

УДК 373.3/.5.091.31-026.12-024.63:796]:613.9

Носко М. О., Воеділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М., Вертель О. В.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проблема шкільного фізичного виховання завжди повертає до себе найбільшій увагу фахівців різного профілю. Основною формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури. Але за останнє десятиріччя урок зазнав значних змін, які пов'язані з низкою причин, й основною з них є погіршення здоров'я дітей. Більшість дітей не в змозі виконати норми та вимоги, які передбачає комплексна програма з фізичної культури. Використання сучасних технологій є ефективним методом поліпшення освітнього процесу з фізичної культури в школі, зокрема, й в аспекті збереження здоров'я. Основне завдання здоров'язбережувального інтерактивного навчання на уроці фізичної культури полягає в тому, щоб забезпечити максимально-продуктивну діяльність кожного з учнів, оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Урахування ступеня статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації до м'язової діяльності дає змогу певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання дітей шкільного віку.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'язбережувальна діяльність, інтерактивне навчання, інноваційні технології, рухові якості.

Постановка проблеми. Швидкоплинні зміни, які відбуваються внаслідок реформування сучасної вітчизняної освіти, ставлять нові пріоритети в оновленні і переорієнтації форм, методів і засобів навчання та виховання. Нова українська школа потребує, з одного боку, креативного компетентнісного підходу до освітнього процесу, а з іншого – його здоров'язбережувальної спрямованості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливе місце у виховному процесі приділяється вчителю фізичної культури. Він один з перших, хто у змозі на високому професійному рівні допомогти учням у розвитку рухових якостей, які забезпечують підготовку до вибору майбутньої професії. Він виховує всебічно розвинену особистість, вчить гармонійно поєднувати духовне й фізичне удосконалення людини [2, 7, 14, 19, 9].

Масове впровадження технологій навчання відбулося на початку 60-х рр. ХХ ст. і пов'язане з реформуванням спочатку американської, а згодом і європейської школи. Теоретичні та практичні аспекти реалізації технологічних підходів у навчанні відображено у наукових працях як вітчизняних (П. Я. Гальперин, Н. Ф. Талізін, Ю. К. Бабанський, В. П. Безпалько, М. В. Кларін), так і закордонних учених (Дж. Керрол, Б. Блум, Д. Брунер, Г. Гейс, В. Коскареллі).

Розроблення елементів інтерактивного навчання також висвітлюються у працях В. О. Сухомлинського, Ш. О. Амонашвілі, В. Ф. Шаталова, Є. М. Ільїна, С. М. Лисенкової та ін.

Суть інтерактивного навчання та технологій розкрито у роботах [11, 17, 22, 23] учених, де охарактеризовано основні види педагогічних технологій, рекомендації щодо їх практичного застосування, сучасні підходи до проектування інтерактивного уроку.

Інтерактивне навчання – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну мету – створення комфортних умов навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність [10, 21].

Особливістю інтерактивного навчання на заняттях з будь-якого предмета шкільної програми є підготовка молодшої людини до життя й громадянської активності в суспільстві і демократичній правовій державі. Уроки мають захоплювати учнів, пробуджувати в них інтерес та мотивацію, навчати самостійному мисленню та діям. Ефективність і сила впливу на емоції та свідомість учнів великою мірою залежать від умінь і стилю роботи конкретного вчителя [11, 14, 12].

Урок фізичної культури буде привабливішим, якщо вчитель зуміє передати сутність впровадження інтерактивних технологій. Завдяки цьому можна по-новому вплинути на процес становлення особистості школяра, підвищити його ефективність як на уроці фізичної культури, так і в позаурочних формах, спрямувати його на фізичний розвиток дитини, на розвиток фізичних якостей і психічних здібностей та збереження здоров'я [1, 16, 25]. Суть інтерактивного навчання – це активна взаємодія всіх учнів, це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання у співпраці), де й учень, і вчитель є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання. Організація цього навчання передбачає

моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільних проєктів, вирішення проблем на основі аналізу різних ситуацій. Воно ефективно сприяє формуванню навичок і вмінь, виробленню цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії, дає змогу педагогу стати справжнім лідером дитячого колективу. Під час інтерактивного навчання учні вчаться бути демократичними, спілкуватися з іншими людьми, критично мислити, приймати продумані рішення [23].

