

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Микола ЛУК'ЯНЧЕНКО, Андрій ВИШНЕВСЬКИЙ
м. Дрогобич

Упродовж останніх десятиліть проблема малорухливого способу життя не стала чимось новим. Про цей негативний симптом, характерний переважно для учнівського середовища, багато пишуть в наукових розвідках. Численні дослідження, проведені соціологами, педагогами, медиками, доводять, що проблема є і залишається, на жаль, вагомою. Причини малорухливого способу життя учнівської молоді називаються різні: інтенсифікація навчального процесу, тобто збільшення предметного навантаження, що призводить до напруженої продуктивної діяльності, яка, у кінцевому результаті, спонукає учня «розслаблятися» не на користь організму – відпочинок за гаджетом, перегляд телепередач, читання літератури тощо; недотримання режиму дня, обов'язкового для учня будь-якого віку; неефективно використаний час, відведений для відпочинку; небажання змінювати спосіб життя; нерозуміння важливості рухової діяльності засобами фізичної культури та спорту.

На запитання «Як ти проводиш свій вільний час?», учні 5–11 класів, загальною кількістю 150 осіб, одного з ліцеїв Дрогобича відповіли майже стовідсотково (82 %), що вільний час проводять за одним із гаджетів – планшетом, комп'ютером, телефоном у пошуках цікавої інформації, іграх, переглядах фільмів. Діти ХХІ століття – це покоління, яке швидше орієнтується на веб-сторінках, аніж на рухливих іграх, проведених на прибудинкових майданчиках.

Інтеграція медіаресурсів як сукупність накопичених інформаційних продуктів ЗМІ для подальшого використання в

освітньому процесі має достатньо високий пріоритет. З одного боку – їх використання сприяє розвитку уваги, пам'яті, пізнавального інтересу, дає змогу підвищити наочність та інформативність навчального матеріалу, творчу діяльність. З іншого – викликає залежність до постійного користування інформаційно-комунікативними технологіями у діяльності учня; сприяє погіршенню фізіологічного стану та здоров'я, яке виражається у малорухливому способі життєдіяльності; нездатності критичного сприйняття інформації та зниження мотивації до навчання.

Власне однією з причин малорухливого способу життя дослідники називають саме завантаженість учнів, адже у статичному положенні вони проводять щодня від чотирьох до п'яти годин у початкових класах, та від шести до восьми (!) – у середніх та старших у межах закладу загальної середньої освіти. Вдома додається виконання домашніх завдань, які перевищують дотримання вимог [8], відведених на виконання учнями різного віку домашньої навчальної роботи. Важливим є той факт, що школярі не вміють (або не хочуть) правильно використовувати своє дозвілля, забезпечуючи навантаження через рухи – біг, їзда на велосипеді, роупп скипінг, плавання, прогулянки у будь-яку погоду тощо.

Доводиться констатувати, що усвідомлення проблеми малорухливого способу життя учнівською молоддю з боку соціальних інститутів також залишається на низькому рівні. І хоча низкою нормативних документів, законів [3; 4; 5; 6], які гарантують належний рівень здоров'я учнівської та студентської молоді різними засобами діяльності, малорухливий спосіб життя через неусвідомлене ставлення та низький рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом залишається доволі високим.

Якщо ми звернемося до педагогічної спадщини видатних українських вчених ХХ ст., то віднайдемо актуальні питання

значної ролі фізичної культури та спорту у житті зростаючої особистості. Так, В.О. Сухомлинський підкреслював, що у значній кількості учнів, що не встигають у навчанні, або відстають (а за оцінками вченого такий відсоток складав 85 %) відзначається «поганий стан здоров'я, якість захворювання чи нездужання, найчастіше зовсім не помітне для лікаря, таке, що піддається діагностуванню тільки в результаті спільних зусиль матері, батька, лікаря і вчителя» [9, с. 140].

Власне тому педагог-гуманіст наголошував на ролі фізичного виховання, яке має здійснюватися належним чином у сімейному колі, а далі вдосконалюватися у закладах освіти. «Гурбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я, дитини – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму харчування, праці, відпочинку», «це правильне чергування видів діяльності, установлення індивідуального для кожної дитини режиму праці й відпочинку, активізацію учнів через фізичну працю, рух, ходьбу, біг, гру...» [9, с. 127]. У цих словах педагога закладена глибока мудрість пропаганди здорового способу життя, яка реалізується через активну рухову діяльність.

