогічною, але й соціально значущою задачею, оскільки воно визначає якість життєдіяльності майбутніх поколінь. Особливої уваги потребує предмет «Фізична культура», який є ключовим чинником оптимізації фізичної активності учнів, гармонізації їхнього психоемоційного стану та формування навичок здорового способу життя.

Методологічні підходи до формування здоров'язберігального освітнього середовища. Побудова здоров'язберігального освітнього простору на уроках фізичної культури базується на синтезі сучасних педагогічних парадигм, що інтегрують міждисциплінарні аспекти та інноваційні технології:

Системний підхід. У рамках цього підходу освітній процес трактується як багатокомпонентна система, де кожен елемент взаємопов'язаний та взаємообумовлений. Здоров'язберігальні технології розглядаються як невід'ємна складова навчального процесу, що забезпечує комплексний вплив на фізичний, когнітивний та емоційний розвиток учнів.

Компетентнісний підхід. Даний підхід орієнтований на формування у школярів здоров'язбережувальної компетентності, що передбачає не лише засвоєння теоретичних знань про здоров'я, а й розвиток практичних навичок та мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної активності.

Особистісно орієнтований підхід. Особливість цього підходу полягає в урахуванні індивідуальних психофізіологічних характеристик кожного учня, адаптації навчальних програм до рівня їхніх фізичних можливостей та забезпеченні умов для самореалізації в процесі фізичного виховання.

Акмеологічний підхід. Даний підхід ґрунтується на ідеї самовдосконалення особистості через залучення до здорового способу життя, реалізацію індивідуального потенціалу та формування життєвої стратегії, орієнтованої на збереження здоров'я.

Здоров'язберігальний підхід. Основою цього підходу є забезпечення таких умов навчання, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я учнів, включаючи оптимізацію фізичного навантаження, створення позитивного емоційного клімату в класі, профілактику травматизму та формування стійкої мотивації до здорового способу життя [1].

Методи та форми організації здоров'язберігального освітнього середовища. Запровадження ефективних здоров'язберігальних технологій у навчальному процесі з фізичної культури базується на використанні таких методів:

Ігрові методи – забезпечують активізацію фізичної активності учнів через використання дидактичних і рухливих ігор, що сприяють формуванню соціальних навичок, розвитку фізичних здібностей та створенню позитивної мотивації до занять спортом.

Інтерактивні методи – передбачають включення дискусій, тренінгів та групових занять, що сприяють засвоєнню теоретичних основ здорового способу життя та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Проектні методи – орієнтовані на активну участь учнів у розробці та реалізації ініціатив, пов'язаних зі здоровим способом життя, включаючи організацію спортивних заходів, розробку фітнес-програм та реалізацію дослідницьких проєктів.

Тренувальні методи – передбачають поступове збільшення фізичного навантаження у відповідності до рівня фізичної підготовленості учнів, що забезпечує поступовий розвиток їхніх фізичних можливостей без перевантаження організму [2].

Створення здоров'язберігального освітнього середовища на уроках фізичної культури вимагає комплексного міждисциплінарного підходу, що включає застосування сучасних педагогічних технологій, диференціацію навчального процесу та системну роботу з формування у школярів навичок здорового способу життя. Реалізація здоров'язберігальних методик сприяє формуванню фізичної культури особистості, підвищенню рівня її здоров'я та соціальної адаптації, що, у свою чергу, визначає успішність навчального процесу та якість життя майбутніх поколінь.

Список використаних джерел:

1. Цись В. В. Реалізація здоров'язбережувальних технологій в початковій школі. *Нові технології навчання*. 2010. Вип. 63, №2. С. 69–72.
2. Челах Г. Організація здоров'язберігаючого освітнього простору : підручник для директора. 2009. №12. С. 49–51.

Ростислав КОЛОМІЄЦЬ,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ключові слова: витривалість, фізична культура, підлітковий вік, методика навчання, аеробні навантаження, біг, фізичний розвиток, адаптація.

Фізична культура відіграє важливу роль у всебічному розвитку учнів, формуванні здорового способу життя та підвищенні рівня фізичної підготовленості. Одним із ключових компонентів фізичної підготовки є витривалість – здатність організму