

**ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ
ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ
СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**



Єлісеєва Дар'я

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація

В статті розглянуто і проаналізовано значення самостійних занять фізичним вихованням. Нами запропоновано інноваційну технологію підвищення інтереса дітей к самостійним заняттям фізичної культурою для збереження і зміцнення здоров'я. Основними завданнями розробленої технології є: формування стійкої мотивації к самостійним заняттям фізичним вихованням; використання багатоваріантних форм, засобів і методів, в процесі самостійних занять; здійснення комплексного впливу на свідому, чутливо-емоційну і діяльну сферу особистості.

Ключові слова: старшокласники, інноваційні технології, фізичне здоров'я, самостійні заняття.

Annotation

The meaning of the self-contained (independent) lessons by physical training is considered and analyzed in this article. We propose the innovative technology of increase the interest by children to independent lessons by physical culture for preservation and promotion of health. The main jobs of the developed technology are: the formation of resistant motivation to independent lessons by physical training; the using of multiple forms, means and methods, in the course of independent lessons; implementation of complex influence on conscious, sensitive and emotional and activity spheres of the personality.

Key words: seniors, innovative technologies, physical health, independent lessons.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасному суспільстві велика увага приділяється вихованню у людей свідомого ставлення до фізичного розвитку, стану власного здоров'я; адже людина, яка знає і розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, здатна на творчу, активну, суспільно-громадську діяльність [1, 3].

Сьогодні школярі як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не лише високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими. Однак спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я школярів. З кожним роком збільшується кількість школярів, які займаються в спеціальних медичних групах. І менше 20% старшокласників залишаються здоровими по закінченні загальноосвітніх шкіл [7, 9, 10].

Вже визначено, що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову підготовленість старшокласників [5, 8].

Школа не вирішує повною



мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури лише на 15% компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності.

Практично 60% старшокласників не відвідують оздоровчі гуртки та спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-спортивної діяльності, не вдаються до форм рухової активності, – таких, як ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні перерви, рухливі перерви, спортивні години. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм і методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку [1, 2, 6].

Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами школярів, які при правильній методичній організації та раціональній взаємодії з уроками фізичної культури в школі, могли б дати позитивний ефект для залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом [2, 3, 6].

Водночас, аналіз науково-методичної літератури [3, 5, 8, 9] свідчить про те, що сучасна організація самостійних занять фізичним вихованням недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості школярів до занять фізичними вправами. Науковці Н.В. Москаленко [8], Т.Ю. Круцевич [5], О.О. Власюк [3], А.В. Віндюк [2] зазначають, що 77% школярів здебільшого байдуже ставляться до організації самостійних занять фізичним вихованням. Ці заняття не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції у школярів.

Автори А.М. Циганок [1], Н.В. Москаленко [9], Т.Ю. Круцевич [6] відзначають, що для того, щоб досягти результатів в покращенні фізичної підготовленості, підвищенні рівня розвитку психофі-

зичних якостей школярів, необхідні принципово нові підходи, методи та інноваційні технології, які повинні відповідати індивідуальним особливостям, сприяти максимальній ефективності реалізації їх інтересів і здібностей.

Аналізуючи наукові джерела, можна стверджувати, що новітні інноваційні технології несуть у собі не стільки предметний зміст, скільки такі способи організації різних видів діяльності учнів й організаційні форми освітнього процесу, при використанні яких створюються оптимальні можливості для навчання. Також інноваційні технології повинні включати впорядковану сукупність дій, операцій і процедур, які інструментально забезпечують досягнення прогнозованого та діагностованого результату в умовах навчально-виховного процесу.

Але технології в освітній процес упроваджуються повільно. Адже методичну основу більшості технологій складають все ті ж – диференціація та індивідуалізація навчання, тим самим радикально перебудовуючи процес навчання [1, 5, 7, 8].

Вище наведене актуалізує питання щодо використання в навчальному процесі інноваційної технології для підвищення рівня здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності молодого покоління.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконане згідно державної бюджетної науково-дослідної теми Міністерства освіти і науки України : «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0113U001406) на 2012-2015 рр., яка виконується в Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту.

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати інноваційну технологію зміцнення здоров'я

дітей старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент.

Організація дослідження: дослідження проводились на базах КЗО НВК № 66, КЗО НВО № 28, КЗО СЗШ № 75 Дніпропетровської міської ради, КЗО СЗШ № 10 ім. І.І. Манжури м. Дніпропетровська. У дослідженні взяли участь 152 школяра старшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення.

