

3. Скороходова О. Памятаю той день... / О. Скороходова // Заклик. – 1975. – № 12. – С. 15-18.

Лакіза А.А.

студентка;

Абрагам В.І.

викладач педагогіки,

ВКНЗ «Коростишівський педагогічний коледж імені І.Я. Франка»

Житомирської обласної ради

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

Впровадження оздоровчої парадигми у систему життєвих цінностей підкреслює очевидність зростання значущості гуманістичної спрямованості життя суспільства. Посилаючись на дослідження Беха І.Д. [1, с. 37], можна відзначити нову освітню та життєву філософію – це зміна виховної позиції педагогів, що полягає у пріоритетності розуміння дитини, визнанні її та сприйнятті. Досягнення оптимального рівня здоров'я та розвитку дітей є критерієм ефективності виховного впливу на особистість. Для того, щоб легше зберегти той потенціал здоров'я, який закладений до народження дитини, а тим більше примножити його, необхідно, щоб у самих вчителів та батьків було свідоме відношення до здоров'я дитини, за рахунок реалізації нової освітньої парадигми: «турбота про здоров'я – найважливіший обов'язок кожної людини». Адже, учні не завжди мають об'єктивне уявлення про здоров'я, як ціннісну категорію. На даний час не існує єдиного тлумачення поняття «здоров'я». Нараховується більше сотні визначень. Така багаточисленність і безуспішність спроб створити єдину, погоджену думку пояснюється тим, що здоров'я являє собою складну понятійну конструкцію, в якій досить важко коротко і однозначно виділити багатогранні сторони його. Велика кількість визначень стану здоров'я віддзеркалює не так дискусійність цього поняття, як багатобічність. Дійсно, здоров'я є основою не лише суб'єктивно відсутнього благополуччя і душевного спокою, а й високої духовної й інтелектуальної активності, можливостей фізичного та соціального розвитку, досягнення тривалого і повноцінного життя. Саме по собі здоров'я не повинно бути метою і сенсом життя, але тільки за його наявності людина відчуває радість і комфортність свого існування, вбачає в житті вищий сенс і сприймає здоров'я як шлях до реалізації цього сенсу. На жаль, поки що не відпрацьовано систему поширення вже існуючого позитивного досвіду щодо формування культури здоров'я. Вона в класичному варіанті має підтримати розвиток індивіда (і суспільства в цілому) через забезпечення інформацією, що зумовлює певний стиль поведінки. Наявність необхідної інформації і володіння спеціальними вміннями та навичками з питань здоров'я дозволяє

людині не тільки робити правильні висновки, а й правильно діяти як у звичних, так і в нестандартних та кризових ситуаціях. Лише на основі сприйняття та розуміння цінності і важливості даного напрямку виховного впливу, ми здатні будемо забезпечити доцільні передумови для залучення дитини до здоров'ятворчого процесу впродовж всього життя, наближаючись до нового бачення освітньо-виховної мети.

Досягнення цієї мети стане реальним, якщо формувати у дитини світоглядно-оздоровчу поведінку на основі реалізації принципів: пізнай себе, створи себе і допоможи собі сам. Адже здоров'я є тою вершиною, на яку кожна людина піднімається самотійно – стверджує російський вчений Козін Є. [2, с. 94]. Однією із сходинок формування здоров'язберігаючої цінності є різні види занять з фізичної культури. Необхідною умовою формування інтересу до таких уроків є надання учням можливості показати свої здібності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для них є робота, яка потребує постійного напруження. Легкі завдання не викликають інтересу. Подолання труднощів навчальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Однак трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посильна і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко падає. Отже, початком виконання будь-якої фізичної вправи є усвідомлення мети і здатність учня відповісти на запитання: «для чого?», «з якою метою я це роблю?». Аналізуючи мотиви, які спонукають учнів займатися фізичною культурою, доходимо висновку, що найяскравіше вираженим мотивом є бажання зміцнити своє здоров'я.

Урок фізичної культури є головною формою з фізичного виховання. Опановуючи під керівництвом вчителя різноманітні рухові дії, діти відчують, як збільшується їх сила, зростає швидкість і витривалість під час виконання дедалі складніших фізичних вправ. Головним компонентом у структурі навчальної діяльності з фізичного виховання є мотивація. У загальному розумінні мотив – це те, що стимулює людину до певної дії. Тому педагог повинен: чітко і доступно пояснити учням значення і зміст занять; у завдання вкладати особистий інтерес учня і давати змогу відчути результати його діяльності; доводити одночасно до свідомості дітей необхідність тривало і наполегливо працювати для досягнення результатів. Слід пам'ятати, що діти позитивно ставляться до тієї людини, взаємодія з якою викликала в них позитивні переживання і принесла радість успіху. Потенційні можливості формування позитивних переживань приховані в самому процесі навчання. Джерелом радісних переживань є сам учитель: він випромінює енергію, бажання працювати. Вказівки вчителя, його розпорядження, команди, сигнали можуть звучати енергійно або в'яло, мажорно або мінорно, і від цього залежить не тільки настрій, а результати. Уміння вчителя всіх бачити, його дотепність і веселість посилюють задоволення від спілкування з ним. Так, школярі захоплюються передусім учителем, а потім – предметом, який він викладає. Поведінка учнів, їх інтерес до занять, активність і дисципліна значно залежать від ставлення до вчителя. Пам'ятаючи про головне завдання педагогіки – «не загубити кожної дитини», вивчити, чим живиться дитяча думка, щиро цікавитися кожним учнем як

