

### Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
2. Великанова Л.К. Фізіолого-гігієнічні критерії раціональної організації навчально-виховного процесу в школі : Навчальний-методичний посібник / Л.К. Великанова. – К. : Вид-во МДПУ, 1993. – 95 с.
3. Донець І. О. Проблема мотивації учнів молодших класів до фізкультурно-оздоровчих занять / [І. О. Донець та ін.] // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : Чернігів : ЧДПУ, 2011. – № 91. – С. 307–310.
4. Іваськів Б. Спеціалізовані класи спортивного профілю загальноосвітніх шкіл як ефективна форма зміцнення здоров'я учнів і підготовки юних спортсменів / Б. Іваськів, Б. Бучинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 372–376.
5. Серчев В. Спорт на уроках фізичної культури / В. Серчев // Физическая культура в школе. – 1996. – №4. – С.8–10.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга. – Ч.1. – Богдан, 2003. – 272 с.

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Власенко Наталія, Руденський Максим

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

***Анотація.** Автор статті вважає, що одним зі шляхів вирішення проблеми зміцнення здоров'я школярів є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою. На думку автора, для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи удосконалення системи фізичного виховання.*

***Ключові слова:** міцне здоров'я, навчальний процес, інноваційні технології, раціональний підхід, школярі.*

**Актуальність.** У навчальних закладах спостерігається недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження в процесі зростання і розвитку дитячого організму. Наші школярі мають на 40% більше загальноосвітнього навантаження порівняно з ровесниками з інших країн. Це саме стосується і студентської молоді в Україні [5]. Тому різко прогресують у молодого покоління хронічні хвороби серця, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо.

У дитячому та молодіжному середовищі зростає популярність малорухомого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телепередач тощо). Все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь, наркотики, тютюнопаління, лудоманія тощо. Як наслідок, зростають антигромадські прояви та загострюється криміногенна ситуація, особливо у молодіжному середовищі. Також це пов'язано з відсутністю традицій здорового способу

життя та активного дозвілля, виховання молоді на прикладах усталених вітчизняних спортсменів.

За останнє десятиліття рівень здоров'я та фізичної підготовленості шкільної молоді погіршився: 90% випускників шкіл мають відхилення в стані здоров'я. Кількість дівчат, які мають хронічні захворювання, збільшилася з 43,9% до 75%. І менше 5% молоді залишаються відносно здоровими по завершенню навчання у загальноосвітньому навчальному закладі (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, 2004) [1, с. 52].

Основними причинами такої ситуації, на думку таких дослідників як Т. Бережна (2012) [2], В.П. Лукьяненко (2008) [5], Л.І. Лубишева (2005) [1] та ін., є дефіцит рухової активності протягом усього терміну навчання в освітніх закладах, зумовлений недосконалістю діючих державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти.

Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні школярів з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою (Садовська Ю. [8], Назаренко Л.Д. [6]). Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи удосконалення системи фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У практиці фізичного виховання школярів достатньо широкої популярності набули різні інноваційні педагогічні технології: ігрові, технології навчання руховій діяльності, технології олімпійської освіти, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, рейтингового оцінювання, самостійних занять фізичними вправами, технології орієнтування школярів на здоровий спосіб життя, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та ін. Але, незважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці й використанню інноваційних технологій навчання, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури і спорту [6, с.55-59].

Використання інноваційних технологій зміцнення здоров'я школярів повинно здійснюватися на основі інтегрального підходу, який обумовлює реалізацію учня у навчальній, соціальній та суспільній діяльності.

Це положення обумовлює актуальність дослідження і має суттєве теоретичне і практичне значення.

**Мета статті** – обґрунтувати інноваційні технології зміцнення здоров'я школярів у процесі фізичного виховання залежно від їх мотивації, умов навчальної діяльності та системи організації фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** В основу розроблених інноваційних технологій зміцнення здоров'я школярів були покладені принципи, найважливішими з яких є: посилення уваги до особистості кожного школяра як до найвищої соціальної цінності; перетворення учня з

об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога на суб'єкта активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення і самовизначення, здатності до інтелектуальної та критичної діяльності; демократизації у відносинах школяра і школярів; індивідуалізація на основі отримання та обліку достовірної інформації про стан здоров'я школярів, рівень їх фізичної підготовленості, формування орієнтацій на різнобічний і гармонійний розвиток; свобода вибору школярами форм занять та ін. [4, с.20-26].

