

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

*Гуменна Юлія Миколаївна  
викладач кафедри медико-біологічних  
основ фізичної культури*

Вчені й практики підкреслюють, що шкільні роки є головними і значущими в житті дитини, створюючи передумови для розвитку організму і особистості школяра. Проте, за час навчання в школі учні не лише отримують знання, вони «втрачають» своє здоров'я. В цьому зв'язку загальноосвітні школи розробляють оздоровчі стратегії, які спрямовані на створення умов для збереження фізичного здоров'я учасників освітнього процесу. Одним із головних завдань сучасної школи є створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, формування в учнів свідомого ставлення до свого життя. Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників її позитивного міжнародного іміджу.[4]

Ніхто не буде заперечувати, що фізична культура володіє величезною творчою силою, яка сприяє всебічному розвитку підростаючого покоління, студентської молоді і осіб, зайнятих у виробничій сфері. На сучасному етапі розвитку суспільства все більшої актуальності набуває теза «Не освіта на все життя, а освіта в процесі всього життя». Його реалізація можлива тільки в разі кардинального перегляду ціннісних пріоритетів особистості, в тому числі відносини до свого здоров'я. У зв'язку з цим необхідність зміцнення здоров'я формує системи для підростаючого покоління і здоров'язберігаючі системи для дорослого населення.

Формування позитивної мотивації до регулярних спортивних занять, збереження гарної фізичної форми та підтримки здорового способу життя є досить складним завданням. В основі нової стратегії збереження здоров'я повинна лежати особистісно-орієнтована парадигма, що передбачає відповідність використовуваних форм, засобів, методів і умов навчання індивідуально-психологічних особливостей людини, а також свободу вибору фізичної активності, в найбільшій мірою відповідає особистісним схильностям

і здібностям окремо взятої людини. Для впровадження даної парадигми потрібно інноваційне перетворення змісту фізичного виховання, яке має набути оздоровчу спрямованість. [1]

Інноваційна діяльність в освіті сьогодні більшою мірою має на увазі пошук нових різноманітних засобів і форм пізнання, оскільки очевидно, що традиційна орієнтація тільки на засвоєння конкретних навичок і вмінь (в найкращому випадку на дослідження) перестала бути адекватною в сучасному культурному розвитку. Щоб значно підвищилася ефективність освітнього процесу, його пріоритетом повинен бути не об'єкт навчання, а суб'єкт, тобто особистість з її неповторними ціннісними смислами. Навчання слід організовувати так, щоб воно приносило задоволення кожному і підвищувало мотивацію до подальших занять.

Ще в 1990-і рр. В. К. Бальсевич і його колеги звернули увагу педагогічної спільноти та широкої громадськості на те, що в контексті змінених вимог до реалізації здоров'язберігаючих функцій фізичного виховання необхідно принципово інше, в порівнянні з існуючим, напрямок вдосконалення масової фізичної підготовки дітей, підлітків, юнацтва та молоді. [2]

З метою підвищення ефективності загального фізичного виховання була висунута ідея адаптації до нього технологій, що добре зарекомендували себе у великому спорті. Напрямок одержав назву «спортивно орієнтованого», фізичного виховання.

Як теоретичний фундамент «спортивно орієнтованого» фізичного виховання В. К. Бальсевич виділяє наступні організаційно-методичні засади:

- конверсія - використання відпрацьованих в теорії і практиці спортивної підготовки засобів управління процесом цілеспрямованої зміни стану учнів за допомогою креативних можливостей феномена тренування;
- гармонійність розвитку особистості того, хто навчається - формування інтелектуальних, моральних, етичних, естетичних, мобілізаційних, комунікативних цінностей фізичної і спортивної культури;

- активне формування здоров'я - обов'язкова відповідність ритмам вікового розвитку систем організму.

В. К. Бальсевич і Л. Н. Прогонюк впевнені, що перераховані положення можна реалізувати, використовуючи позитивний досвід і величезний технологічний потенціал. Конверсія високих технологій спортивної підготовки – один з головних механізмів, що забезпечують зустрічний рух масової фізичної та професійної спортивної культур, які розходилися до цього в різні боки. Завдяки такому зближенню створюються умови для інтенсифікації фізичної підготовки дітей, підлітків та молоді, що підтверджується експериментальними дослідженнями. [3]

Основним фактором, що сприяє ефективності виховання фізичної культури, є надання учням свободи вибору виду спорту або будь-якої іншої спортивно орієнтованої діяльності, а також можливості спиратися на власні відчуття, побажання і самооцінку. Провідними принципами занять і тренувань в даному випадку стають самостійна активність і усвідомлена добровільність пізнання.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бальсевич В. К., Шестаков М. П. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. Вып. 7. С. 232–237.
2. Бальсевич В. К., Прогонюк Л. Н. Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон. Сургут: Изд-во СурГУ, 2000. С. 5–7.
3. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі // Дошкільне виховання. – 2004. – №12. – С. 4-6. 3.
4. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язберезувальним // Дошкільне виховання. – 2007. – №7. – С. 8-10.