

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Маліборський М. Є.

*вчитель вищої категорії, вчитель методист,
викладач фізичного виховання,
Школа I ступеня – гімназія імені Митрополита
А. Шептицького (м. Стрий, Львівської обл.)*

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ В ОЗДОРОВЧОМУ НАПРЯМКУ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

*Moroz Yu. M., Maliborskyu M. Ye. Features of work in the health direction
in a modern school*

*Keywords: improving work with children of younger school age, the
program of improvement of younger schoolboys, impellent activity, problems of
improving work with children*

Природна й культурна еволюція людства заснована на виділенні ядра фундаментальних цінностей, серед яких найважливішими є життя й здоров'я. Без них була б неможливою трансформація основних форм живої матерії в соціальні, перетворення людини в активного, свідомого суб'єкта історичного процесу [2]. Турбота про збереження життя й зміцнення здоров'я своїх громадян входить у сферу найважливіших завдань суспільства, розв'язання яких забезпечує політичну стабільність і національну безпеку будь-якої держави. У центрі проблем здоров'я стоять кількісні і якісні характеристики майбутнього людства й навіть саме його подальше існування як біологічної й соціальної системи.

Багатовіковий досвід життєтворчості, котрий передається від покоління до покоління, утвердив розуміння й визнання того, що в багатоманітному спектрі людських цінностей першочергове, домінантне місце займає здоров'я. Саме ним зумовлені найбільш значущі особливості людини як особистості, специфіка її соціальних взаємин, тривалість і якість життя. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки однією з провідних залишається проблема всебічного розвитку особистості, в тому числі й фізичного. Особливе місце в цьому процесі належить оздоровленню молодших школярів, які перебувають у соціально-віковому періоді, надзвичайно сприятливому щодо формування стійких психічних та фізичних особливостей, здатних у подальшому визначити життєвий вибір людини, її долю [1].

Особливості сучасних умов життя, швидкий темп розвитку техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, ріст інформації пред'являють до організму дитини високі вимоги. Пластичність функціональних систем здорової дитини сприяє порівняно швидкій їх адаптації до різноманітного впливу навколишнього середовища. І навпаки, незначні відхилення в стані здоров'я дитини приводять до того, що організм не завжди адекватно реагує на навчальне навантаження. Недостатня рухова активність приводить до функціональних розладів, а потім – і до хронічних захворювань. В школах недостатньо активно проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи серед учнів. Фізичне і розумове навантаження повинні відповідати віковим і функціональним можливостям учнів, а відпочинок – забезпечувати найбільш ефективне відновлення працездатності [3]. Тільки тоді режим дня буде відповідати гармонійному розвитку і зміцненню здоров'я школярів. Вік від 5 до 10 років є найбільш сприятливим для розвитку головних фізичних якостей і координаційних здібностей, формування підґрунтя майбутнього потенціалу здоров'я, виховання звички і любові до занять спортом, і особливо саме в молодшому шкільному віці, в зв'язку із слабким рівнем здоров'я, відбуваються неповоротні негативні процеси в організмі, які потім негативно впливають і на весь процес становлення організму. Несприятливий вплив на дитячий організм може мати надмірна активність рухової діяльності учня протягом тривалого часу [4]. Лише свідоме регулювання рухової діяльності школярів може запобігти появі захворювань і дасть змогу цілеспрямовано вплинути на розвиток дитини, закладаючи основи міцного здоров'я та високої працездатності і позитивно впливатиме на успіх у навчанні.

Для розв'язання проблеми оздоровлення молодших школярів нами була розроблена «Програма оздоровлення молодших школярів» у позаурочний час, яка дає можливість:

- врахувати індивідуальний фізичний стан кожного учня;
- визначити стан систем організму, які на момент тестування мають вищий рівень фізичного здоров'я;
- організувати оздоровлення дітей фізичними вправами в залежності від рівня фізичного здоров'я кожної дитини;
- запобігти перетренування;
- вносити корективи до оздоровчих програм.

Втілення програми фізичного оздоровлення відбувається поетапно:

1. Проводиться діагностика рівня здоров'я кожної дитини.
2. Призначення оздоровчих заходів.
3. Виконання оздоровчих заходів.
4. Контроль за ефективністю оздоровлення й внесення корективів до способу життя.

5. Періодичне одержання статистичної інформації, що характеризує стан здоров'я як індивідуальної особи, так і цілого колективу.

Діагностика рівня здоров'я проводиться у два прийоми: медичне, а потім фізичне. Медичне тестування проводиться шкільним лікарем за участю батьківського активу 3 рази на рік: на початку навчального року, в кінці I та II семестрів. Фізичне тестування проводиться з метою динамічного спостереження за ростом фізичної підготовки учнів і внесення корективів до фізичного навантаження на уроках фізкультури та в позаурочний час.

Як показали результати проведеної роботи з учнями на основі розробленої програми, здоров'я дітей динамічно змінювалося в бік покращення. Підвищення рівня здоров'я призвело до зменшення на 18-22 % числа пропусків учнями уроків, зменшення кількості та тривалості днів по захворюванню на 20-25 %. А це, у свою чергу, привело до підвищення рівня успішності учнів, зросту зацікавленості до процесу навчання, розвитку логічного й творчого мислення, покращення пам'яті.

Отже, успішність оздоровлення учнів молодших класів загальноосвітньої школи повинна забезпечуватися системою науково обґрунтованих засад, що відповідають умовам функціонування сучасної вітчизняної загальноосвітньої школи та актуалізації потреби оздоровлення українського суспільства на всіх вікових рівнях.

Список використаних джерел

1. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів. Луганськ, 2006. 313 с.
2. Бех І. Д. Проблеми розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я. *Директор школи, ліцею, гімназії*. № 4, 2012. С. 24-28.
3. Гончаренко М. С. Освітнянські проблеми валеології. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. Київ, 2007. С. 28-35.
4. Горащук В. П. Концептуальні основи формування культури здоров'я школяра. Нові технології навчання: наук.-метод. збірник. Київ, 2010. Вип. 28. С. 206-213.