

УДК 796.011.1:37.31

У артыкуле акцэнтуюцца праблема росту ў навучэнцаў саматычных захворванняў, звязаных з гіпадынаміяй, што патрабуе ад настаўнікаў увагі да актывізацыі рухальнай дзейнасці дзяцей. Апісваюцца асноўныя вынікі рэалізацыі інавацыйнага праекта «Укараненне мадэлі фарміравання рухальнай культуры суб'ектаў адукацыйнай прасторы сельскай школы». Прапануюцца вопыт работы педагогаў ВПК Вердаміцкі дзіцячы сад – сярэдня школа па распрацоўцы шэрага мерапрыемстваў у рамках ажыццяўлення праекта, удзельнікамі якога сталі 35 навучэнцаў 5–11 класаў і 24 прадстаўнікі іх сем'яў.

The article emphasizes the problem of the growth of somatic diseases of students associated with the hypodynamization of the school environment, which requires teachers to pay more attention to improving the motor activity of students. The main results of the implementation of the innovative project «Implementation of the model of formation of motor culture of the subjects of the educational space of rural schools» are described. The experience of teachers of the Verdamitsky Kindergarten is a high school for the development of a number of activities within the framework of the project, which involved 35 students of 5–11 grades and 24 representatives of their families.

## **ФАРМІРАВАННЕ РУХАЛЬНАЙ КУЛЬТУРЫ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКАЎ: ІНАВАЦЫЙНАЯ МАДЭЛЬ**

Вынікі рэалізацыі інавацыйнага праекта



### **П. У. Сняжыцкі,**

дацэнт кафедры фізічнага выхавання і спорту  
Гродзенскага дзяржаўнага аграрнага ўніверсітэта,  
кандыдат педагагічных навук, дацэнт



### **А. М. Грунюшкін,**

дырэктар ВПК Вердаміцкі дзіцячы сад –  
сярэдня школа Свіслацкага раёна

Сярод сацыяльных задач, якія сёння стаяць перад сістэмай адукацыі, найбольш актуальнымі з'яўляюцца ўмацаванне здароўя, фізічнае выхаванне і гарманічнае развіццё навучэнцаў. Кампетэнтнасны падыход, які ляжыць у аснове праекта «Укараненне мадэлі фарміравання рухальнай культуры суб'ектаў адукацыйнай прасторы сельскай школы», прадугледжвае развіццё ў яго ўдзельнікаў ключавых кампетэнцый (каштоўнасна-сэнсавай, вучэбна-пазнавальнай, інфармацыйнай, камунікатыўнай, асобаснай), накіраваных на авалоданне ўменнямі арганізоўваць здароўезберагальную жыццядзейнасць на падставе пастаяннай рухальнай актывізацыі і выходзіць гатоўнасць прытрымлівацца здаровага ладу жыцця [3].

## Актуальнасць мадэлі фарміравання рухальнай культуры асобы

Па меркаванні В. М. Выдрына, **фізічная культура асобы** характарызуецца інтэграцыяй усяго, што было дасягнута і выкарыстана чалавекам для развіцця яго фізічных магчымасцей і паляпшэння стану здароўя, акрамя таго, што ён атрымаў ад прыроды [2]. **Рухальная культура** ў навуковых педагагічных работах апошніх гадоў вызначаецца як інтэграцыйная ўласцівасць асобы, якая выяўляецца ў матывацыі чалавека да рэалізацыі сваіх задаткаў і магчымасцей для раскрыцця рухальнага патэнцыялу. З пункту гледжання псіхалогіі **рухальная культура асобы** заключаецца ў фарміраванні сістэмы каштоўнасных арыентацый і матываў, якія вызначаюць неабходнасць цялесна-рухальнага ўдасканалення як умовы захавання ўласнага фізічнага, псіхалагічнага, сацыяльнага здароўя, карэкцыі біялагічнага ўзросту, павелічэння працягласці і якасці жыцця.