Мета дослідження: дослідити можливості використання здоров'язбережувальних інноваційних технологій на уроках фізичної культури та у позаурочний час, що дасть змогу вчителю виконувати одну з головних вимог як до сучасного уроку, так і взагалі до фізичного виховання учнів, а саме: у поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої компактності, динамічності, емоційності занять, які стимулюють активність та інтерес учнів до занять фізичними вправами і позитивно впливають на їх здоров'я.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати та узагальнити сутність інтерактивного навчання як сучасної тенденції організації освітнього процесу.

2. Розкрити можливості використання здоров'язбережувальних інноваційних технологій на уроках фізичної культури та у позаурочний час та показати їх різновиди.

3. Дослідити виховні та компетентнісні аспекти здоров'язбережувальних інноваційних технологій на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В аспекті збереження здоров'я учнівської молоді використання інтерактивних технологій у фізичному вихованні буде сприяти формуванню навичок дотримання здорового способу життя (ЗСЖ), знань та вмінь управляти своїм функціональним станом, розробляти комплекси фізичних вправ для впливу на певні системи організму, формувати свідоме ставлення не лише до особистого здоров'я, а й до здоров'я оточуючих.

Концептуальна база інноваційних елементів та інтерактивних технологій, які можна реалізувати як в урочних, так і в позаурочних формах фізичного виховання учнів та студентів [25], стала основою для розробки й адаптації нами методичної системи.

Застосування інтерактивних технологій висуває певні вимоги до структури уроків, які подані нижче в орієнтовному варіанті. Як правило, структура таких занять складається з п'яти елементів [21]:

1. *Мотивація:* мета – сфокусувати увагу учнів на проблемі й викликати інтерес до занять, знань.

2. *Оголошення, представлення теми та очікування навчальних результатів:* мета – забезпечити розуміння учнями змісту їхньої діяльності, чого вони повинні досягти на уроці; чого від них чекає вчитель.

3. *Надання необхідної, достатньої інформації, завдань, вправ* для того, щоб на їх основі виконувати основне завдання.

4. *Інтерактивна вправа* – центральна частина заняття, метою якої є засвоєння навчального матеріалу.

5. *Підсумки, оцінювання результатів.*

О. Пометун та Л. Пироженко визначили умовну робочу класифікацію інтерактивних технологій за формами навчання (моделями), у яких вони реалізуються.

На нашу думку, запропоновані технології необхідно впроваджувати й на уроках фізичної культури з метою збереження здоров'я учнів. Залежно від мети уроку та форм організації навчальної діяльності школярів їх розподіляють на чотири групи: інтерактивні технології кооперативного навчання; інтерактивні технології колективно-групового навчання; технології ситуативного моделювання; технології опрацювання дискусійних питань. Таким чином, пропонуємо такі варіанти впровадження здоров'язбережувальних інтерактивних технологій в урок фізичної культури [5]:

I. Інтерактивні технології кооперативного навчання (групового)

Парна й групова робота організовується як на уроках засвоєння, так і на уроках застосування знань, умінь та навичок. Це може відбуватися у підготовчій, основній чи заключній частинах.

Під час групування дітей на пари, трійки, групи тощо слід уникати слів "розподіляйтесь", "розподіліться". Їх треба замінити словом "об'єднатись". З таких учнів виростають дорослі, здатні домовлятися й працювати разом.

Усе, що пропонують учні, має бути прийняте й обговорене. Не потрібно казати їм, що це "правильна чи неправильна ідея", треба лише допомогти опрацювати інформацію й прийняти власні рішення. Необхідно спостерігати, щоб ніхто з учнів не залишався поза обговоренням та виконанням завдань. Рішення учнів повинні сприйматися серйозно, якщо ви бажаєте налагодити процес навчання, взаємодії й розвитку навичок критичного мислення. Деякі учні одразу готові активно працювати й в більшій групі, але дійсно ефективною групова робота буде у колективі не більше 5–6 осіб.

"Робота в парах, трійках". Технологія особливо ефективна на початкових етапах навчання учнів. Її можна використовувати для засвоєння, закріплення, перевірки знань, умінь щодо оцінки функціонального стану (власного та іншої людини), правильного добору та дозування навантажень, засобів для впливу на певну систему організму або для досягнення поставленої мети та інше.

