

Дубогай О.Д.
доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та здоров'я,
НПУ імені М. П. Драгоманова (м. Київ);
Тимошенко О.В.
доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я,
НПУ імені М. П. Драгоманова (м. Київ);
Дьоміна Ж.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
НПУ імені М. П. Драгоманова (м. Київ);
Бережна Т.І.
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Інституту модернізації
змісту освіти (м. Київ)

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

У статті обґрунтовано необхідність зміни стандартних підходів до організації освітнього процесу в початковій школі та підвищення рухової активності молодших школярів в умовах шкільного навчання. Проаналізовано ефективність існуючих традиційних та інноваційних здоров'язберезувальних, здоров'яформувальних та оздоровчих методик, що застосовуються у початковій школі. Розкрито зміст, принципові особливості педагогічної технології забезпечення здоров'язберезувальної рухової активності учнів молодших класів «Навчання в русі» в умовах шкільного середовища, розробленої професором О.Д. Дубогай.

Встановлено, що основна ідея «Навчання в русі» полягає у застосуванні у початковій школі нетрадиційних інтегрованих форм та способів засвоєння навчального матеріалу на основі запропонованих вчителем завдань рухово-творчого відображення дітьми сутності предметів, процесів та явищ, що вивчаються. Ключова особливість запропонованої педагогічної технології визначається якісною зміною в методиці управління навчальною діяльністю школярів шляхом застосування на уроках рухово-ігрових завдань за рахунок забезпечення наочно-образного, наочно-рухового, асоціативно-динамічного сприйняття інформації під час пізнавальної діяльності та паралельного зменшення статичного компоненту урочної форми навчання.

Визначено, що реалізація технології «Навчання в русі» включає безпосереднє впровадження здоров'язберезувальної рухової активності у навчальну діяльність учнів початкової школи під час вивчення шкільних предметів, заходи щодо формування постави, культури дихання, організацію активного дозвілля із залученням батьків, а також застосування «Щоденника розвитку та здоров'я учнів» для вивчення стану та динаміки психофізичного розвитку організму, що дозволяє диференціювати обсяг навчального навантаження, оптимізувати темпи його засвоєння.

Ключові слова: навчання у русі, початкова школа, здоров'язберезувальна технологія, рухова активність, молодші школярі.

А.Д. Дубогай, А.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна, Т.І. Бережная. Обеспечение здоровьесберегающей двигательной активности учащихся младших классов в условиях новой украинской школы. В статье обоснована необходимость изменения стандартных подходов к организации образовательного процесса в начальной школе и повышения двигательной активности младших школьников в условиях школьного обучения. Проанализирована эффективность существующих традиционных и инновационных здоровьесберегающих, здоровьеформирующих и оздоровительных методик, применяемых в начальной школе. Раскрыты содержание, принципиальные особенности педагогической технологии обеспечения здоровьесберегающей двигательной активности учащихся младших классов «Обучение в движении» в условиях школьной среды, разработанной профессором А.Д. Дубогай.

Установлено, что основная идея «Обучения в движении» состоит в применении в начальной школе нетрадиционных интегрированных форм и способов усвоения учебного материала на основе предложенных учителем заданий двигательного-творческого отражения детьми сути изучаемых предметов, процессов и явлений. Ключевая особенность предложенной педагогической технологии определяется качественным изменением в методике управления учебной деятельностью школьников путем применения на уроках двигательного-игровых заданий за счет обеспечения наглядно-образного, наглядно-двигательного, ассоциативно-динамического восприятия информации во время познавательной деятельности и параллельного уменьшения статического компонента урочной формы обучения.

Определено, что реализация технологии «Обучение в движении» включает непосредственное внедрение здоровьесберегающей двигательной активности в учебную деятельность учащихся начальной школы при изучении школьных предметов, мероприятия по формированию осанки, культуры дыхания, организацию активного досуга с привлечением родителей, а также применение «Дневника развития и здоровья учеников» для

изучения состояния и динамики психофизического развития организма, что позволяет дифференцировать объем учебной нагрузки, оптимизировать темпы его усвоения.