В. М. Кобцава вызначае **структуру кампетэнтнасці чалавека ў сферы здаровага ладу жыцця** і яе кампаненты: матывацыйна-каштоўнасны (абумоўлівае ўсе віды дзейнасці, актуалізуе механізмы мэтавызначэння), кагнітыўны (забяспечвае фарміраванне інтэлектуальнай сферы, уяўленняў пра эталоны здароўя), аперацыйны (з'яўляецца падставай для праяўлення актыўнасці чалавека), творча-дзейнасны (уяўляе сабой аздаравленчую дзейнасць індывіда, накіраваную на творчае развіццё шляхам стымулявання актыўнасці) і дыягнастычны (фарміруе механізмы самаацэнкі і самакантролю ўзроўню развіцця ўласнага здароўя) [4].

Паводле класіфікацыі А. В. Хутарскога, ключавымі кампетэнцыямі ў адукацыйным працэсе па фарміраванні рухальнай культуры навучэнцаў могуць стаць агульнакультурная, вучэбна-пазнавальная, інфармацыйная, камунікатыўная, сацыяльная і асобасная [6].

## Вопыт рэалізацыі праекта ў сельскай школе

Ступень сфарміраванасці ключавых адукацыйных кампетэнцый у навучэнцаў ВПК Вердаміцкі дзіцячы сад – сярэдняй школы вызначалася на пачатку і па выніках рэалізацыі інавацыйнага праекта з дапамогай шматлікіх дыягнастычных метадык.

Фарміраванне ў дзяцей ключавых адукацыйных кампетэнцый ажыццяўлялася на аснове педагагічнай мадэлі, што адлюстроўвае ідэю развіцця рухальнай культуры ў сістэме рэверсіўнага ўзаемадзеяння: соцыум  $\leftrightarrow$  установа

адукацыі  $\leftrightarrow$  клас  $\leftrightarrow$  сям'я (мадэль фарміравання рухальнай культуры суб'ектаў адукацыйнага асяроддзя сельскай школы прадстаўлена на сайце часопіса [www.n-asveta.by](http://www.n-asveta.by)). Для дасягнення мэты інавацыйнай дзейнасці ва ўстанове адукацыі быў створаны *каардынацыйны савет*, у склад якога ўвайшлі кіраўнікі сельскагаспадарчых прадпрыемстваў мікрараёна школы, педагогі, навучэнцы і іх бацькі; таксама была наладжана *работа цэнтраў інфармацыі, аналізу і прагназавання*, «Pro-рух», «Жыццё – рух», «Рэлакс».

У аснове ўкаранення мадэлі фарміравання рухальнай культуры суб'ектаў адукацыйнай прасторы сельскай школы – метадыка індывідуалізацыі рухальных рэжымаў, якая выкарыстоўвалася ў рамках фізкультурна-аздаравленчых праектаў шостага школьнага дня «Формула здароўя» і «Шлях да здароўя». Напрыклад, падчас акцыі «Здорова!» навучэнцы і прадстаўнікі іх сем'яў удзельнічалі ў інтэрактыўнай інтэлектуальна-рухальнай гульні, якая мела на мэце прэзентацыю здаровага ладу жыцця і каштоўнага стаўлення да свайго здароўя. Традыцыйнымі ў школе сталі флэшмобы «Быць здаровым – гэта модна!» і сямейныя спартыўныя святы «Спартыўная сям'я – гэта мама, тата, я», таварыцкія сустрэчы па спартыўных і рухомах гульнях «Вучань – настаўнік – бацькі», «Спартыўны экспрэс», «Веласіпедныя гонкі» (Дадатак 1).

Для павышэння ўзроўню кампетэнтнасці бацькоў у пытаннях рухальнай культуры праведзены агульнашкольны бацькоўскі сход «Рухальная культура і здароўе дзяцей», арганізаваны заняткі па здаровым ладзе жыцця ў рамках бацькоўскага лекторыя «Для вас і пра вас, бацькі»: «Культура здароўя», «Здароўе дзіцяці ў руках дарослага», «Прафілактыка ўжывання псіхаактыўных рэчываў», «Як захаваць здароўе з дзяцінства», «Да здароўя – праз рух» (Дадатак 2).