Використання такого виду співпраці сприяє тому, що учні не можуть ухилитись від виконання завдання, швидко виконують вправи, які за інших умов потребують більшої затрати часу. Ця технологія дозволяє: проаналізувати разом проблему; протестувати та оцінити один одного; страхувати, допомагати та виправляти помилки під час виконання вправ; ускладнювати чи полегшувати умови виконання (наприклад, змінюючи місце).

"Робота в малих групах". Робота в малих групах використовується, коли завдання вимагає спільної, а не індивідуальної роботи для вирішення проблем, що потребують колективної роботи.

Організація роботи:

- Переконатися, що учні володіють знаннями та вміннями, необхідними для виконання завдання.
- Об'єднати учнів у групи так, щоб усі члени груп бачили один одного.
- Запропонувати їм ролі, які вони будуть виконувати у роботі: керівник, командир – організовує порядок виконання завдання, заохочує групу; помічник, посередник – стежить за часом, заохочує групу до роботи, допомагає групі; доповідач – доповідає про результати, веде короткі записи.

1. *"Спільний проект"*. Суть його полягає у спільному пошуку групами узгодженого рішення. У результаті складається спільний проект. Наприклад, запропонувати варіанти відновлювальних заходів після тривалих інтелектуальних навантажень. Учні об'єднуються в групи і конструюють комплекси відновлювальних фізичних вправ. Після демонстрації результатів кожної групи, проводиться обговорення їх можливої ефективності.

2. *"Коло ідей"* (колова система). Вирішення проблеми здійснюється шляхом організації станції, створення ідеї із залученням усіх учнів до роботи або обговорення поставленої задачі, питання. Технологія застосовується у випадку, коли всі групи мають виконувати одночасно різне завдання чи, навпаки, одне й те саме завдання, але представляють його по черзі (рис. 1.). Коло ідей доцільно застосовувати:

- у підготовчій частині уроку для розминки за схемою пропонується "колове" тренування (рис. 1);
- в інтерактивній вправі (в основній частині уроку), де будуть організовані станції, групи чи робота за картками під час вирішення основного завдання.

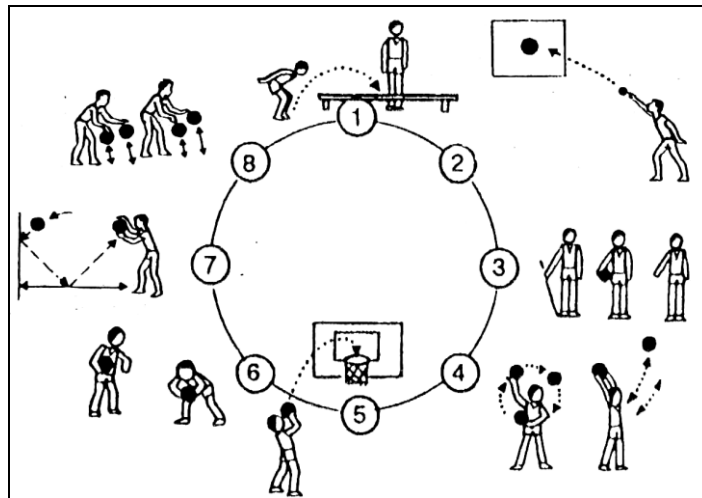


Рис. 1. Схема колового тренування

Наприклад, кожна група учнів розробляє та проводить для інших комплекс вправ, спрямований на розвиток певної фізичної якості. Вчитель акцентує увагу, що об'єднання усіх цих вправ в одне тренувальне заняття забезпечує всебічний вплив на формування організму дитини, а їх систематичне повторення призводить до гармонійного фізичного розвитку та, як наслідок, – зміцнення і збереження здоров'я.

Ця технологія в умовах жорсткого ліміту навчального часу дає змогу індивідуалізувати навантаження кожного учня з урахуванням досягнутого ним рівня фізичного розвитку, функціонального стану, стану здоров'я, привчає до самостійної, творчої участі у засвоєнні навчальної програми та збереженні здоров'я. При цьому ефективно використовується весь арсенал стандартного й нестандартного обладнання, встановленого як у спортивному залі, так і на спортивному майданчику.

