

УДК 371.71:371.4

DOI: 10.32342/2522-4115-2019-2-18-8

М.М. ЄФРЕМОВА,

*аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури і спортивних дисциплін
Південноукраїнського національного педагогічного університету
імені К.Д. Ушинського (м. Одеса)*

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

У статті визначено модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання учнів основної школи. Обґрунтовано важливість та необхідність розвивати різні форми фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять школярів основної школи в процесі фізичної культури. Виявлено роль вчителя фізичної культури у створенні мотивації введення здорового способу життя та слідування за власним здоров'ям самостійно. Проаналізовано, що модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі є відображенням самого процесу виховання. Визначено структуру моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища в основній школі у процесі фізичної культури. Охарактеризовано мету поданої моделі під час фізичного виховання. Обґрунтовано основні підходи, за допомогою яких буде реалізовуватися модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища школярів основної школи. Представлено принципи, яких має дотримуватися вчитель під час проведення фізичної культури для досягнення високих результатів учнів у процесі виконання фізичних вправ. Описано компоненти, що входять до змістового блоку моделі та необхідні для формування здоров'язбережувального освітнього середовища учнів основної школи під час фізичного виховання. Обґрунтовано програмно-нормативні засади фізичної культури з урахуванням регіональних особливостей та теорії навчальної діяльності, що допоможуть вчителю в індивідуальному підході до кожного учня. Охарактеризовано метод поєданого розвитку фізичних та пізнавальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Проаналізовано необхідність врахування психолого-педагогічних особливостей при обранні методів, форм та засобів для проведення фізичної культури в учнів основної школи. Визначено формування потреби та мотивації до занять фізичними вправами як провідний спосіб оптимізації фізичної культури. Охарактеризовано поділ стимулів стосовно фізичного виховання на зовнішні та внутрішні та чинники, які впливають на досягнення цих стимулів у процесі фізичної культури школярів.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, здоров'язбережувальне середовище, освітнє середовище, модель, основна школа, фізичні заняття, оптимізація.

В статье определена модель формирования здоровьесберегающей образовательной среды во время физического воспитания учащихся основной школы. Обоснована важность и необходимость развивать различные формы физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий школьников основной школы в процессе физической культуры. Выявлена роль учителя физической культуры в создании мотивации введения здорового образа жизни и слежения за собственным здоровьем самостоятельно. Проанализировано, что модель формирования здоровьесберегающей образовательной среды во время занятий физическим воспитанием в основной школе является отображением самого процесса воспитания. Определена структура модели формирования здоровьесберегающей образовательной среды в основной школе в процессе физической культуры. Охарактеризованы цель представленной модели во время физического воспитания. Обоснованы основные подходы, с помощью которых будет реализовываться модель формирования здоровьесберегающей образователь-

ной среды школьников основной школы. Представлены принципы, которым должен следовать учитель при проведении физической культуры для достижения высоких результатов учащихся в процессе выполнения физических упражнений. Описаны компоненты, входящие в содержательный блок модели и необходимые для формирования здоровьесберегающей образовательной среды учащихся основной школы во время физического воспитания. Обоснованы программно-нормативные основы физической культуры с учетом региональных особенностей и теории учебной деятельности, которые помогут учителю в индивидуальном подходе к каждому ученику. Охарактеризован метод сочетанного развития физических и познавательных способностей в процессе выполнения физических упражнений. Проанализированы необходимость учета психолого-педагогических особенностей при выборе методов, форм и средств для проведения физической культуры у учащихся основной школы. Определено формирование потребности и мотивации к занятиям физическими упражнениями как ведущий способ оптимизации физической культуры. Охарактеризованы разделение стимулов относительно физического воспитания на внешние и внутренние и факторы, влияющие на достижение этих стимулов в процессе физической культуры школьников.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, здоровьесберегающая среда, образовательная среда, модель, основная школа, физические занятия, оптимизация.