Членамі ГА «БРПА» і «БРСМ» была праяўлена ініцыятыва «Час рухацца», накіраваная на павышэнне ў дзяцей рухальнай актыўнасці. У выніку ў рэкрэацыях і на тэрыторыі ўстановы адукацыі былі вылучаны гульнявыя зоны, створана веласіпедная пляцоўка па распрацаваным вучнямі эскізе, у холе на падлозе зроблены разметкі для гульняў «Вусень» і «Класікі».

На падставе аналізу атрыманых даных, якія сведчаць аб нізкіх паказчыках некаторых фізічных кандыцый і функцыянальнага стану дзяцей, настаўнікамі распрацаваны комплекс фізічных практыкаванняў для фізкультхвілінак на ўроках для кожнага вучня індывідуальна. З мэтай ажыццяўлення антрапаметрычнага і



фізіяметрычнага кантролю за фізічным станам навучэнцаў у школе створаны «Куток здароўя», дзе знаходзяцца вымяральныя прыборы, з дапамогай якіх можна вызначаць даўжыню і масу цела, акружнасць запясця, пляча, бядра, таліі і грудной клеткі і г. д.

Важна адзначыць, што ў працэсе рэалізацыі інавацыйнага праекта навучэнцы і іх бацькі атрымалі шырокія магчымасці для фарміравання ключавых кампетэнцый, набыцця навыкаў здаровага ладу жыцця, замацавання ўласнага здароўя праз развіццё рухальнай культуры. Безумоўна, прадстаўленыя падыходы не вычэрпваюць усёй разнастайнасці варыянтаў вызначэння змястоўных кампанентаў здароўезберажэння, а ўяўляюць сабой толькі адзін з аспектаў рэалізацыі кампетэнтнаснага падыходу ў практыцы сельскай установы адукацыі.

### Дадатак 1

#### Гульня-эстафета «Веласіпедныя гонкі»

##### Распрацавала І. Т. Грунюшкіна.

Гульні-эстафеты – гэта адна з разнавіднасцей рухомах гульняў каманднага характару. У ходзе мерапрыемства каманды дзяцей і дарослых спаборнічаюць паміж сабой у пераадоленні розных перашкод, у хуткім і рацыянальным рашэнні рухальных задач.

**Мэты:** прапаганда здаровага ладу жыцця, паляпшэнне здароўя і фізічнай формы дзяцей і дарослых, папулярызацыя розных відаў спорту.

#### Ход эстафеты

##### I. Арганізацыйны момант

Каманды знаходзяцца на старце, ва ўсіх удзельнікаў – веласіпеды. Гучыць фанаграма з тэлевізійнай перадачы «Вялікія гонкі».

##### II. Асноўная частка

**Конкурс «Эстафета».** Усе ўдзельнікі па чарзе і без штрафаў павінны праехаць па дарожцы паміж гімнастычнымі палкамі, затым аб'ехаць фішкі, даехаць да стойкі, зняць шкляначку, павярнуцца, павесіць шкляначку на месца і вярнуцца назад па «васьмёрцы». Толькі пасля гэтага стартуе наступны ўдзельнік. Перамагае каманда, якая першай скончыць эстафету.

**Конкурс «Тэрміновы пакет».** Каманды становяцца ў калоны па адным, у першых удзельнікаў – веласіпеды. Па сігнале кожны «змейкай» аб'язджае 4 стойкі на адной прамой, праязджае вузкія вароты (2 стойкі, адлегласць паміж якімі крыху шырэй за руль), затым праязджае па калідоры шырынёй 15–20 см, даўжынёй 3–4 м і пад нізкімі варотамі (планкай, усталяванай на 10–15 см вышэй за руль). За дотык гульцамі да стоек, планак і абмежавальных ліній налічаюцца штрафныя балы. Пераможцай становіцца каманда, якая першай і з меншай колькасцю

памылак скончыла эстафету і прачытала пасланне, схаванае ў пакеце, што знаходзіцца за фінішнымі варотамі.