II. Інтерактивні технології колективно-групового навчання

До цієї групи належать інтерактивні технології, що передбачають одночасну спільну (фронтальну) роботу всього класу. Наприклад, в аспекті збереження здоров'я фронтальний метод є раціональною

формою організації учнів у процесі засвоєння загальних понять про здоров'я та чинники, які на нього впливають, шляхи його збереження тощо.

"Обговорення проблеми в загальному колі". Ця технологія застосовується, як правило, у комбінації з іншими. Її метою є роз'яснення певних положень, привертання уваги учнів до складних або проблемних питань у навчальному матеріалі, мотивація пізнавальної діяльності, актуалізація опорних знань тощо. Учитель має заохочувати кожного до активної участі та дискусії.

Ключем до ефективного обговорення великою групою є те, як учитель ставить запитання. Необхідно уникати закритих запитань, тобто таких, на які можна відповісти коротко ("так" або "ні"). Вживати відкриті запитання, які починаються з "як", "чому", "який". Заохочувати усіх учасників до висловлення своїх ідей. Те, як учитель реагує на запитання та коментарі, є вирішальним у створенні навчальної атмосфери. Бути уважним до всіх, дякуючи кожному учневі за запитання та висловлювання. Це стимулюватиме присутніх продовжувати ділитися цінною інформацією, яку в іншому випадку вони відкинули б як нудну, нетипову, недоцільну та зайву. Не можна дозволяти будь-кому домінувати над групою під час дискусії. Не слід забувати, що велика кількість загальнокласних обговорень втомлює. Зловживання цією технологією призводить до втоми й нудьги.

У напрямку здоров'язбереження можна пропонувати для обговорення такі питання: "Чому необхідно дотримуватись здорового способу життя?", "Як впливають заняття фізичними вправами на організм людини?", "Як захистити себе від негативних зовнішніх впливів?", "Як правильно оцінити свій функціональний стан?", "Чому я не займаюсь фізичними вправами?" та інші.

"Мікрофон". Ця технологія надає можливість кожному сказати (або виконати) щось швидко, по черзі відповідаючи на запитання або висловлюючи свою думку чи позицію.

Наприклад, вчитель показує фізичну вправу, а учні швидко, по черзі називають системи організму, на які буде впливати її виконання і як змінити навантаження, щоб дія цієї вправи була ефективною та корисною для здоров'я.

"Незакінчене речення". Цей прийом поєднується з "Мікрофоном" і дає можливість ґрунтовніше висловлювати власні ідеї, відповіді, порівнювати їх з іншими.

Організація роботи

1. Поставте запитання або завдання класу (наприклад, продемонструйте вправи на відновлення дихання).
2. Запропонуйте класу якийсь предмет (фішку, м'яч, прапорець тощо), який виконуватиме роль уявного мікрофона.
3. Надавайте слово та право показу тільки тому, хто має мікрофон (коли фішка перед учнем, він показує свою фізичну вправу на відновлення дихання).
4. Запропонуйте говорити лаконічно, демонструвати швидко (але суть вправи повинна бути продемонстрована).
5. Не коментуйте й не оцінюйте подані відповіді, якщо вони не шкодять здоров'ю (всі учні повторюють вправу й оцінюють її вплив особисто).

"Мозковий штурм". Відома інтерактивна технологія колективного обговорення й виконання вправ, яка використовується для вироблення кількох рішень конкретного завдання, проблеми. Мозковий штурм спонукає учнів проявляти уяву та творчість, дає можливість їм вільно висловлювати свої думки, виконувати вправи.

Мета "мозкового штурму" чи "мозкової атаки" у тому, щоб протягом обмеженого періоду часу зібрати якомога більше ідей, вправ щодо вирішення задачі або проблеми. Умови використання: змусити працювати свою уяву, не відкидаючи ніяких ідей; розвивати ідеї інших учасників; не критикувати дії інших, не давати оцінку запропонованим ідеям.

