

Список використаних джерел:

1. Ажиппо О.Ю. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 7–10.
2. Андреева О.В. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Львів, 2004. С. 244–245.
3. Андреева О. В. Фізична рекреація : монографія. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2014. 244 с.
4. Жданова О. Зміст підготовки магістрів зі спеціальності «фітнес і рекреація». *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 1(15). С. 62–69.
5. Приступа Є.Н. Фізична рекреація : навч. посіб. для студентів ЗВО фізичного виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2010. 450 с.
6. Свірщук Н. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2012. Т. 2(18). С. 80–85.

Олексій МОСКАЛЕНКО,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Ізмаїльського державного гуманітарного університету;*

Ася РУБАН,

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету*

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЮ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ-ЛІЦЕЮ ЗДОРОВ'Я І СПОРТУ

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, валеологізація навчальних предметів, компетенції здоров'язбереження, валеологічна концепція, курс валеології, інноваційний навчальний заклад, інтеграція в освіті, гіподинамія, дитячий спорт, фізична культура.*

Традиційна школа практично не займається виробленням в учнів потреби у здоров'ї та не формує в них наукового розуміння сутності здорового способу життя. Безумовно, при цьому необхідне формування психологічної потреби та набуття компетенцій здоров'язбереження, зміщення ціннісних орієнтацій із суспільних форм збереження здоров'я до особистої відповідальності та зацікавленості. У зв'язку з цим формування та розвиток компетенцій здоров'язбереження в процесі фізичного виховання у школярів може бути можливим лише за умови виявлення та мобілізації фізичних, інтелектуальних, психічних резервів особистості, розвитку різноманітних видів діяльності засобами нових форм і підходів до фізичного виховання [2, с. 19].

Так виникла ідея створення школи здоров'я на базі Кислицького ліцею (Ізмаїльський район, Одеської області) і спорту функціонує з 2023 року. Як експериментальний педагогічний майданчик школа-ліцей здоров'я і спорту під гаслом «Від здоров'я фізичного – до здоров'я духовного» працює над проблемою «Валеологізація освітнього процесу в умовах сільської школи-ліцею здоров'я і спорту», розвиваючи фізичні й духовні сили дітей, виховуючи людину-носія високих моральних якостей, яка веде здоровий спосіб життя. Філософію школи-ліцею здоров'я і спорту виражає емблема, що включає три складові валеології людини: «Здоров'я – Любов – Краса», що взаємодіють одна з одною, взаємно переходять одна в одну за принципом кільця Мебіуса, існують тільки в стані спільної місцевості, події, постійного діалогу.

Педколектив школи-ліцею ставить перед собою такі завдання:

1) удосконалення освітньої системи навчання з урахуванням особливостей школи-ліцею, контингенту учнів, сільської специфіки; освоєння дітьми, починаючи з дитячого садочка, системи знань, прийомів самостійної діяльності, основ функціональної грамотності на рівні Державного стандарту загальної середньої освіти; розвиток логічного мислення учнів, творчих здібностей, сприяння повному розкриттю інтелектуального потенціалу особистості; забезпечення допрофесійної та початкової професійно-національної підготовки учнів.

2) зміцнення здоров'я учнів засобами фізичної культури і спорту, оздоровчими системами, формування в дітей потреби в повсякденних заняттях фізичною культурою і спортом, виховання засобами фізичної культури і спорту морально-етичних, вольових, фізичних, інтелектуальних якостей, високої моральності, духовності та культури;

3) формування валеологічної свідомості за трьома основними напрямками: взаємодія людини із самою собою, з іншими людьми і навколишнім світом; подолання шкідливих звичок; повне викорінення паління тютюну, токсикоманії, вживання алкоголю, попередження наркоманії;

4) валеологізація свідомості батьків, громадськості села; підвищення виховних можливостей сім'ї та соціуму, сприяння в розширенні культурних і духовних потреб сім'ї; залучення батьків і молоді села до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

5) залучення до спеціалізованої поглибленої спортивної підготовки оптимальної кількості перспективних юних спортсменів для досягнення ними результатів згідно зі здібностями і без шкоди для здоров'я, вдосконалення спортивної майстерності, підготовка спортсменів для збірної команди Кислицького ліцею.