**Конкурс «Хуткае кола».** Паміж дзецьмі праводзіцца спаборніцтва па хуткаснай яздзе на дыстанцыі 50 метраў. Двое дзяцей становяцца на лініі старту і па сігнале «Увага!» ставяць ногі на педалі, а пасля каманды «Марш!» адпраўляюцца ў шлях да пазначанага месца. Перамагае той, хто прыбудзе да фінішу першым.

**Конкурс «Прыпынак па сігнале».** У гульні ўдзельнічаюць пары дзяцей і дарослых. У любы момант пераадолення на веласіпедзе дыстанцыі ў 50 м падаецца гукавы сігнал «Стоп!». Перамагае пара, якая здолела спыніцца хутчэй.

**Конкурс «Мяч на пару».** Удзельнікам неабходна правесці вялікі гімнастычны мяч у парах (дарослы – дзіця) па вызначаным маршруце і вярнуцца на старт на веласіпедах. Пара, якая справіцца хутчэй і без падзення мяча, перамагае.

### III. Заключная частка

Падводзяцца вынікі і адбываецца ўзнагароджанне пераможцаў.

### Дадатак 2

#### Бацькоўскі сход

##### «Да здароўя – праз рух»

##### Распрацавала М. Т. Курбат.

**Мэты:** фарміраванне ў бацькоў пазітыўнага стаўлення да актыўнага ладу жыцця, заняткаў фізічнай культурай, рухальнай актыўнасці; планаванне сумеснай дзейнасці бацькоў і дзяцей па ўмацаванні здароўя.

#### Ход бацькоўскага сходу

##### I. Арганізацыйны этап

Класны кіраўнік вітае бацькоў і прапануе ім падзяліцца на пары.

##### II. Асноўны этап

Класны кіраўнік паведамляе мэты бацькоўскага сходу і акцэнтуюць увагу ўдзельнікаў на тэме інавацыйнага праекта, які рэалізуецца ў школе, і той рабоце, якая была праведзена.

**Класны кіраўнік.** Навукоўцамі даказана, што на 20% здароўе залежыць ад спадчынных фактараў, яшчэ на 20% – ад фактараў навакольнага асяроддзя, на 10% – ад дзейнасці сістэмы аховы здароўя і на 50% – ад ладу жыцця чалавека. Значыць, наша здароўе залежыць ад нашых звычак і намаганняў па яго ўмацаванні. Таму вельмі важна сфарміраваць у дзяцей культуру здаровага ладу жыцця, пашырыць арсенал рухальных уменняў і навыкаў.

На пачатку рэалізацыі праекта з дапамогай апытальна-дыягнастычных карт вывучаліся перадумовы развіцця ў вучняў рухальнай культуры. Мы маем аб'ектыўныя звесткі пра ўзровень фізічнай падрыхтаванасці, фізічнага

развіцця і функцыянальнага стану ўсіх удзельнікаў праекта. Даследаванне пацвердзіла: калі бацькі разумеюць значэнне фізкультуры і спорту для здароўя, то яны з самага ранняга дзяцінства фарміруюць у сваіх дзяцей культуру фізічных заняткаў, дэманструючы гэта на ўласным прыкладзе.

Бацькі разважаюць над тым, што такое рухальная актыўнасць. Класны кіраўнік падводзіць вынікі і прапануе выканаць некалькі заданняў.

**Заданне 1.** Запішыце на асобных лістах якасці, якія ўласцівы здароваму дзіцяці. Усе варыянты прымацуйце на дошцы. Пасля сумеснага абмеркавання прапанаваных варыянтаў размяркуйце па іх значнасці, зрабіце выснову аб важнасці фарміравання ў вучняў вызначаных якасцей і складзіце памятку.

**Заданне 2.** Прачытайце азначэнні паняцця «здароўе» і дапоўніце складзеную памятку.

**Азначэнні:** «Здароўе – гэта такі стан арганізма, пры якім ён біялагічна паўнаватасны, працаздольны» (У. І. Дуброўскі); «Здароўе – гэта не адсутнасць хваробы, а фізічная, сацыяльная і псіхалагічная гармонія чалавека» (І. Ц. Фралоў); «Здароўе – гэта стан поўнага фізічнага, псіхічнага і сацыяльнага дабрабыту, а не проста адсутнасць хвароб або фізічных дэфектаў» (азначэнне, дадзенае Сусветнай арганізацыяй аховы здароўя).