Використовувати цей вид інтерактивних технологій у сфері збереження здоров'я необхідно для збору ідей учнів щодо організації здорового способу життя, планування оздоровчих заходів, розроблення здоров'язбережувальних програм, вдосконалення системи збереження здоров'я учнів в освітньому процесі та інше. Цей підхід спонукає учнів до свідомого збереження власного здоров'я і здоров'я інших, вивчати та враховувати мотивацію учнів на дотримання здорового способу життя, знаходити нові, креативні ідеї для організації здоров'язбережувальних заходів з учнівською молоддю, а також дає змогу відчути учню його значущість у колективі та соціумі, привчає до активної життєвої позиції і, як результат, позитивно впливає на духовне та соціальне здоров'я школярів.

Організація роботи:

- після презентації проблеми та чіткого формування запитання, завдання, потрібно враховувати кожну "висунуту ідею";
- необхідно заохочувати всіх до висування якомога більшої кількості ідей, тоді в остаточному підсумку кількість породжує якість;
- треба спонукати всіх учнів розвивати або змінювати ідеї інших.

Метод **"навчаючи – учусь"** використовується під час вивчення блоку інформації або узагальнення та повторення вивченого. Він дає можливість учням взяти участь у передачі своїх знань та вмій однокласникам. Використання цього методу підвищує інтерес до навчання.

Використовувати цей метод можна під час вивчення методик діагностики стану здоров'я, техніки виконання фізичних вправ з метою збереження здоров'я, розучуванні комплексів оздоровчих вправ.

"Дерево рішень". Ця технологія допомагає дітям проаналізувати та краще зрозуміти механізм прийняття важливих, складних рішень. Це може бути проблема, дилема, що не має однозначного вирішення. До проблем такого типу і належить одвічна проблема людства – збереження здоров'я. Постановка завдання може бути презентованою у формі історії, ситуації з життя, літературного епізоду.

Сам методологічний підхід до збереження здоров'я людини вже обумовлює дієвість даного виду інтерактивних технологій. Оскільки здоров'я – це стан, який не має чітких критеріїв, а організм людини – це складна, динамічна, саморегулююча система, то й передбачити майбутній результат впливу на організм дитини дуже складно. Тому за допомогою використання технології **"Дерево рішень"** необхідно привчати учнів приймати відповідальні рішення про збереження власного здоров'я особисто. Для цього можна використовувати приклади з життя щодо втрати або відновлення здоров'я, особисті приклади учнів тощо.

III. Технологія ситуативного моделювання

Модель навчання у грі – це побудова освітнього процесу за допомогою включення учня в гру (передусім ігрове моделювання явищ, що вивчаються).

Використання гри в освітньому процесі завжди стикається з протиріччям: навчання є завжди процесом цілеспрямованим, а гра за своєю природою має невизначений результат (інтригу). Тому завдання педагога під час застосування гри у навчанні полягає в її підпорядкуванні визначеній дидактичній меті. Ігрова модель навчання покликана реалізовувати, крім основної дидактичної, ще й комплекс інших цілей: забезпечити контроль прояву емоцій; надати дитині можливості самовизначення; надихати й допомагати розвитку творчої уяви; надавати можливості зростання навичок співробітництва в соціальному аспекті, висловлювати свої думки, і, як результат, позитивно впливати на духовне здоров'я дитини [8, 20].

"Імітаційні ігри" – це процедури з виконання певних простих відомих дій, які відтворюють, імітують будь-які явища навколишньої дійсності. Імітаційні ігри розвивають уяву та навички критичного мислення, сприяють застосуванню на практиці вміння вирішити проблему. Наприклад, моделювання ситуації приведення організму до стану працездатності (ранкова гімнастика, розминка та інше), відновлення після психічних, фізичних навантажень (релаксаційні вправи, фізичні вправи, активний відпочинок тощо), відновлення дихання та інші.

"Рольова гра" – імітує реальність з призначенням ролей учасникам і наданням їм можливостей діяти **"наче насправді"**. Кожна особа в рольовій грі має чітко знати зміст її ролі та мету гри взагалі.

Завдання: визначити ставлення до конкретної життєвої ситуації, набутти досвіду шляхом гри, допомогти навчитися через досвід та почуття. Вона використовується для отримання конкретних навичок, наприклад, безпечної поведінки у певній ситуації, вироблення власного ставлення до конкретної життєвої ситуації, розвиток уяви й навичок критичного мислення, виховання спроможності знаходити й розглядати альтернативні можливості дій, співчуття іншим. Прикладом подібних технологій у здоров'язбережувальному фізичному вихованні може бути рольова гра, завданням якої є переконання свого друга, який веде нездоровий спосіб життя, про можливість негативних наслідків для його здоров'я.