Ключевые слова: обучение в движении, начальная школа, здоровьесберегающая технология, двигательная активность, младшие школьники.

Oleksandra Dubohai, Oleksii Tymoshenko, Zhanna Domina, Tamila Berezha. Providing health-saving physical activity of primary school students in the conditions of the New ukrainian school. The article substantiates the need to change the standard approaches to the organization of the educational process in elementary school and to increase the motor activity of primary schoolchildren in school. The effectiveness of existing traditional and innovative health-saving, health-forming and health-improving methods used in elementary school is analyzed. The content and fundamental features of the pedagogical technology for ensuring health-saving physical activity of elementary school students "Learning in Motion" in the school environment developed by Professor O.D. Dubohai.

It has been established that the main idea of "Learning in motion" is to use non-traditional integrated forms and methods of learning material in elementary schools on the basis of the tasks of motor-creative reflection by children of the essence of the studied objects, processes and phenomena offered by the teacher. A key feature of the proposed pedagogical technology is determined by a qualitative change in the methodology of managing the educational activity of schoolchildren due to the use of motor-game tasks in the classroom due to the provision of visual-figurative, visual-motor, associative-dynamic perception of information during cognitive activity and parallel reduction of the static component of the lesson form learning.

It has been determined that the implementation of the "Learning in Motion" technology includes the direct implementation of health-saving physical activity in the educational activities of elementary school students in the study of school subjects, activities for the formation of posture, breathing culture, the organization of active leisure with the involvement of parents, as well as the use of the "Student Development and Health Diary" for studying the state and dynamics of the psychophysical development of the body, which allows us to differentiate the volume of the training load, to optimize the rate of assimilation.

Key words: learning on the move, elementary school, health-saving technology, physical activity, primary school students.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Збереження здоров'я населення, що стандартно є пріоритетним завданням кожної держави, детермінується насамперед здоров'ям підростаючого покоління. Необхідною умовою збереження здоров'я школярів є забезпечення здорового способу життя дітей, зокрема формування у шкільному середовищі умов для здоров'язбережувальної рухової активності.

Етап початкової школи є початком якісно нової діяльності дітей, що характеризується зменшенням добової рухової активності учнів унаслідок появи значного відсотку статичного компонента і психорозумового навантаження та може негативно позначатися на фізичному та психоемоційному стані молодших школярів. Можуть розвиватися дефекти постави, дисфункції внутрішніх органів унаслідок погіршення їх кровообігу, знижуватися зір та навіть з'являтися стресові стани з причини зміни звичної діяльності дітей. Крім того, психофізіологічною особливістю сучасних дітей є гіперактивність, що вимагає принципово нових підходів до організації навчальної діяльності учнів початкової школи, пов'язаних зі зменшенням її статичного компоненту.

Орієнтація України на передовий світовий досвід вимагає адекватних перетворень у вітчизняній освіті, починаючи з початкового її етапу. Визначальною позицією є відхід від репродуктивного стилю навчальної діяльності учнів, заснованому переважно на словесних і наочних методах та пасивного сприйняття школярами навчальної інформації. Оновлений державний стандарт початкової освіти (2018) та концепція Нової української школи зумовлюють необхідність розробки сучасних педагогічних технологій забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів в умовах шкільного навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз педагогічної теорії засвідчує, що проблема рухової активності школярів досліджувалася з позицій визначення належних норм рухової активності та вивчення фізіологічних механізмів її підвищення (В.К. Бальсевич, А.Ф. Борисенко Т.Ю. Круцевич та ін.); мотиваційних основ формування звички і потреби до систематичних занять фізичними вправами як складової здорового способу життя (О.В. Андреева, В.Г. Арефьев, Г.А. Лещенко та ін.); формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів (І.Г. Васкан, Ю.Ю. Цюпак); пошуку дієвих шляхів її забезпечення у процесі фізичного виховання (Л.В. Кравчук, О.І. Остапенко, Н.О. Пахальчук та ін.); визначення ефективних засобів методів і форм раціонально організованої рухової активності та організаційно-педагогічних умов їх реалізації в умовах навчальної діяльності (М.П. Малашенко, Н.В. Москаленко І.Р. Поташнюк, М.В. Чернявський та ін.).