При розробці інноваційних технологій зміцнення здоров'я школярів у процесі фізичного виховання основну увагу було приділено декільком аспектам: урахуванню мотиваційних пріоритетів школярів; інтересу до визначених видів рухової активності, що підвищують емоційний стан; гармонійній збалансованості різних видів рухової активності.

Інноваційні технології включають в себе: реалізацію педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію процесу фізичного виховання: формування і розвиток стійкої мотивації (потреби) до занять фізичними вправами; використання багатоваріантних форм, засобів і методів у процесі занять; особистісно-орієнтований підхід у роботі зі школярами; здійснення комплексного впливу на свідому, емоційно-чуттєву та діяльнісну сфери особистості школярів; забезпечення постійного медико-педагогічного контролю [8, с.62-66].

Інноваційні технології зміцнення здоров'я школярів у процесі фізичного виховання спрямовані на активне мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності; орієнтацію на фізичне вдосконалення та самовдосконалення; оволодіння системою знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури. Автором було виділено два підходи до організації навчальних занять з фізичного виховання: перший – передбачав використання інтерактивних технологій навчання, другий – використання диференційованих технологій навчання.

Технологія інтерактивного навчання передбачала вільний вибір школярами виду рухової активності; сувору послідовність засвоєння навчального матеріалу; способи взаємодії учасників навчального процесу; використання інформаційно-технічних засобів.

Школярі, які займалися за технологією інтерактивного навчання обрали для занять танцювальну аеробіку, яка включала вивчення різних танцювальних стилів: класична хореографія; народна хореографія; сучасна хореографія [3, с.26-28].

Для розвитку рухових якостей було використано метод колового тренування. Школярі розподілялися по навчальних станціях, на яких виконували різні хореографічні вправи, вправи для розвитку фізичних якостей, для різних м'язових груп. На занятті зі школярами використовувалася гра «заборонений рух». Суть гри полягає у виконанні танцювальних рухів разом із учнем, який демонстрував рухи. Перед виконанням розученого руху, школяр зауважував, який рух не потрібно

виконувати, учні повинні були або продовжувати виконувати попередній рух, або пропонувати свій.

Використання ігрового методу мало величезне значення для підвищення емоційного фону занять.

У структуру розроблених інноваційних технологій зміцнення здоров'я школярів, окрім практичного, входить також і теоретичний розділ, який був включений до змісту кожного заняття з фізичного виховання і здійснювався у вигляді «пізнавальних пауз» – п'ятихвилинних відрізків часу наприкінці заняття. «Пізнавальні паузи» спрямовані на формування системи знань школярів у галузі фізичної культури, підвищення рівня теоретичної підготовленості [7, с.52-53].

Однією з першорядних умов ефективності технологій навчання є педагогічна взаємодія учасників навчально-виховного процесу при оптимальному педагогічному спілкуванні. Було виділено такі умови взаємодії вчителя зі школярами при використанні інтерактивних технологій навчання: мотивування школярок до навчання шляхом добору найбільш цікавих для них випадків, проблем; використання різноманітних методів для привернення уваги школярок, налаштування їх на роботу, застосування групового, змагального та індивідуального оцінювання, самооцінки та взаємооцінки учнів, врахування досягнень групи та індивідуального прогресу учня та ін. Цей процес має відбуватися в атмосфері доброзичливості та взаємопідтримки.

Підлітки, які займалися за технологією диференційованого навчання, обрали для занять оздоровчу систему шейпінг. У програму занять шейпінгом були включені: вправи для різних м'язових груп; вправи зі знаряддям: стрибалки, джгути гумові, гантелі; вправи у парах; групові вправи [9, с.67-72].

Технологія диференційованого навчання враховувала індивідуальні фізичні та інтелектуальні особливості, індивідуально-типологічні особливості фізичної підготовленості та сприйняття теоретичного матеріалу для ефективної організації навчального процесу в різнорівневих групах.