Постановка проблеми. У нашому модернізованому суспільстві процес інформатизації має помітний вплив на здоров'я шкільної молоді. І цей вплив за останні роки значно зріс. Особливо помітним він є у підлітковому та юнацькому віці. Слід зауважити, що у школярів основної школи відбувається підвищення нервово-психічного навантаження, що безпосередньо позначається на зниженні фізичних вправ під час фізичного виховання. Звідси поява шкідливих звичок серед учнів основної школи, що проявляється у зниженні активності та позитивного ставлення до фізичної культури. Причини появи захворюваності школярів пов'язують із недоліками у системі шкільної освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для задоволення потреб у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Також на стані здоров'я учнів позначаються невідповідність нових шкільних програм фізіологічним і психологічним особливостям їхнього розвитку, відсутність навичок організації ефективного навчання, здорового дозвілля, правильного харчування, що має забезпечуватися насамперед у процесі фізичного виховання для дітей 5–9-х класів.

Рухова активність учнів основної школи складається з різних форм занять фізичними вправами (урок фізичної культури, позакласна й позашкільна спортивно-масова діяльність). Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання учнів спрямований на розв'язання в першу чергу освітніх завдань. Підвищення спортивної підготовленості учнів, рекреація більшою мірою реалізується засобами позакласної та позашкільної роботи. Тому важливо розвивати різні форми фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять учнів за допомогою моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання школярів основної школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання учнів основної школи, врахування індивідуальних потреб кожної дитини та важливість дотримання описаних норм знаходимо в дослідженнях Г.Л. Апанасенка, І.О. Аршавського, І.В. Муравова, О.Г. Сухарева, Н.А. Фоміна. Завдяки науковим працям В.Г. Ареф'єва, О.Д. Дубогая, Т.Ю. Круцевича, А.В. Магльованого, Б.М. Шияна маємо можливість дотримуватися організаційних і методичних засад при виконанні фізичних вправ учнями основної школи.

Педагогічні умови збереження і зміцнення здоров'я, формування ціннісного ставлення до здоров'я, культури здоров'я вихованців наведено в дослідженнях Т.К. Андрищенко, Г.В. Беленької, М.А. Машовець, В.П. Горашука, Е.А. Малолетко, В.М. Оржеховської.

Мета статті. Метою пропонованої наукової розвідки є аналіз моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання учнів основної школи.

Постановка завдання. У ході досягнення поставленої мети пропонується розв'язати такі завдання:

– проаналізувати модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання школярів основної школи;

- охарактеризувати структурні елементи представленої моделі;
- визначити мету для реалізації моделі щодо формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання;
- обґрунтувати підходи та принципи поданої моделі для проведення фізичних вправ серед учнів основної школи;
- охарактеризувати психолого-педагогічні особливості учнів основної школи під час оперування різними методами, формати та засобами навчання.

Виклад основного матеріалу. Формування здоров'язбережувального освітнього процесу включає систему умов, заходів і педагогічних технологій, які мають на меті зберегти та оптимізувати резервні можливості організму підлітків, підтримати високу працездатність й оптимальний розвиток фізичних, психічних можливостей соціально здорової особистості. Варто зазначити, що питання щодо формування здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя постійно розроблялися в таких напрямках: обґрунтування цілісного підходу до формування здоров'я людини; формування культури здоров'я та здорового способу життя особистості; дослідження різних аспектів створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Одним з основних завдань вчителя фізичної культури під час занять з учнями основної школи є створення та зміцнення мотивації до ведення здорового способу життя шляхом підвищення рівня поінформованості та формування необхідних когнітивних, поведінкових навичок та навичок соціальної взаємодії [2, с. 29].

Можна простежити чітко виявлену невідповідність між ідеальним станом суспільства щодо збереження і зміцнення здоров'я підлітків та дійсним станом здоров'язбережувального виховання, що є помітним на рівні сформованості культури здоров'я підлітків. Така невідповідність прослідковується на рівні змісту, форм і методів, недостатньої підготовки педагогічного колективу до застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у процесі здоров'язбережувального виховання. Звідси постає необхідність у створенні моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання учнів основної школи.

У монографії В.А. Штоффа «Моделирование и философия» знаходимо таке трактування поняття «модель»: «це система, яка уявляється або впроваджується; відображає об'єкт дослідження і здатна його замінити; її вивчення дає нову інформацію про об'єкт дослідження» [5, с. 19]. З 60-х років ХХ ст. це визначення практично не змінилося, про що свідчить стаття В.Т. Лозовецької в Енциклопедії освіти. Тут модель визначена як «умовна або матеріально-реалізована система, що відображає або відтворює об'єкт дослідження і здатна змінювати його так, що її вивчення дає нову інформацію стосовно цього об'єкта» [5, с. 216]. Тому можна зробити висновок, що модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі є відображенням самого процесу виховання, його основних ознак.

