

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ СВОГО ЗДОРОВ'Я НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(Станчевський М. М., вчитель фізичної культури вищої категорії,
старший вчитель)

Бердянський ЗЗСО №1, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Однією з ключових функцій фізичної культури в шкільній освіті є формування свідомого ставлення учнів до збереження та зміцнення власного здоров'я.

Здоров'я – це основний склад людської життєдіяльності, яка визначає якість життя людини. Відповідно до цього, питання формування свідомого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я на уроках фізичної культури має важливе значення для покращення якості життя молоді. Отже, формування свідомого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я на уроках фізичної культури є одним з головних завдань освітнього процесу [1, с. 243].

Мета роботи – розробка практичних рекомендацій для вчителя фізичної культури, які максимально підвищать ефективність навчання учнів правильному ставленню до здоров'я та здорового способу життя.

Ступінь досліджуваності. За дослідженнями, проведеними в різних країнах світу, учні, які займаються фізичною культурою, мають менше випадків ожиріння, підвищений апетит, кращий сон та більшу стійкість до стресових ситуацій [3].

Результати дослідження. Здоров'я – це не тільки хвороба, але і гарний фізичний стан та психічний баланс. Учні повинні бути обізнані не тільки з теоретичних основ про фізичне здоров'я, але й про вплив психічного стану на нього. Тому, на уроках фізичної культури має бути надано відповідну увагу формуванню свідомого ставлення учнів до здорового способу життя, правильного харчування, виконання фізичних вправ та ін.

Формування свідомого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я на уроках фізичної культури передбачає застосування різноманітних методів та прийомів, які б допомогли учням зрозуміти важливість здорового способу життя. Один із найефективніших методів – це різносторонній підхід до занять з фізичної культури з орієнтацією на здоров'я, що включає заняття іншими видами фізичних вправ, які допомагають зміцнити здоров'я та психічний стан учнів.

Головним постає питання про те, що на уроках фізичної культури необхідно звернути увагу на формування правильної установки цілей. Учні повинні знати, що фізичними вправами не тільки можна зміцнити здоров'я, але й досягти конкретних спортивних цілей. Важливо навчити учнів ставити правильні та реалістичні цілі, зберігаючи при цьому здоров'я та уникаючи травми.

Для формування відповідних знань та навичок зі збереження та зміцнення свого здоров'я на уроках фізичної культури, також, необхідно використовувати інтерактивні методи навчання, які допоможуть учням активно брати участь у процесі навчання та формування навичок здорового способу життя. До таких методів можна віднести використання рольових ігор, дискусій, групових проєктів,

які допоможуть учням зрозуміти як їхні вчинки та поведінка впливають на власне здоров'я та як можна покращити свій стан здоров'я.

Навчання учнів правильному харчуванню та здоровому способу життя також є важливою складовою формування свідомого ставлення до збереження та зміцнення власного здоров'я. На уроках фізичної культури можна проводити практичні заняття з вивчення правильного харчування, показувати приклади та робити акцент на значущість здорового способу життя для кожної людини, незалежно від віку.

Для формування свідомого ставлення до здорового способу життя на уроках фізичної культури можна використовувати різні методи:

1. Відпрацювання навичок здорового способу життя.

На уроках фізичної культури можна відпрацьовувати навички здорового способу життя, такі як регулярна фізична активність, правильне харчування та дотримання режиму пиття води, регулярного сну та відпочинку. Учитель може проводити практичні заняття, що дозволяють учням відпрацьовувати ці навички.

2. Використання різноманітних ігор та спортивних змагань, що стимулюють розвиток фізичних та соціальних навичок.

Граємо в команді, на змаганнях чи турнірах, вчимося співробітництву, комунікації та управлінню емоціями. Використання ігор та спортивних змагань може бути інструментом для стимулювання розвитку фізичних та соціальних навичок учнів.

3. Використання мультимедійних засобів на уроках фізичної культури [2, с. 50].

Мультимедійні засоби можуть бути одним інструментом для привертання уваги учнів та пояснення складних тем. Відеоуроки та інтерактивні презентації можуть стимулювати інтерес до фізичної культури та допомогти учням зрозуміти важливість збереження та зміцнення свого здоров'я.

4. Регулярне проведення оцінювання здоров'я учнів та обговорення результатів.

Регулярне проведення оцінювання здоров'я учнів стимулює їхній інтерес до збереження та зміцнення власного здоров'я. Обговорення результатів оцінювання, в свою чергу, допоможе учням зрозуміти важливість фізичної активності, правильного харчування та відпочинку для підтримки здоров'я в цілому.

З огляду на поширення дистанційного навчання у значній кількості шкіл України, дедалі більше уваги приділяється впливу мультимедійних засобів на здоров'я учнів [2, с. 49]. Мультимедійні засоби, такі як відеоуроки, вебінари та інтерактивні інструменти, можуть бути корисними для підтримки процесу навчання учнів під час дистанційного навчання, але вони також можуть мати певний вплив на здоров'я учнів.

По-перше, тривалий час витрачений за комп'ютером або на екрані мобільного пристрою може призвести до порушень у роботі серцевого м'язу, головного болю та нервового напруження. Щоб запобігти розвитку цих проблем, необхідно забезпечити перерви в навчанні та виконання фізичних вправ, які максимально розслаблять м'язи та покращать кровообіг.

По-друге, мультимедійні засоби можуть мати певний вплив на психічне здоров'я учнів, особливо якщо вони були без достатньої підтримки та контролю з боку батьків або вихователів. Недостатнє спілкування з однолітками та брак уваги до емоційного стану учнів можуть призвести до почуття самотності та депресії.

Отже, при використанні мультимедійних засобів під час дистанційного навчання необхідно забезпечити баланс між часом, витраченим на комп'ютері, та періодами активного відпочинку і виконанням фізичних вправ. Також необхідно забезпечити підтримку та контроль з боку батьків та вчителів, щоб допомогти учням зберегти психічне здоров'я та підтримувати свій емоційний стан в межах норми.

Висновки. Здоров'я є важливою складовою життя кожної людини. В свою чергу, фізична культура та спорт є меншими елементами збереження та зміцнення здоров'я. Формування свідомого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я на уроках фізичної культури є основним із завдань в освітньому процесі.

Для досягнення цієї мети необхідно використовувати різноманітні методи та прийоми навчання, які повністю учням зрозумілі, як їхні вчинки та поведінка впливають на їхнє здоров'я та як вони можуть покращити стан фізичного розвитку самостійно. Рольові ігри, дискусії, групові проекти – це лише деякі інтерактивні методи навчання, які можна використовувати на уроках фізичної культури.

Таким чином, здоров'я є значним аспектом життя кожної людини, тому формування свідомого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я на уроках фізичної культури є значним завданням освітнього процесу на уроках фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баличева Н. Формування основи культури харчування та здорового способу життя учнів. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 3(17). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-3\(17\)-241-249](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-3(17)-241-249) (дата звернення: 10.04.2023).
2. Самойленко В. Л. Використання мультимедійних навчальних засобів на уроках фізичної культури в старшій школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. № 129 (2). С. 49–51. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(2\)__11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)__11) (дата звернення: 10.04.2023).
3. Shulla R. S., Popyk M. M., Zelich V. V. Conceptual Approaches to Assessing the Quality of Life: Foreign Experience and Possibilities of Its Application in the National Theory and Practice. *Business Inform.* 2020. Т. 5, № 508. С. 8–14. URL: <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2020-5-8-14> (дата звернення: 10.04.2023).