Завдання дослідження - обґрунтування, розробка та впровадження технології забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів молодших класів «Навчання в русі» в умовах Нової української школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Необхідність забезпечення якісного сприйняття та засвоєння навчальної програми початкової школи без шкоди для здоров'я дітей вимагає пошуку і обґрунтування дієвих педагогічних технологій збереження здоров'я молодших школярів.

Згідно нового державного стандарту початкової загальної освіти метою Нової української школи є гармонійний розвиток дитини відповідно до її вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, виховання загальнолюдських цінностей, підтримка життєвого оптимізму, розвиток самостійності, творчості та допитливості. При цьому у

запропонованому стандарті передбачено між другою і третьою академічними годинами проведення динамічної перерви у вигляді рухливих ігор та іншої фізичної активності дітей зазвичай за межами шкільного приміщення.

У вітчизняних школах в різні роки розроблялися і впроваджувалися окремі методичні розробки метою зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя учнів шкільного віку, профілактики малорухомого дозвілля. Більшість сучасних традиційних та інноваційних здоров'язбережувальних, здоров'яформувальних та оздоровчих методик полягає у використанні інноваційних гімнастик – звукової, дихальної, імунної, зорової тощо; профілактично-лікувальних заходів – фітотерапія, аромотерапія, вітамінотерапія та ін.; терапевтичних дій – арттерапія, сміхотерапія, кольоротерапія, ігрова або танцювальна релаксація тощо, а також на впровадженні окремих фізкультурно-оздоровчих заходів у процесі фізичного виховання або в режимі дня [2; 4].

Низка розробок присвячена застосуванню ігор-подорожей та тематичних змагань з оздоровчою та пізнавальною метою. Технології ігрового спрямування ґрунтуються на принципах активності і свідомості учнів та біологічній потребі у русі. Так, наприклад, дослідники О.І. Остапенко, І.В. Косата [5] пропонують спортивні змагання «Старти здоров'я», що завдяки доступності, змагально-ігровому характеру та комплексному впливу на фізичне, інтелектуальне, естетичне і моральне виховання молодших школярів, користуються серед них великою популярністю. Подібні змагання проводилися у столичному ліцеї «Київська русь». Пропонувалися конкурси «Ранкова гімнастика», «Фізкультхвилинка», «Спортивна вікторина», «Рухові тести», «Естафети», де беруть участь під керівництвом учителів учні початкових класів. Також практикуються змагання-естафети «Моя спортивна родина», суть яких полягає у спільній руховій діяльності дітей і батьків у змагально-ігровій формі.

Яскравим прикладом ігор-подорожей є розробка у цьому ж закладі загальної середньої освіти гри-змагання «Долаємо кілометри шляхами козацької слави своїх земляків», що розрахована на навчальний рік [5]. Її суть полягає в організованому подоланні учнями певної кількості кілометрів уздовж маршрутів козацьких походів. Щоденно рухаючись, учні експериментального класу гімназії протягом усього навчального року долали умовні кілометри шляхами козацької слави за запропонованим добовим руховим режимом, розрахованим на 3–4-годинну рухову активність де певна тривалість занять дорівнювала одному умовному кілометру. Це сприяло підвищенню рухової активності, формуванню мотивації та звички до неї, рухової підготовленості, розвитку вольових якостей, патріотичному вихованню учнів, знань географії та історії рідного краю.