Суттєвою особливістю учня будь-якого віку був і залишається взаємозв'язок і взаємозалежність стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку. Починаючи з молодшого дошкільного віку, дитина багато рухається, прагне вдосконалювати свої рухові навички й вміння. В умовах шкільного навчання формує ці навички засобами фізичних вправ, які розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат, попереджають порушення постави, деформацію скелету. Заняття фізичними вправами мають не лише оздоровче, але й виховне значення, адже під час рухливих ігор, які проводяться з учнями на уроці фізичної культури, в позаурочний час виховуються вольові якості, формуються риси характеру, вдосконалюються комунікативні вміння тощо.

На сьогодні для освітнього процесу, який відбувається у закладах загальної середньої освіти, прослідковуємо суттєві зміни у змісті власне педагогічного спрямування: мета, завдання, засоби, методи й форми організації навчання, які обумовлені у Концепції Нової української школи. Фізичне виховання не є винятком. Адже учень має бути передовсім здоровим, або мати належний рівень здоров'я, який дозволить йому засвоювати навчальний матеріал, застосовувати його у практичній діяльності. Для цього навчальний день учня має бути насичений, а точніше, розвантажений активною руховою діяльністю.

Серед наукових підходів, у яких відображено вдосконалення освітнього процесу засобами активної рухової діяльності можна виокремити праці А. Ареф'єва, Е. Вільчковського, М. Єфименка, О. Крутяка, Н. Москаленко, Т. Круцевич, І. Турчик, А. Цьося, Б. Шияна, Р. Шияна та ін. Науковці доводять необхідність змін щодо змісту і спрямованості фізичного виховання як важливого чинника здоров'язбереження учнівської молоді.

Необхідність розуміння активної рухової діяльності учня будь-якого віку має бути сформована в умовах закладу освіти. Рухові вміння й навички допомагають усвідомлювати задачі, які виникають під час непередбачуваних ситуацій у процесі діяльності – рухової, ігрової, початкової.

З кожним роком дорослішання у дітей шкільного віку збільшуються вікові та індивідуальні особливості, які вимагають диференційованого підходу щодо процесу фізичного виховання. Їхня фізична активність реалізується насамперед через організовані форми – уроки, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, змагання, рухливі години дозвілля, самостійні заняття фізичними вправами, туристичні походи та ін. Відомо, що усі ці форми занять не можуть компенсувати належний рівень рухової активності учня, проте систематичні заняття фізичними вправами, щоденне рухове дозвілля, заняття у спортивних

секціях, клубах, школах позитивно впливають на загальний фізичний та психологічний стан школяра. За допомогою фізичних вправ, які вважають основним засобом фізичного виховання, в учнів формуються життєво необхідні вміння й навички, що підвищують фізичні здібності й адаптаційні можливості організму. Гімнастичні вправи, серед яких набули популярності аеробіка, стретчинг, шейпінг, ритмічна гімнастика, спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон та ін.), рухливі ігри та забави, плавання й ін. можна вважати універсальними засобами фізичного виховання. А найголовніше – вони доступні для проведення вільного часу.

Гімнастичні вправи лежать в основі ранкової зарядки. Якщо учень виховується в сім'ї, де дотримуються основ здорового способу життя, надають перевагу активному дозвіллю на свіжому повітрі, використовують сили природи для зміцнення фізичного, психічного стану організму, то щоденна ранкова гімнастика буде не примусом, а задоволенням.

Багато різних думок щодо ранкової гімнастики перед уроками в закладах освіти. Науковці в галузі теорії та методики фізичного виховання, технологій здоров'язбереження наголошують на її важливості та проведенні перед початком навчального дня. Однак в реальних умовах вона практично не використовується. Причини різні: початок ранкової гімнастики до уроків не завжди дисциплінує учнів, бо вони спізнюються; не розуміють, у чому корисність таких вправ за 15–20 хвилин до уроку; зазвичай гімнастика відбувається у тому одязі, в якому учень прийшов на уроки. У тих закладах загальної середньої освіти, де фізкультурно-оздоровча робота існує не на «папері», а має ефективне впровадження, дотримуються різних форм її використання у навчальному процесі.

Спортивні ігри, проведені як на свіжому повітрі, так і у спортивній залі, мотивують до необхідності рухатись, отримуючи

при цьому задоволення. Адже учні будь-якого віку люблять футбол, волейбол, баскетбол, зимку – хокей. Сформовані рухові навички під час занять фізичним вправами, спортом, трудової діяльності дозволяють зекономити фізичні сили. Якщо учень виконує будь-яку дію, вправу легко, без напруження, то він витрачає менше нервово-м'язової енергії. Завдяки цьому з'являється можливість повторювати вправу більшу кількість разів і ефективніше впливати на серцево-судинну та дихальну системи.