Основними складовими моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища основної школи у процесі фізичного виховання є: мета (цільовий блок), підходи, принципи формування здоров'язбережувального освітнього середовища, функціонально-структурні компоненти (змістовий блок), дидактичні умови, дидактичні чинники їх реалізації, форми, методи організації навчання (технологічний блок), діагностичний інструментарій: критерії, показники, рівні сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища основної школи (діагностичний блок) та сформоване здоров'язбережувальне освітнє середовище основної школи як результативна складова (результативний блок).

Виходячи з вищесказаного, можна узагальнити, що цільовий блок становить мета моделі, яку можна визначити як підвищення ступеня сформованості культури здоров'я учнів основної школи шляхом удосконалення педагогічного підходу до здоров'язбережувального виховання. Відповідно до мети мають бути підібрані наукові підходи та принципи, що сприятимуть її досягненню. Як вказують науковці, залежно від мети моделювання необхідно визначитися з науковими підходами.

Провідними підходами, на яких ґрунтуватиметься реалізація моделі, визначаємо такі:

- акмеологічний підхід дозволяє зрозуміти, що учні підліткового віку досягають у своєму фізичному й психоемоційному становленні певної зрілості, у тому числі в аспекті розвитку основних психічних властивостей, вольових якостей, здатності до саморегуляції і самоконтролю;

– аксіологічний підхід дає змогу створити в учнів уявлення про власне здоров'я як цінність, що потребує системної і постійної підтримки й піклування, безпосередньо шляхом здоров'язбережувальної діяльності;

– гуманістичний підхід передбачає створення довіри та толерантності в стосунках між суб'єктами освітнього процесу, що є досить важливим фактором під час фізичних вправ, сприяє утворенню психологічно сприятливої й емоційно комфортної атмосфери в класі, що буде відображатися на результатах дітей у процесі фізичного виховання;

– діяльнісний підхід базується на трактуванні діяльності як основного засобу і вирішальної умови розвитку особистості, передбачає активізацію діяльності учня, переведення його в позицію активного суб'єкта пізнання і навчальної комунікації, має на меті вироблення умінь самостійно визначати мету, планувати, організовувати і контролювати власну діяльність та оцінювати її результати;

– компетентнісний підхід передбачає спрямованість освітнього процесу на формування й розвиток ключових цінностей особистості. Будучи тісно пов'язаним з діяльнісним і особистісно орієнтованим підходами, компетентнісний підхід спрямований на особистість кожного учня, на засвоєння ним знань, умінь, навичок і ціннісних ставлень, а також здатність до їх самостійного здобуття й саморозвитку упродовж життя; компетентнісний підхід, як зазначено у Концепції школи, «спрямований на формування в учнів компетентності як досвідченості у певній життєвій сфері, що передбачає розвиток здатності практично діяти, застосовувати досвід успішної діяльності в різних життєвих ситуаціях для досягнення конкретних практичних цілей» [1, с. 54].

– особистісно-орієнтований підхід полягає у визнанні унікальності кожної людини, її інтелектуальної і моральної свободи, передбачає створення умов під час освітнього процесу, що дозволяють б максимально розкрити і розвинути потенціал особистості відповідно до її індивідуальних особливостей, що є досить важливим фактором при фізичному вихованні учнів основної школи;

– синергетичний підхід розглядає розвиток учня як нелінійний процес, що приводить до виникнення нових якостей; визначає необхідність постійного діагностування і рефлексії стану розвитку та вибудовування на основі цього подальшої освітньої стратегії [1, с. 76].

Зазначимо, що українська дослідниця А.Д. Цимбалару наголошує, що системний підхід є одним з універсальних серед тих, які використовуються в педагогічній науці [2, с. 30]. Системний підхід дає змогу нам відобразити всі елементи здоров'язбережувального виховання та продемонструвати їх у взаємозв'язку, бо характеристикою цього підходу «можна назвати поєднання різних елементів, блоків системи у єдине ціле, тому що принцип цілісності – один з провідних у системному підході» [2, с. 30].