В основу сучасної системи засвоєння цінностей фізичної культури і спорту покладені теоретичні концепції, які визначають інноваційні підходи та нові педагогічні технології, які сформувались в теорії фізичної культури в останні десятиріччя.

Принципово важливим сьогодні стає впровадження нововведень і здійснення інноваційних процесів у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку. Основою інноваційних процесів у фізичному вихованні є:

- створення і впровадження інновацій, що сприяють активізації діяльності школярів до самостійної рухової активності;

- оволодіння школярами методологією і технологією інноваційних впроваджень.

Для ефективного впровадження системи залучення школярів до самостійних занять фізичним вихованням, формування в них особистісної фізичної культури, підвищення рівня їхнього здоров'я нами була розроблена інноваційна технологія, яка включає основні методологічні положення, компоненти та критерії ефективності.

В основу цієї інноваційної технології зміцнення здоров'я старшокласників покладені підходи до формування здоров'я та здорового способу життя: ознайомлення їх з різноманітними традиційними та інноваційними засобами та методами збереження та зміцнення



здоров'я, виховання в них потреби в здоровому способі життя.

Розроблена нами інноваційна технологія зміцнення здоров'я старшокласників містить шість основних складових: мету, завдання, принципи, умови та етапи впровадження, критерії ефективності, що, в свою чергу, включають складові, які пов'язані між собою та в комплексі вирішують завдання залучення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням (табл. 1).

При розробці інноваційної технології зміцнення здоров'я старшокласників в процесі самостійних занять фізичним вихованням основна увага була приділена основним аспектам: урахуванню мотиваційних пріоритетів школярів; інтересу до визначених видів рухової активності, що підвищують емоційний стан і гармонійній збалансованості різних видів рухової активності.

Метою інноваційної технології – є залучення школярів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичним вихованням для підвищення показників рівня здоров'я, рівня рухової активності, формування мотивації та інтересу до фізкультурної діяльності.

Завданнями інноваційної технології є: раціональна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час, залучення школярів до регулярних самостійних занять фізичним вихованням; підвищення рівня фізичного стану та функціональних можливостей організму; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; формування стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я

Запропонована інноваційна технологія базується на основних принципах фізичного виховання: регулярності; доступності; індивідуалізації; систематичності; поступовості; оздоровчої спрямованості; усвідомленості та активності; мотивів та інтересів; усе-

Таблиця 1

Структура інноваційної технології зміцнення здоров'я старшокласників у процесі фізичного виховання

МЕТА: підвищення рівня здоров'я, рівня рухової активності, формування мотивації школярів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичним вихованням.				
ЗАВДАННЯ: раціональна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час спрямована на залучення школярів до регулярних самостійних занять фізичним вихованням; підвищення рівня фізичного стану; підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей, підвищення фізичної та розумової работоздатності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; формування стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я; організація дозвілля школярів.				
ПРИНЦИПИ: регулярності; доступності; індивідуалізації; систематичності; поступовості; оздоровчої спрямованості; усвідомленості та активності; мотивів та інтересів; усестороннього розвитку особистості; пріоритету потреб.				
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ				
ЕТАПИ ВПРОВАДЖЕННЯ				
←			↓	
1 етап діагностичний	2 етап формуєчий		3 етап заключний (результативний)	
КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ				
Підвищення показників фізичного здоров'я, сформованість понять та настанов на здоровий спосіб життя	Покращення показників фізичної підготовленості	Покращення показників фізичної підготовленості	Наявність мотивації та стійкого інтересу до самостійних занять фізичним вихованням	Вміння організувати самостійні заняття фізичною культурою.

стороннього розвитку особистості; пріоритету потреб.

Передовий досвід досліджень у галузі фізичного виховання свідчать про те, що ефективність запропонованої технології значною мірою залежить від створення й дотримання певних соціально-педагогічних умов.

До них відносяться:

1. Створення системи залучення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням. Усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями.

Для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різні форми занять шляхом впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня, широкого залучення учнів до занять в спортивних секціях і гуртках, введення додаткових факультативних занять, проведення масових спортивних свят і днів здоров'я, різноманітних змагань створюючи для цього необхідні умови. Особлива увага в самостійних заняттях повинна бути спрямована на реалізацію школярами набутих на уроках фі-



зичного виховання в школі знань, умінь і навичок. Особливо, щоб кожен учень міг проявити себе в них незалежно від рівня своєї підготовленості.