Використовувати ці технології можна на сюжетно-рольовому уроці для вивчення техніки будь-якої вправи, під час виконання імітаційних вправ, вимірах рівня показників здоров'я, позакласно-виховних заходів.

IV. Технології опрацювання дискусійних питань

Дискусії є важливим засобом пізнавальної діяльності учнів у процесі навчання. Дискусія – це широке публічне обговорення будь-якого спірного питання. Вона значною мірою сприяє розвитку критичного мислення, дає можливість визначити власну позицію, формує навички відстоювання своєї думки, поглиблює знання з обговорюваної проблеми, що повністю відповідає завданням сучасної школи [19, 17, 22].

"Займи позицію" та **"Зміни позицію"**. Ці методи корисні на початку роботи з дискусійними питаннями та проблемами, а також на початку уроку для демонстрації розмаїття поглядів на проблему (вправу). Слід використовувати дві протилежні думки, які не мають однієї (правильної) відповіді. Метод дозволяє прийняти (підтримати) точку зору іншої людини, розвивати навички аргументації, активного слухання, відстоювати власну позицію. Наприклад, учні повинні обрати та відстояти думку щодо позитивного чи негативного впливу певних чинників на їхнє здоров'я, назвати можливі ефекти від

запропонованого вчителем комплексу фізичних вправ та інше. Використання цієї технології дає можливість переконати учнів, що немає "оздоровчих" та "не оздоровчих" вправ, а є їх компетентне та некомпетентне застосування та спрямування у заданому напрямі.

"Дискусія" є важливим засобом пізнавальної діяльності. Дискусію можна організувати в умовах, коли команда обговорює правильні відповіді, виправлення помилок тощо. Цей метод дозволяє учневі у процесі пошуку переконань, аргументів і фактів щодо необхідності збереження здоров'я переконуватися і самому в цьому.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. У результаті аналізу літературних джерел та власного досвіду необхідно зазначити, що за умов впровадження інтерактивних технологій навчання у фізичне виховання в аспекті збереження здоров'я стає можливим розвиток особистості, здатної визнавати й поважати цінність здоров'я іншої людини; розвиток навичок спілкування та співпраці з іншими учнями; взаєморозуміння та взаємоповага до кожної особи; виховання таких якостей, як толерантність, співчуття, доброзичливість і піклування, почуття солідарності й рівності; формування загальнолюдських цінностей та загальноприйнятих норм поведінки; уміння об'єднуватися з іншими учнями класу задля розв'язання спільної проблеми, подолання факторів негативного впливу на здоров'я; уміння робити вільний та незалежний вибір, що ґрунтується на власних судженнях та аналізі дійсності; усвідомлення особистої відповідальності за своє здоров'я та здоров'я оточуючих.

Використані джерела

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – Кам'янець-Подільський, ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Бондар Т. Методологічні аспекти процесу формування та збереження здоров'я дітей та молоді / Т. Бондар // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 6. – С. 5–10.
3. Борилкевич В. Е. Сравнительная физиологическая характеристика спортивной аэробики / В. Е. Борилкевич. – М. : ФиС, 2006. – 96 с.
4. Борисенко А. Руховий режим учнів початкових класів: Навчально-методичний посібник / А. Борисенко, С. Цвек. – К. : Радянська школа, 1989. – 190 с.
5. Борисенко А. У режимі продовженого дня / А. Борисенко // Фізичне виховання в школі. – 1997. – №1. – С. 31–35.
6. Борщов С. До проблеми про формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів підлітків / С. Борщов, І. Остополець // Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 3. – С. 37–39.
7. Інтерактивні технології: теорія та методика / Пометун О. І., Побірченко Н. С., Коберник Г. І., Комар О. А., Горчинська Т. А. – Умань-Київ, 2008. – 94 с.
8. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации / Казначеев В. П. – Новосибирск : Наука, 1980. – 182 с.
10. Кардашенко В. Н. Некоторые вопросы гигиены детей и подростков в связи с научно-техническим прогрессом / В. Н. Кардашенко // Гигиена и санитария. – 1973. – № 3. – С. 66–68.
11. Кларин М. В. Инновации в обучении: Метафоры и модели: Анализ зарубежного опыта / М. В. Кларин. – М. : Наука, 1997. – 223 с.
12. Кларин М. В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках / М. В. Кларин. – М. : Арена, 1994. – 223.
13. Дубогай О. Д. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2005. – 112 с.
14. Дубогай О. М. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. М. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ" : Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
15. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес вищих навчальних закладів / Л. Ю. Дудорова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. праць. – Київ-Вінниця : ДОВ "Вінниця", 2008. – Вип. 19. – С. 320–324.
16. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – № 112. – Т. 2. – С. 304–308.
17. Шенделева С. В. Здоровье и здоровый образ жизни как культурологическая ценность в истории педагогики / С. В. Шенделева // Физическая культура (воспитание, образование и тренировка). – 2007. – № 5. – С. 2–4.