При розробці технології диференційованого навчання основна увага була приділена диференціації за рівнем фізичної підготовленості для здійснення процесу фізичної підготовки та залежно від рівня сприйняття школярами навчального матеріалу різного ступеня складності для здійснення процесу теоретичної підготовки в формі «пізнавальних пауз».

При використанні технології диференційованого навчання застосовувалися такі види взаємодії вчителя зі школярами: звернення до всієї групи, зоровий і тактильний контакт, спостереження за тим, кому і яка потрібна допомога в процесі самостійної діяльності та своєчасне її надання, залучення звільнених школярок до надання допомоги іншим дівчатам, заохочення тощо.

Результати досліджень показали суттєві зміни у показниках фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, теоретичної підготовленості, які

відбулися протягом педагогічного експерименту. Підвищився рівень фізичного здоров'я обстежених школярів, покращилися показники функціонування серцево-судинної та дихальної систем дівчат, приріст результатів відбувся у показниках рухових тестів на силу м'язів черевного пресу та верхнього плечового поясу, спритність та швидкість. У показниках, які характеризують ступінь володіння теоретичними знаннями з предмету «Фізична культура», відбулося значне покращення результату. У школярів змінилося ставлення до факторів здорового способу життя – відмовилися від шкідливих звичок на 14% більше школярів, які займалися за технологією інтерактивного навчання та на 4% більше школярів, які займалися за технологією диференційованого навчання. Збільшилася кількість учнів, які займаються спортом та фізкультурно-оздоровчими заняттями у вільний від навчання час [5, с.37-41].

При порівнянні ефекту від впровадження інноваційних технологій зміцнення здоров'я школярів у процес фізичного виховання можна дійти висновку, що технологія інтерактивного навчання мала більший вплив на інтелектуальну сферу особистості, а технологія диференційованого навчання – на фізичну сферу. Це доводить той факт, що при використанні інтерактивних технологій навчання можна спостерігати найбільший приріст результату у теоретичній підготовленості школярів. Разом із тим покращилися і показники функціонування серцево-судинної та дихальної систем, показники фізичної підготовленості у тестах на силу м'язів черевного пресу та спритності, показники швидкісного індексу, показники, що характеризують фізичне здоров'я та рухову активність.

При використанні диференційованих технологій більш значне покращення відбулося у показниках, які характеризують стан функціонування серцево-судинної та дихальної систем, рівень розвитку фізичних якостей, а саме: сили м'язів верхнього плечового поясу, спритності, швидкості, силового та швидкісного індексу, а також стан здоров'я школярів та рівень рухової активності. Окрім цього, підвищився рівень володіння школярами теоретичними знаннями з фізичної культури. Тобто доведено, що заняття з використанням диференційованих технологій навчання були більш ефективними для зміцнення здоров'я школярів.

**Висновки.** Таким чином, було здійснено спробу пошуку дієвих технологій, які комплексно вирішують проблему зміцнення здоров'я, фізичного та інтелектуального розвитку шкільної молоді, задоволення потреби у руховій активності, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, які експериментально довели свою ефективність.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В. К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. Бальсевич, Л. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №5. – С. 50–53.

2. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів / Т. Бережна // Рідна школа. – 2012. – № 1/2. – С. 44–47.
3. Беспутчик В. Г. Круговая аэробика / В.Г. Беспутчик // Физ. культура в школе. – 1996. – № 1. – С. 26–28.
4. Калініченко О. М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О. М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2005. – №15. – С. 20–26.
5. Лукьяненко В. П. Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – Ставрополь : Издательство СГУ, 2008. – 224 с.
6. Назаренко Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюрина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4. – С. 57–59.
7. Пашин А. А. Играя, приобретаем к ЗОЖ / А. А. Пашин, Ё. А. Екименко // Физическая культура в школе. – 2010. – № 8. – С. 52–53.
8. Садовська Ю. Динаміка показників фізичного, психічного і соціального здоров'я при заняттях ритмічною гімнастикою / Ю. Садовська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 1. – С. 62–66.
9. Скворцова Г. И. Шейпинг в школе : Программа работы на внеучебных занятиях и на уроках физической культуры / Г. И. Скворцова // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 67–72.