2. Формування у старшокласників позитивного ставлення до самостійних занять фізичним вихованням. Загальноосвітня школа покликана не лише забезпечувати належне фізичне виховання дітей, а й прищеплювати звичку щоденно виконувати фізичні вправи для активного відпочинку і зміцнення здоров'я. Також важливу роль відіграють взаємозв'язок вчителів і сім'ї. Вплив педагогів і підтримка батьків забезпечить належне фізичне виховання і сприятиме формуванню звички до систематичних самостійних занять фізичним вихованням.

3. озброєння знаннями з фізичної культури та формування настанов на ведення здорового способу життя, навчання засобам самоконтролю та вмінню самостійно займатись фізичними вправами. Впровадження самостійних занять в дозвілля учнів можна, здійснювати лише озброївши їх спеціальними вміннями. Треба навчати всіх дітей адекватно оцінювати результати своєї власної самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату.

Розроблена нами інноваційна технологія зміцнення здоров'я школярів містить три етапи впровадження:

Діагностичний етап був спрямований на формування інтересу до самостійних занять через презентації популярних видів рухової активності серед старшокласників, ознайомлення їх з традиційними та інноваційними засобами організації дозвілля та елементами здорового способу життя. Протягом етапу проводився оперативний контроль, що був спрямований на оцінку інтересу до самостійних занять, розуміння та бажання самостійно займатись фізичними вправами.

Формуючий етап. Протягом цього етапу школярам пропонувалось скласти для себе самостійно комплекси тренувальних занять за обраними видами рухової активності. План-конспект перевіряє вчитель з фізичного виховання і визначає правильність підбраного фізичного навантаження з урахуванням показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рухової активності та стану здоров'я. Після контролю вчителя учень може розпочати самостійне тренування. Отримати інформацію щодо підбору засобів та методів різних видів рухової активності, учневі пропонувалось, скориставшись спеціально розробленим сайтом (комп'ютерною програмою).

Заключний (результативний) етап. Задачами даного етапу були формування стійкого інтересу та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичним вихованням; закріплення вміння самостійно планувати та проводити тренувальні заняття; підтримання на належному рівні власних показників фізичного стану організму; підтримання належного рівня рухової активності. На цьому етапі проводився конкурс на кращий план-конспект самостійних тренувальних занять серед хлопців і дівчат старшого шкільного віку, обов'язкова умова якого – представлення в вигляді презентації того виду рухової активності, який найбільш притаманний учням.

На основі результатів проведеного експерименту визначено критерії ефективності запропонованої інноваційної технології:

- підвищення показників фізичного здоров'я, сформованість понять і настанов на здоровий спосіб життя;
- покращення показників фізичної підготовленості;
- збільшення об'єму рухової активності старшокласників;
- наявність мотивації та стійкого інтересу до самостійних за-

нять фізичним вихованням;

- вміння організовувати самостійні заняття фізичною культурою, активне дозвілля.

Перспективи подальших досліджень. Планується впровадження запропонованої інноваційної технології в навчальний процес загальноосвітніх шкіл з метою визначення її ефективності.

Висновок:

З метою зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку було запропоновано інноваційну технологію, яка включала використання інформаційно-технічних засобів і системи контролю. Запропонована інноваційна технологія зміцнення здоров'я старшокласників містить шість основних складових: мету, завдання, принципи, умови та етапи впровадження, критерії ефективності, що, в свою чергу, включають складові, які пов'язані між собою та у комплексі вирішують завдання залучення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням і здійснюють комплексний вплив на свідому, чуттєво-емоційну та діяльнісну сфери особистості.

Література:

1. Активізація рухової діяльності школярів як необхідність сьогодення (методичні рекомендації) [Електронний ресурс]: Методист НМЦ А.М. Циганок. – Режим доступу dnz581.edukit.kiev.ua.
2. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Віндюк Андрій Валерійович. – Запоріжжя, 2002. – 269с.
3. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Власюк Олена Олександрівна. – Львів, 2006. – 305 с.



4. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. / [Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В.]. – Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. – 235 с.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 200с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т.2. – 368с.
7. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... докт. Наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Наталія Василівна Москаленко. – Дніпропетровськ, 2009. – 454с.
8. Москаленко Н.В. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах / Н.В. Москаленко // спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2014. – № 2. – С. 163 – 166.
9. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. - №1. – С. 19-22.
10. Степанова І.В. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах / І.В. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2014. – № 2. – С. 163 – 166.