18. Шеремет І. Індивідуальна антиалкогольна виховна робота в діяльності вчителя фізичної культури / І. Шеремет // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №6. – С. 46–48.
19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.2. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2006. – 248 с.
20. Школа сприяння здоров'ю [Електронний ресурс] / Сайт учителя математики та інформатики. – Режим доступу : <http://beevoschool.io.ua/s205383/>
21. Шуманков І. Д. Система здоров'єсберегаючих педагогічних технологій образовального учреждения на основе интеграції учебных дисциплін / І. Д. Шуманков // Вектор науки ТГУ. – № 3(21). – 2012. – С. 264–267.
22. Янковський В. Приватний фізкультурно-оздоровчий клуб форма організації фізичного виховання в позашкільній роботі з школярами / В. Янковський // Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць з галузі фізичної культури і спорту. – Випуск 7. – Львів : Українські технології. – 2003. – 468 с.
23. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – С. 188–191.
24. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion / A. Antonovsky // Health promotion international. – 1996. – Vol. 11. – №1. – P. 11–18.
25. Birch D. A. Developing School Health Education Advocacy Skills Through College Personal Health Courses / David A. Birch, Michele Wallen, Elizabeth Chaney // Health Education Teaching Techniques Journal. – 2011. – Vol. 1. – P. 70–86.

Nosko M. O., Voyedilova O. M., Garkusha S. V., Nosko Yu. M., Vertel O. V.

PROVIDING INTERACTIVE HEALTH-SAVING EDUCATIONAL ACTIVITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

The problem of school physical education always attracts the most attention of specialists of different profiles. The basic form of physical education in school is the lesson of physical culture. But over the last decade, the lesson has undergone significant changes that are associated with a number of causes, and the main one is the deterioration of the health of children. Most children are not able to meet the standards and requirements of a comprehensive physical education program.

The use of modern technologies in the educational process is an effective method for improving the educational process of physical culture at school, in particular, in the aspect of health preservation. The main task of health-saving interactive learning in the lesson of physical culture is to ensure the maximum productive activity of each student, optimal motor regime, and mobilize their abilities more fully. Taking into account the degree of puberty, physical development, the nature of adaptation to muscle activity allows to some extent individualize the process of physical education of school-age children.

The article describes the possibilities and variants of introduction of health-saving interactive technologies into the lesson of physical culture. Depending on the purpose of the lesson and the forms of organization of educational activities of schoolchildren, they are divided into four groups: interactive technologies of cooperative learning; interactive technologies of collective-group training; situational simulation technology; technologies of discussion of discussion issues.

The authors present examples of the introduction of interactive learning technologies in physical education in the aspect of health preservation, harmful habits prevention, and motor activity activation. Under conditions of interactive learning technologies implementation into physical education in the aspect of health preservation, it is possible to develop a person capable of recognizing and respecting the value of another's health; development of communication skills and cooperation with other students; mutual understanding and mutual respect for each person; education of qualities such as tolerance, compassion, benevolence and care, a sense of solidarity and equality; the formation of universal values and generally accepted norms of conduct; the ability to unite with other class mates in order to solve a common problem, to overcome the factors of negative influence on health; the ability to make a free and independent choice based on their own judgments and the analysis of reality; awareness of personal responsibility for your health and the health of others.

Key words: *physical education, health-saving activity, interactive learning, innovative technologies, motor quality.*

Стаття надійшла до редакції 10.03.2018 р.