Ще одним прикладом залучення молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності є запропонована Любомиром Бейбою методика «Від руху до здоров'я» [1], що використовує творчі завдання з конструювання спортивного інвентарю, образні рухові дії та ігровий спосіб навчання фізичних вправ.

Сучасна початкова освіта традиційно передбачає впровадження оздоровчих технологій, що в основному спрямовані на створення безпечного середовища навчання з перспективною формування основ здорового способу життя, проте безапеляційним є факт, що жоден окремо впроваджений оздоровчий захід або навіть і тривалі проекти не можуть гарантовано і повною мірою реалізувати оздоровлення шкільного середовища, якщо не зміниться ключовий орієнтир у традиційній методиці шкільного навчання. До того ж переважна більшість існуючих педагогічних технологій, спрямованих на підвищення рухової активності учнів початкової школи, впроваджується або в системі фізичного виховання, або у позанавчальний час.

Принциповою особливістю здоров'язбережувальної технології «Навчання в русі», розробленою професором О.Д. Дубогай [3], є комплекс методичних підходів, що застосовуються безпосередньо в освітньому процесі під час проведення загальноосвітніх уроків у початкових класах у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу за допомогою суб'єкт-суб'єктної взаємодії між учнями та учителем. Ця технологія кардинально відходить від традиційних підходів до викладання навчального матеріалу, репродуктивного характеру навчання та відтворення знань на основі штучно запрограмованих методичних прийомів, відірваних від потреб здорової життєдіяльності сучасних дітей.

Зважаючи на те, що оновлений стандарт початкової освіти передбачає інтегроване навчання, за яким предмети об'єднують навколо цікавих для дитини тем та видів діяльності, педагогічна технологія «Навчання в русі» заснована на об'єднанні освітньої та рухової діяльності учнів початкової школи. Вона полягає у застосуванні нетрадиційних інтегрованих форм та способів засвоєння навчального матеріалу на основі запропонованих вчителем завдань рухово-творчого відображення дітьми сутності предметів, процесів та явищ, що вивчаються. Запропонована педагогічна технологія визначається якісною зміною в методах управління навчальною діяльністю школярів за рахунок застосування на уроках математики, читання, української мови, природознавства тощо рухово-ігрових завдань за рахунок забезпечення наочно-образного, наочно-рухового, асоціативно-динамічного сприйняття інформації під час пізнавальної діяльності та паралельного зменшення статичного компоненту урочної форми навчання. Основою навчально-рухової організації пізнавальної діяльності є застосування в системі уроків з усіх шкільних предметів для учнів початкової школи сукупності імітаційних та стереотипних рухів, інтерактивних ігор та інших дидактичних засобів під час засвоєння навчального матеріалу, що зумовлює не тільки посилення продуктивної комунікації, розвитку асоціативно-логічного та образного мислення, а й покращення функціонування органів і систем організму, психоемоційного стану дітей.

У практиці організації освітнього процесу у початковій школі впровадження здоров'язбережувальної рухової активності зводиться до впровадження специфічних рухових дій відтворювального або творчого характеру відповідно до завдань учителя, у другій частині уроку тобто на тлі зниження пізнавальної активності та появи розумової втоми учнів. Так, вчитель, викладаючи зміст нового матеріалу пропонує учням відобразити його у вигляді рухових дій, виписуючи літери цифри, фрази, іноземні слова, формули, природні явища, геометричні фігури, арифметичні приклади й відповіді на них кінчиком носа, плечовими точками, руками, пальцями, іншими частинами тіла чи предметами у руках тощо. Такий підхід сприяє не тільки просторовому запам'ятовуванню нових знань, але й покращенню розумової працездатності за рахунок