особистістю. Робота з фізичного виховання є багатогранною і потребує формування в дитини самостійності, ініціативи, організованості, активності та кмітливості. Для цього до кожної дитини в класі слід виявляти щирість, чуйність, не виділяти надмірною увагою обдарованих і принижувати моралізаторством слабких; намагатися організувати роботу так, щоб допомогти кожному відчувати себе здібним, потрібним, цікавим для вчителя і товаришів, – адже це надійний стимул для майбутнього навчання, занять фізкультурою із захопленням, відчуттям власної гідності. Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм занять у школі, естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, посилені завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Результати наукових досліджень свідчать, що комплексне використання звукових технічних засобів навчання (музика із словесним поясненням, мультимедійних засобів та ін.) скорочує час, необхідний для засвоєння навчальної програми на 45%, при цьому у 2-2,5 рази збільшується рухова активність учнів. Хорошим засобом формування емоційної сфери є ігри, не менше стимулює до активності у процесі фізичного виховання заохочення, які полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки учнів та спрямовані на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності і зацікавленості у вивченні предмету. Потрібно шукати в кожній дитині щось добре і пам'ятати, що люди, котрі в усьому шукають вади, рідко знаходять щось інше. Водночас успішна навчально-виховна діяльність неможлива без покарання, але застосовувати його треба дуже обережно, бо воно діє лише тоді, коли викликає почуття розкаяння і прагнення змінити свою поведінку на краще. Покарання, як і заохочення, повинно бути адекватним, публічним і своєчасним.

Самовдосконалення повинно здійснюватися вчителем не утилітарно, коли засвоюється лише те, що стосується методики проведення уроку фізичної культури. Деякі вчителі, наприклад, звертають увагу тільки на ті статті, в яких описуються комплекси фізичних вправ і нове нестандартне обладнання. Такий вибір інформації не стимулює його до переосмислення наявних знань з позиції загальних підходів і принципів фізичного виховання учнів. Тому теоретична база такого вчителя залишається на колишньому рівні або навіть погіршується в результаті забування. Сучасний вчитель не може бути лише володарем суми рецептів. Постійний аналіз своєї педагогічної діяльності вимагає і постійного оновлення теоретичних відомостей в області педагогіки, психології, фізіології, теорії фізичного виховання. Тільки з-за такої основи вчитель може бути готовим до перебудови педагогічного процесу, до пошуку нових шляхів і засобів підвищення ефективності фізичного виховання школярів.

Специфіка впливу занять фізкультури на виховання морально-вольових якостей полягає у тому, що учні для досягнення успіхів у виконанні фізичних вправ виявляють цілеспрямованість і волю, дисциплінованість, вміння мобілізувати в потрібний момент свої фізичні і духовні сили. У той час на заняттях переважає колективна діяльність. Учні привчаються виявляти почуття дружби, набувають навичок культури поведінки, колективізму і тому

подібне. Слід прагнути досягти такого рівня свідомості, щоб у процесі занять, змагань між командами, класами учень отримував моральне задоволення не тільки від своєї спритності, але і від того, що він зробив це в інтересах колективу. У процесі спільної практичної діяльності діти привчаються до правильної поведінки відповідно до норм моралі. При виконанні фізичних вправ учням часто доводиться виявляти вольові зусилля, щоб долати невпевненість і, навіть, страх. В результаті постійного тренування в учнів виховуються сміливість, рішучість, наполегливість. Разом з вольовими якостями одночасно виховуються моральні риси особистості.

Гуманістичний підхід до дитини і полягає у врахуванні потенціалу здоров'я кожної особистості, забезпеченні оптимальних умов для його реалізації та збереженні особистісної самоцінності [3, с. 10]. Головним в цьому процесі є формування практичної готовності особистості до самореалізації власних властивостей здоров'я. Шляхом розквіту будуть йти держави, якщо природна і культурна еволюція людства ґрунтуватиметься на ядрі фундаментальних цінностей, серед яких найважливішими є життя та здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Зимова І. А. Ключові компетенції – нова парадигма результату освіти // Освіта України. – 2003. – № 5. – С. 35-38.
2. Опанасенко Г. Л. Фізичний розвиток дітей та підлітків. – К.: Здоров'я, 1985. – 94 с.
3. Состояние и перспектива гуманизации образования / М. Н. Берулава // Педагогика. – 1996. – № 1. – С. 9-11.