Рухливі ігри та забави – найулюбленіший засіб для активного відпочинку. Тут не може бути заперечень, що рухливі ігри – це дозволя не лише для молодших школярів. Рухливі ігри згуртовують дітей різного віку й різного рівня фізичної підготовленості. Не має значення, де вони проходять – у спортивній залі, на спортивному майданчику, присадибній ділянці, галявині – вони спонукають багато рухатись, вдосконалюють техніку рухів, навчають досягати поставленої мети.

Донедавна у школах України були уроки ритміки. Цей предмет належав до так званого шкільного компонента. На цих уроках використовувалися танцювальні ігри як засіб розвитку рухових навичок. Треба сказати, що такі ігри були доволі ефективними. Про це говорять позитивні відгуки як самих дітей, так і результати змін, які спостерігались на заняттях – діти отримували позитивні емоції, формували естетичні смаки, навчались виконувати ритмічні рухи під музичний супровід тощо. Проведення таких занять вимагало підготовки кваліфікованих педагогів і найперше, хореографів.

Рухова активність, яка відбувається у процесі фізичного виховання, є необхідною умовою розвитку центральної нервової системи, засобом вдосконалення аналізаторів та їх взаємодії. Тому існує тісний зв'язок між розумовим розвитком та руховою діяльністю. «М'язи виховують мозок», – так говорили мудреці про поєднання розуму і сили.

Спеціально підібрані вправи, які виконуються індивідуально, у групах, командах створюють можливість для розвитку координаційних, швидкісно-силових, швидкісних здібностей, виховання витривалості, дисциплінованості, вдосконалення комунікативних вмінь. А найголовніше – надають багатогранний вплив на розвиток психічних процесів учнів – сприйняття, увагу, уяву, пам'ять, мислення, усвідомлення необхідності рухової активності як засобу здоров'язбереження.

Ефективність навчання рухових вмінь залежить також від методики проведення уроків фізичної культури, від того, як у процесі навчання активізується пізнавальна діяльність учнів, наскільки свідомо вони ставляться до набуття рухових навичок. Вчитель ставить собі за мету:

1) виховувати учнів здоровими, такими, що вміють самостійно користуватись прийомами здоров'язбереження (дотримуватись рухового режиму, основ здорового способу життя, з користю для фізичного та психічного здоров'я проводити години дозвілля та ін.), відчувати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами;

2) навчати основ рухових вмінь, навичок, формувати необхідні рухові вміння для подальшої життєдіяльності;

3) виховувати гармонійно розвинутих, фізично здорових, вольових, дисциплінованих особистостей.

Увесь спектр роботи і зміцнення та поліпшення здоров'я учнів інтегрується у здоров'язбережувальні технології, які становлять сукупність педагогічних, психологічних, медичних впливів за наявності сприятливої активізації рухового режиму, необхідного для нормальної життєдіяльності людини будь-якого віку, а дитини – й поготів. Тому створення відповідного середовища і здоров'яформувальної складової в умовах навчання та виховання учнів різного віку визначає особливості розвитку кожного з них й дозволяє самостійно стверджувати себе через активну рухову діяльність.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вільчковський Е. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вузів I–II рівнів акредитації. Інститут змісту і методів навчання. Київ, 1998. 230 с.

2. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їхнього елементу під час уроків фізичної культури *Фізичне виховання в школі*. 2007. № 3. С. 22–24.

3. Закон України «Про освіту». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

4. Закон України «Про загальну середню освіту» (*Із змінами, внесеними згідно із Законами № 2145-VIII від 05.09.2017, Вісник Верховної Ради, 2017, № 38–39, ст. 380*) URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

5. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» *Відомості ВРУ*. 2012. №34. С. 27. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

6. Концепція Нової української школи URL: <https://sites.google.com/view/obuhivska1>

7. Надім'янова Т. В. Фізкультурно-оздоровча робота в сім'ї : поради батькам. Методичний посібник. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2022. 48 с.

8. Положення про загальноосвітній навчальний заклад URL : <https://rozvytok-osvity.te.ua/polozhennya-pro-zahal'noosvitniy-navcal'nyu-zaklad>

9. Сухомлинський В.О. Павлиська середня школа Вибрані твори : у 5 т. Київ : Радянська школа, 1976. Т. 4.