Серед ключових принципів, які потрібно використовувати для реалізації поставленої мети та для формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичної культури, виокремлюємо такі:

– принцип науковості визначає необхідність ознайомлення учнів із сучасними науковими знаннями, які розширяють їхній кругозір у теоретичному аспекті дисципліни. Зміст навчального матеріалу має бути достовірним, відповідати науковим фактам, не суперечити їм. Варто залучати учнів до самостійного опрацювання матеріалу та самостійного виокремлення актуальних проблем здоров'язбереження, особливо при пошуку шляхів їх вирішення;

– принципи систематичності і послідовності забезпечують наступність у викладанні й опануванні навчального матеріалу, послідовний і поступовий перехід від простого до складного з урахуванням логіки предмета та вікових особливостей учнів;

– принципи свідомості і активності базуються на розумінні особливостей і закономірностей пізнавальної діяльності людини, усвідомленні того, що знання не передаються, а стають надбанням людини в результаті свідомої активної діяльності. Свідоме засвоєння знань учнями щодо проблеми здоров'язбереження у сучасному світі залежить від низки чинників: мотивів навчання, усвідомлення учнями мети і встановлення перспектив застосування набутих знань, застосовуваних вчителем методів і засобів навчання та ін.;

– принцип міцності знань, умінь і навичок ґрунтується на необхідності їх перетворення в частину свідомості учнів, основу звичок їхньої поведінки. У школярів основної школи міцність знань безпосередньо залежить від розуміння навчального матеріалу, усвідом-

лення того, що ці знання будуть мати інформаційне значення в особистому користуванні. Цей принципи реалізується в можливостях учнів впевнено застосовувати засвоєні знання на практиці, тобто усвідомленні важливості збереження власного фізичного й психічного здоров'я;

– принцип індивідуалізації забезпечує врахування індивідуальних особливостей учня (вікових, інтелектуальних, психологічних, фізичних та ін.), а також підтримку і розвиток індивідуального, особливого, своєрідного потенціалу кожної особистості [1, с. 56].



Рис. 1. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання в основній школі

Відповідно до поданої на рис. 1 моделі завдання навчальної діяльності учнів полягають у формуванні мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового та результативного компонентів здоров'язбережувального середовища. Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до здоров'язбережувальної діяльності. Основою операційно-змістового компонента є формування в учнів здоров'язбережувальних навичок. Результативна складова забезпечує розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей учнів, що є запорукою міцного здоров'я.

Таким чином, застосування зазначених підходів і принципів дасть змогу повною мірою реалізувати модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання учнів основної школи, при цьому враховуючи індивідуальні

особливості кожного, залучаючи у процес активного пізнання, гуманістичної навчальної взаємодії, аналізу і рефлексії власних досягнень, формування на високому рівні ціннісного ставлення до здоров'я свого та оточуючих. Саме завдяки вищесказаному реалізовується змістовий елемент моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання підлітків.

Технологічний блок моделі являє собою форми організації навчання, форми навчання, методи і засоби, доцільні для застосування при формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища учнів основної школи.

При організації рухової активності учнів у наукових джерелах пропонується, в першу чергу, покращити програмно-нормативні засади фізичної культури з урахуванням регіональних особливостей і теорії навчальної діяльності. Дослідник І.В. Бакіко розробив експериментальну програму фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, яка складається з двох частин – базової і варіативної. Базова частина програми включає Державний стандарт та вимоги до оцінювання учнів і спрямована на вивчення традиційних видів фізичних вправ: рухливих та народних ігор, гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання. Варіативна частина визначається регіональним і шкільним компонентами [3, с. 14].

Існування взаємозв'язків між показниками фізичного стану учнів і рівнем розвитку окремих пізнавальних якостей стало поштовхом до того, що фахівці розробили метод поєднаного розвитку фізичних та пізнавальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Прикладом може бути розроблена А.А. Пивоваром [3, с. 16] модель занять із застосуванням доступних для дітей видів фізичних вправ: основних рухів, рухливих ігор, ігор-естафет у поєднанні із завданнями, спрямованими на розвиток пізнавальних процесів з використанням спортивно-ігрового методу, характерного для змагальної діяльності.