Для вирішення поставлених завдань було розроблено «Валеологічну концепцію освіти в умовах сільської школи-ліцею здоров'я і спорту». Концепція покликана вирішувати такі завдання:

- 1) виховання в учнів свідомої потреби у здоров'ї на кожному ступені навчання;
- 2) формування наукового розуміння сутності здорового способу життя та здоров'язбережувальних компетенцій;
- 3) вироблення індивідуального способу валеологічно обґрунтованої поведінки.

Під час реалізації проекту на підставі соціально-педагогічного моніторингу до програми освітньої діяльності школи-ліцею вносили корективи, змінювався і сам проєкт.

Загальна структура управління розвитком проєкту на кожному кроці його реалізації має такий вигляд:

- проєктування – виникнення задуму;
- програмування – планування; вибір методів, способів діяльності;
- конструювання – реалізація задуму;
- управління – зіставлення реалізації та задуму; планування наступного кроку;

Фізична культура і дитячий спорт як важливий засіб виховання і навчання шкільної молоді досі не знайшли свого місця в навчально-виховному процесі шкіл Ізмаїльського району Одеської області. Між загальноосвітніми і дитячо-юнацькими спортивними школами завжди був і є невидимий бар'єр. Практика показує, що в умовах звичайної дитячо-юнацької спортивної школи не можна домогтися повної єдності навчально-виховних завдань загальноосвітньої школи з навчально-тренувальним процесом. Проблеми масовості дитячого спорту та оздоровча робота в ДЮСШ вирішуються недостатньо. Необхідність зняття наявної суперечності та розв'язання проблеми взаємодії загальноосвітніх і дитячо-юнацьких спортивних шкіл утілилася в розробленні проєкту школи-ліцею здоров'я і спорту.

Взаємозв'язок здоров'я (головного поняття школи-ліцею здоров'я і спорту) в контексті з валеологією, фізичною культурою, спортом і руховою активністю визначає пошук оптимальних шляхів оздоровлення в широкому плані. Заняття фізичною культурою і спортом забезпечують формування, розвиток і закріплення життєво важливих умінь, навичок, звичок особистої гігієни, соціальної комунікативності, організованості та сприяють дотриманню соціальних норм поведінки в суспільстві, активному протистоянню небажаним звичкам [1, с. 44].

Одна з основних ідей школи-ліцею – становлення її як навчального закладу поглибленої фізкультурної освіти й допрофесійної підготовки фахівця з фізичної культури і спорту в системі неперервного фізкультурного виховання, а також як навчального закладу, що має бути інноваційним, а саме – як навчального закладу поглибленої фізкультурної освіти та допрофесійної підготовки фахівця фізичної культури і спорту в системі безперервного фізкультурного виховання. Школа-ліцей має стати інноваційним навчальним закладом, що забезпечує фізичний розвиток, виявлення і формування задатків учнів з орієнтацією на подальше навчання за фахом фізична культура і спорт.

Перелік та обсяг змісту предметів, що вивчаються поглиблено, визначається педагогічною радою школи-ліцею для кожного року навчання (класу), виходячи з програм професійної підготовки. Поглиблене вивчення предметів загальноосвітнього циклу організовується і ведеться за бажанням учнів відповідно до їхніх здібностей та інтересів.

Фахівцями фізичної культури і спорту, як показує наш досвід, стають близько 15% випускників, а спортсменами високого класу, які вдосконалюють майстерність для досягнення високих спортивних результатів, стають до 8%.

Із цього випливає, що фізична культура і спорт є тільки одним з основних засобів виховання і розвитку наших учнів. Отже, в основі освітнього процесу має лежати здоров'язбереження та здоров'єтворчість.