**Класны кіраўнік.** «Добрае здароўе, адчуванне паўнаты, невычэрпнасці фізічных сіл – найважнейшая крыніца жыццярэднага святаўспрымання, аптымізму, гатоўнасці пераадолець любыя цяжкасці. Хворае, кволае, схільнае

да захворванняў дзіця – крыніца шматлікіх нягод», – так сцвярджаў В. А. Сухамлінскі. Добрае здароўе залежыць ад стылю жыцця, які чалавек выбірае для сябе, калі жадае дасягнуць найвышэйшага дабрабыту. Лічыцца: усё, што ні робіць чалавек, так ці інакш адбіваецца на стане яго здароўя.

Класны кіраўнік прапануе бацькам падзяліцца сваім вопытам фарміравання здаровага ладу жыцця ў сям'і. Бацькі выступаюць з паведамленнямі. Арганізуецца абмеркаванне, чаму неабходна развіваць у дзяцей рухальную актыўнасць. Класны кіраўнік робіць выснову, што рухальная актыўнасць – гэта натуральнае запатрабаванне арганізму, а яе рэалізацыя неабходна для паўнаватаснага фізічнага развіцця. Арганізуецца выступленне настаўніка фізічнай культуры па тэме «Комплексы практыкаванняў для развіцця рухальнай актыўнасці», якое суправаджаецца дэманстрацыяй з удзелам бацькоў. Прысутныя з дапамогай рознакаляровых мячоў падзяляюцца на тры групы.

**Заданне 3.** *Група 1:* прапануйце комплекс практыкаванняў для ранішняй гімнастыкі; *група 2:* складзіце спіс гульняў з дзецьмі на свежым паветры; *група 3:* складзіце спіс гульняў з дзецьмі ў выхадны дзень.

Групы прадстаўляюць вынікі працы і дэманструюць прапанаваныя практыкаванні і гульні.

### III. Заклучны этап

Класны кіраўнік падводзіць вынікі і раздае бацькам памятку, якія былі складзены падчас бацькоўскага сходу.

## ЛІТАРАТУРА

1. **Барбашов, С. В.** Теоретико-методические основы личносно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. В. Барбашов; Сибирская гос. акад. физич. культуры. – Омск, 2000. – 48 с.
2. **Берэштэйн, Г. Ф.** Уплыў ладу жыцця на фізічнае развіццё і стан здароўя школьнікаў / Г. Ф. Берэштэйн, С. Г. Васіленка, Н. І. Васіленка // Сучасныя праблемы тэорыі і методыкі фізічнага выхавання дзяцей і навучэнскай моладзі: матэрыялы Міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, Віцебск, 16–17 кастрычніка 1996 г. / Віцебскі дзяржуніверсітэт. – Віцебск, 1996. – С. 26–27.
3. **Завьялов, Д. А.** Теория и практика формирования ключевой двигательной компетентности в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Д. А. Завьялов; Краснояр. гос. пед. ун-т. – Красноярск, 2006. – 56 с.
4. **Кобцева, О. Н.** Компетентностный подход к формированию здорового образа жизни младших школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/kompetentnostnyj-podhod-k-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshih-shkolnikov.html>. – Дата доступа: 12.06.2021.
5. **Снежицкий, П. В.** Индивидуализация двигательных режимов школьников / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 40–46.
6. **Хуторской, А. В.** Технология проектирования ключевых и предметных компетенций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eidoss.ru/journal/2005/1212.htm>. – Дата доступа: 13.03.2021.
7. **Фадеева, М. И.** Компетенции и компетентностный подход: структура и номенклатура ключевых компетенций учащихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://history.www.by/dlya-oznakomleniya/6006.html>. – Дата доступа: 13.03.2021.