Незважаючи на широкий спектр досліджень, науковці стверджують, що для покращання фізичного стану та здоров'я учнів варто підвищити їхню рухову активність через самостійні заняття фізичними вправами. Оперуючи результатами дослідження В.В. Захожого, можемо заявляти, що процес формування готовності учнів основної школи до самостійних занять фізичними вправами є цілеспрямованим і структурованим, що охоплює формування мотивації до діяльності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей [1, с. 86].

При обранні форм, методів і засобів навчання було враховано такі психолого-педагогічні особливості учнів основної школи:

- перевага тих методів і форм навчання, що підкреслюють незалежність підлітків, їхню самостійність;
- поява нових мотивів навчання: освіченості, прагнення до самореалізації, потреби до самоствердження і самовдосконалення;
- знання, що перетворюються у цінність і дозволяють зайняти певний статус серед однокласників;
- прагнення до самостійного пошуку нових знань;
- перетворення оцінки на мотиваційний, стимулюючий інструмент, що є винагородою за роботу і визначає певний статус учня в колективі;
- необхідність у комунікації, визнанні власної позиції, участі в групових видах діяльності [4, с. 195].

Серед науковців поширеною є думка, що формування потреби та позитивної мотивації до занять фізичними вправами є одним з важливих способів оптимізації фізичної культури школярів. Г.В. Безверхня подала структуру мотивів до занять фізичною культурою хлопців і дівчат основної школи, яка має вікову динаміку з різним факторним складом, однак визначається постійною загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51%), удосконалення форми тіла (42%), досягнення високого спортивного результату (24%), спілкування з друзями й активний відпочинок (18–19%) [4, с. 198].

Результатом наукової роботи С.А. Білітюка став поділ стимулів стосовно фізичного виховання на зовнішні та внутрішні. Зовнішні стимули проявляються через якість фізичного виховання учнів, стимулювання навчальної діяльності дітей (вимогливість, заохочення, покарання, примус, ігри, оцінка), рівень фізичного стану школярів, ставлення сім'ї до фізичного виховання.

Внутрішніми стимулами є інтерес та мотивація до виконання фізичних вправ, потреби, ціннісні орієнтації школярів. Варто сказати, що проміжний вплив на стимули фізичного виховання школярів мають соціально-культурний простір суспільства, стан спортивних досягнень і спортивно-масової роботи в країні й школі; показник здоров'я населення, зміст навчального матеріалу, навчально-виховна система школи, рівень професійної майстерності вчителя [4, с. 200].

Останнім елементом моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання учнів основної школи є досягнення мети, що полягає у підвищенні рівня сформованості культури здоров'я учнів основної школи шляхом удосконалення педагогічного підходу до здоров'язбережувального виховання.

Таким чином, процес формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання учнів основної школи передбачає розв'язання таких завдань: створення позитивного емоційного настрою під час занять; формування спеціальних знань і вмій; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя й батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Висновки. Проаналізувавши наукові джерела, можемо стверджувати, що в сучасних умовах розвитку фізичної культури спостерігаємо активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання для учнів основної школи. Низка досліджень та праць доводить, що вчені вивчали шляхи та засоби формування здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя дітей, створення здоров'язбережувального освітнього середовища, впровадження нових методик і технологій фізичного виховання. У наукових джерелах немає єдиного підходу до характеристики моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі фізичного виховання учнів основної школи. Погляди дослідників щодо цього питання розходяться, одні розглядають або всю діяльність, спрямовану на формування здоров'я дитини, або алгоритм створення здоров'язбережувального середовища та його окремих компонентів. Ми дотримуємося точки зору, що формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час фізичного виховання – це педагогічний процес, спрямований на формування здоров'я дітей за допомогою цілеспрямованої навчально-виховної та оздоровчо-спортивної діяльності на заняттях з фізичної культури, позаурочних заходах та в родині.

Перспективи подальших розвідок. Подальший напрям наукового пошуку полягатиме в дослідженні педагогічних умов підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здоров'язбережувального освітнього середовища в процесі фізичного виховання учнів основної школи.

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
2. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29–31.
3. Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.А. Пивовар. – Л., 2005. – 20 с.
4. Цьось А.С. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання / А.С. Цьось, І.С. Андрійчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 3. – С. 194–202.
5. Штофф В.А. Моделирование и философия / В.А. Штофф. – М.-Л.: Наука, 1966. – 300 с.