Незважаючи на запровадження наскрізного курсу валеології, залишалася низка суперечностей і невирішених проблем в освітньому процесі:

- суперечність між змістом і методикою викладання загальноосвітніх предметів і формуванням в учнів наукового розуміння сутності здорового способу життя та вироблення через навчальний предмет індивідуального способу валеологічно обґрунтованої поведінки;

- протиріччя між технологіями навчання і відсутністю здоров'язбережувальних, здоров'єтворчих технологій навчання, введенням додаткового матеріалу в навчальному предметі;

- відсутність здоров'язбережувальних санітарно-гігієнічних умов.

Отже, нарізла необхідність формування в учнів потреби у здоров'ї, що потребує:

- створення необхідних санітарно-гігієнічних умов організації освітнього процесу;

- введення відповідних коректив у навчальні програми;

- розроблення програм із валеологічним компонентом із кожного навчального предмета.

Педагогічним колективом школи було прийнято до виконання програму оптимізації та валеологізації шкільного середовища.

Навчальний план, розклад занять, режим дня школи-ліцею складаються з максимальним урахуванням фізіологічних, психологічних, статево-вікових особливостей школярів, які стимулюють їхнє успішне навчання.

Як інноваційний навчальний заклад школа працює в режимі розвитку, тому потрібне постійне відстеження результатів роботи, ефективності всіх наших дій. Цю проблему ми вирішуємо через створення шкільних кафедр:

- викладання навчальних дисциплін;

- валеології та фізичного виховання;

- виховної роботи.

Вплив дитячого спорту на зміцнення здоров'я дитини, її вихованість, становлення особистості, навчання, досягнення високих спортивних результатів без шкоди для здоров'я, розв'язання проблеми адаптації випускників-спортсменів у сучасному соціокультурному середовищі, проблеми підготовки майбутнього спортсмена-професіонала та багато інших питань є важливим аспектом нашої роботи. Однією зі складних проблем є валеологізація навчально-тренувальних занять і роботи тренерів-викладачів, у яких має сформуватися порівняно нове поняття – валеологія спорту.

Найбільш універсальними і прийнятними засобами задоволення базових потреб дітей ми вважаємо фізичну культуру і дитячий спорт. Фізична культура і дитячий спорт у взаємозв'язку з валеологією, на нашу думку, є необхідним і вельми актуальним у наш час напрямом фізичного виховання, від якого залежить стан здоров'я молодого покоління. У нашій школі-ліцеї всі учні займаються обраними видами спорту: вільною боротьбою, боксом, легкою атлетикою, стрибками, шашками, кульовою стрільбою. Діти з відхиленнями у здоров'ї охоплені заняттями в спеціальних групах здоров'я.

Нині існує думка, що в більшості дітей розвивається гіподинамія. Гіподинамія – це своєрідна хвороба, визначення якої звучить досить загрозливо: «порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення) за обмеження рухової активності» [3, с. 129]. Проведені дослідження показують, що здебільшого діти відчують «руховий дефіцит», тобто кількість рухів, які вони здійснюють протягом дня, є нижчою за вікову норму. Відомо, що в дитячому садку, у школі та вдома діти більшу частину часу проводять у статичному положенні (за столами, біля телевізора, комп'ютера тощо). Це збільшує статичне навантаження на певні групи м'язів і спричиняє їх стомлення. При цьому знижуються сила і працездатність скелетної мускулатури, що призводить до порушення постави, викривлення хребта, плоскостопості, затримки розвитку, швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості та сили, тобто посилює несприятливий вплив гіпокінезії. Гіпокінезія, спричиняючи розвиток обмінних порушень і надмірне відкладення жиру, сприяє захворюванню дітей на ожиріння. Так, за даними більшості досліджень, 30-40% наших дітей мають надмірну вагу. У таких дітей частіше реєструються травми, у 3-5 разів вища захворюваність на ГРВІ [3, с. 130]. Таким чином, інтенсивність фізичного розвитку дітей, їхнє здоров'я залежать від рухової активності.