підвищення рухової активності м'язів шийного відділу хребта, що стимулює кровообіг головного мозку, зняття застійних явищ у шийному та грудному відділі хребта як засобу профілактики порушень постави. Подібні рухові завдання можна використовувати для повторення закріпленого матеріалу у ході виконання домашніх завдань. Реалізація технології «Навчання в русі» включає безпосереднє впровадження здоров'язбережувальної рухової активності у навчальну діяльність учнів під час вивчення шкільних предметів, заходи щодо формування постави, культури дихання, організацію активного дозвілля із залученням батьків, а також застосування Щоденника розвитку та здоров'я учнів» для вивчення стану та динаміки психофізичного розвитку організму, що дозволяє диференціювати обсяг навчального навантаження, оптимізувати темпи його засвоєння. Щоденник розвитку та здоров'я учнів є своєрідною «міні-енциклопедією» в таблицях та малюнках, що дозволяє вчителям та батькам за допомогою оціночних та моніторингових методик визначити гармонійність фізичного розвитку, ступінь психоемоційної адаптованості до статичного компоненту навчальної діяльності тощо.

Висновки. Таким чином, стратегія впровадження здоров'язбережувальної технології «Навчання в русі» полягає в інтеграції пізнавальної та рухової діяльності під час навчання учнів початкової школи за рахунок спеціально підібраних фізичних вправ та ігор як стимуляторів фізіологічних механізмів, що підвищують ефективність перебігу психічних та інтелектуальних процесів, а також розумового, психоемоційного розвантаження та запобігання впливу статичного компоненту навчальної діяльності школярів.

Перспективи подальших розвідок полягає в впровадженні педагогічної технології О. Д. Дубогай «Навчання в русі» в освітній процес початкової школи в мережі вітчизняних закладів загальної середньої освіти.

Література

1. Бейба Л. Від руху до здоров'я. На допомогу вихователям дитячих садочків, вчителям молодших класів та батькам. Дрогобич : КОЛО, 2000. - 40 с.
2. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. - 2006. - № 20. - С. 12-15.
3. Дубогай О.Д. Впровадження здоров'язбережувальної технології «Навчання у русі» в систему освіти учнів початкових класів: метод. посібник / О.Д. Дубогай, О.В. Тимошенко, Т.І. Бережна. – Луцьк: Вежа-Друк, 2019. – 140 с.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. 3-тє вид., перероб. та допов. - Дніпропетровськ : Інновація, 2014. - 372 с.
5. Остапенко, О. І. Сучасні технології формування звички до рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання / О.І. Остапенко, І.В. Косата // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). -2016. - Вип. 10 (80) 16. - С. 76-79.

Reference

1. Beiba, L. (2000). "From movement to health. To help kindergarten teachers, primary school teachers and parents". Drogobych, 40 p.
2. Vashchenko, O. (2006). " Health-saving technologies in secondary schools". School Director. № 20. pp. 12-15.
3. Dubohai, O.D., Tymoshenko, O.V., Berezhna T.I. (2019). "Implementation of Health-Moving Learning on the Move technology in primary school education". Lutsk. – 140 p.
4. Moskalenko N.V. (2014). Physical education of younger students: monograph. - Dnipropetrovsk. - 372 p.
5. Ostapenko, O.I., Kosata I.V. (2016). "Modern technologies of formation of habit for motor activity of younger pupils in the process of physical education". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Vol. 10 (80) 16. - pp. 76-79.

УДК 378 : 37.091.12 : 796.035 - 051

Дудорова Л.Ю.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ
Паришкура Ю.В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС ЦЕНТРАХ

Актуалізовано про погіршення стану здоров'я української нації, що вимагає особливої уваги до проблеми підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, здатних професійно складати та реалізовувати індивідуальні програми тренування, які спрямовані на розвиток здоров'я людини, зокрема в сучасних фітнес центрах.

В роботі використано метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, охарактеризовано етапи формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сучасних фітнес центрах до яких віднесено організаційно-діагностичний, практично-діяльнісний і прогностичний етапи.

Результати опитування студентів (n=575) спеціальностей 017 Фізична культура і спорт і 014 Середня освіта