Останнім часом дедалі більшу увагу медичних працівників і вчителів привертає проблема дитячих стресів, що спричиняють різні нервові розлади та підвищену захворюваність. Дитячі стреси – це наслідок дефіциту позитивних емоцій у дитини та негативної психологічної обстановки в сім'ї, надмірного шуму і нервозності в дитячих установах, у школах, «заорганізованості» виховно-освітнього процесу, відсутності гнучких режимів дня та раціонального чергування розумового навантаження з фізичними вправами, відпочинком та ін. Дитячі стреси порушують нормальний перебіг фізіологічних процесів, що неминуче веде до погіршення здоров'я дитини.

Загальноприйнята система фізичного виховання, слабкий медичний контроль за станом здоров'я і фізичного розвитку дітей не забезпечують належного рівня системи фізичного виховання школярів. Тому, на нашу думку, основними завданнями з фізичного виховання дітей є:

- охорона та зміцнення здоров'я дітей;
- формування життєво необхідних рухових умінь і навичок відповідно до їхніх індивідуальних особливостей, розвиток фізичних якостей;
- створення умов для реалізації потреби дітей у руховій активності;
- виховання потреби у здоровому способі життя;
- забезпечення фізичного і психічного благополуччя;
- розвиток масового дитячого спорту без шкоди їхньому здоров'ю.

Список використаних джерел:

1. Баличева Н.В. Здоров'язберігаюче середовище в навчальних закладах. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові 205 диспути*. Тези доп. II міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Дніпро, 4-5 лютого 2021 р.). 2021. Т. 1. 178 с.
2. Ворохаєв О.А. Соціальне здоров'я особистості як проблема здоров'язбереження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки, 6 (162), 2020. С.18–22.

З. Рибалко Л.М., Пермяков О.А. та ін. Організація здоров'язбережувального середовища в закладі вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020 р., № 69, Т. 3. С.129–132.

Вікторія МУНТЯН,

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

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Ключові слова: *фізична активність, мотивація, технологічний підхід, гейміфікація, цифрові інструменти.*

Проблема низької мотивації до рухової активності серед здобувачів закладів фахової передвищої освіти є однією з ключових у сучасній педагогіці. Малорухомий спосіб життя, зростання часу, проведеного за гаджетами, та недостатність усвідомлення користі фізичної активності серед студентів призводять до зниження рівня їхнього здоров'я та загальної фізичної підготовленості. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження сучасних технологій, спрямованих на підвищення мотивації молоді до занять руховою діяльністю. У статті розглянуто сучасні технології, їхні переваги та вплив на мотивацію студентів.

Зниження рівня фізичної активності серед молоді є глобальною проблемою, яка впливає на всі аспекти здоров'я: фізичне, психічне та соціальне. У закладах фахової передвищої освіти студенти часто стикаються з інтенсивним навчальним навантаженням, що додатково обмежує їхній час для занять фізичною культурою. Водночас більшість молодих людей не усвідомлюють важливості фізичної активності для їхньої професійної ефективності, здоров'я та загального самопочуття. Підвищення мотивації до рухової діяльності є необхідним для подолання цих викликів, а сучасні технології можуть стати потужним інструментом у цьому процесі [1].

Використання цифрових інструментів, таких як мобільні додатки для моніторингу фізичної активності (наприклад, трекери кроків, додатки для фітнесу), сприяє формуванню особистої відповідальності за стан здоров'я. Такі додатки дозволяють студентам відстежувати свої досягнення, встановлювати індивідуальні цілі та отримувати зворотний зв'язок, що стимулює до регулярної активності. Гейміфікація процесу (нагороди за досягнення, рейтингові системи) підвищує зацікавленість і створює додаткову мотивацію.

Використання віртуальної реальності у фізичному вихованні відкриває нові можливості для занять. Наприклад, симулятори спортивних ігор або рухливих завдань у віртуальному середовищі роблять заняття цікавими та захопливими. Студенти можуть брати участь у «віртуальних змаганнях» або виконувати вправи у формі інтерактивних завдань, що стимулює їх до активності.

Соціальні платформи відіграють важливу роль у формуванні звичок та мотивації. Участь студентів у групах і спільнотах, присвячених здоровому способу