

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

THE USE OF ELEMENTS OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE WORK OF A PRIMARY SCHOOL TEACHER

Сьогодні чітко простежується вплив низки чинників на рівень здоров'я учнів, при цьому важливо зазначити, що раніше сили такого впливу не була настільки вираженою, особливо це добре помітно у початкових класах. Тут йдеться, зокрема, про питання підвищення психоемоційної напруги та зменшення фізичного навантаження, надмірний інформаційний тиск, перманентна та швидка популяризація серед школярів негативних звичок. Причинами поширення захворюваності учнів також вважають наявні недоліки у освітній системі загальноосвітніх закладів, пов'язані із тими факторами навчальної діяльності, що здатні провокувати перенапруження центральної нервової системи та перешкоджають створенню відповідних умов задля задоволення повною мірою потреб щодо самопізнання, самовдосконалення та самореалізації. Через сильне навчальне перевантаження більшість учнівської молоді страждає від проявів гіподинамії. На рівні здоров'я позначається також відсутність відповідності між сучасними шкільними програмами та рівнем фізіологічних та психологічних особливостей розвитку дітей, а також повна відсутність умінь організувати ефективне навчання, забезпечити активне та здорове дозвілля, раціональне харчування. Окрім цього, багато загальноосвітніх закладів не мають достатньо впровадженої системи здоров'язбереження школярів.

Впродовж останніх років простежується різке зростання пріоритетності проблеми високого рівня здоров'я дітей, що пов'язують із різким зниженням їхнього розумового та фізичного розвитку, а також із погіршенням якості розумової працездатності. Для розв'язання цих проблем обов'язково створити усі відповідні умови, забезпечити органічне поєднання оздоровчого та навчально-виховного процесів. Основним підґрунтям для ефективного впровадження повного комплексу здоров'язбережувальних технологій є свідомо оцінка рівня особистісної успішності, наявність компетентного вибору і можливості визначення дитиною, яка знаходиться у процесі розвитку, цілей для життєдіяльності.

Принагідно зазначити, що важливою також є роль загальноосвітнього закладу у процесі забезпечення здоров'я учнів, вона обумовлена певними особливостями функціонування його як комплексної багаторівневої системи, яка впродовж тривалого часу може

істотно впливати на психоемоційний і фізичний розвиток особистості.

Ключові слова: здоров'язбережувальні освітні технології, вчителі, школярі, початкова школа.

Today, the impact of a number of factors on students' health is clearly evident, and it is important to note that the strength of this impact was not so pronounced before, especially in primary school. These include, in particular, increased psycho-emotional stress and decreased physical activity, excessive information pressure, and the permanent and rapid popularization of negative habits among students. The reasons for the spread of morbidity among students are also considered to be the existing shortcomings in the educational system of general education institutions related to those factors of learning activities that can provoke overstrain of the central nervous system and prevent the creation of appropriate conditions to fully meet the needs for self-knowledge, self-improvement and self-realization. Due to the severe academic overload, most students suffer from physical inactivity. The health level is also affected by the lack of correspondence between modern school curricula and the level of physiological and psychological characteristics of children's development, as well as the complete lack of skills to organize effective learning, provide active and healthy leisure, and rational nutrition. In addition, many general education institutions do not have a sufficiently implemented system of health promotion for schoolchildren.

In recent years, there has been a sharp increase in the priority of the problem of children's health, which is associated with a sharp decline in their mental and physical development, as well as a deterioration in the quality of mental performance. To solve these problems, it is imperative to create all the appropriate conditions and ensure an organic combination of health and educational processes. The main basis for the effective implementation of a full range of health-saving technologies is a conscious assessment of the level of personal success, the availability of competent choices and the ability of a child in the process of development to determine goals for life.

It should also be noted that the role of a general education institution in the process of ensuring students' health is also important, due to certain features of its functioning as a complex multilevel system that can significantly affect the psycho-emotional and physical development of an individual over time.

Key words: health-saving educational technologies, teachers, schoolchildren, primary school.

УДК 37.011.3-051:796:373.3(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/57.1.11>

Борщенко В.В.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри біології
і охорони здоров'я
Навчально-наукового інституту
фізичної культури, спорту
та реабілітації Державного закладу
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Стришко А.С.,
вчитель початкових класів II категорії
Одеського ліцею 31 Одеської міської ради

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Важливість проблеми збереження здоров'я дітей має тенденцію до перманентного зросту, адже доведено, що стан здоров'я учнівської молоді стрімко погіршується. При цьому, саме період шкільного навчання є одним із основних у житті дитини, бо він формує передумови

для подальшого розвитку організму та особистості дитини. Проте, протягом періоду навчання у школі учні, під час отримання знань, «втрачають» своє здоров'я. Погіршення стану здоров'я школярів безпосередньо пов'язане із занадто низькою валеологічною культурою, яку закладає соціум.

На сьогодні основною метою діяльності загальноосвітнього закладу є формування у школярів

здоров'язбережувальних компетенцій, а також відповідального ставлення до свого здоров'я. Разом із цим кожен загальноосвітній заклад повинен виходити на новий якісний рівень організації навчально-виховного процесу, що передбачатиме задоволення освітніх потреб та інтересів кожної дитини, враховуючи її індивідуальні здібності та зберігаючи її здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Висвітленню питань здоров'я та різних його аспектів присвячені дослідження таких науковців як Апанасенка Г., Брехмана І., Войтенко В., Булич Е., Громбаха С., Колбанова В., Казначеева В., Куїнджі Н., Лісичина Ю., Муравова І., Сердюковської Г., Петленка В., Щедриної А., Страшко С., Суценко Л. та інших.

Впродовж останніх років різко підвищився інтерес до питання вивчення та застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі, свій внесок у розвиток цього напрямку зробили Бичкова Т., Безруких М., Беспалько В., Карасьова Т., Коржова М., Ващенко О., Лукашенко О., Маджуга А., Красилов В., Рилова Н., Мещерякова Г., Петров В., Сонькін В., Соловійова Н., Суценко Т., Чурекова Т., Халілов А., Шевелева Н. та ін..

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Після проведення ретроспективного аналізу літературної бази, виявлена відсутність достатньої кількості інформації щодо особливостей впровадження та використання здоров'язбережувальних технологій відповідно до вимог сучасної системи освіти.

Формулювання цілей статті (постановка завдання).

Провести більше детальне висвітлення форм, методів, засобів та прийомів застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій протягом навчання у початковій школі, що буде позитивно впливати на стан здоров'я учнів початкових класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний середній загальноосвітній заклад сприяє вихованню людини майбутнього, а здоров'язбережувальні освітні технології доволі активно включаються в навчально-виховний процес у початковій школі. Вони використовуються впродовж занять, у позашкільній та позанавчальній діяльності, у сімейній педагогіці. Науково-педагогічні працівники зазначають, що задля досягнення максимального здоров'язбережувального ефекту під час уроку необхідним є створення сприятливого психологічного клімату, розуміння прийомів зняття психоемоційного навантаження у школярів та приділення особливої уваги до процесів збереження та покращення особистого здоров'я та оточуючих, пропаганда здорового способу життя. Ці завдання здійснюються шляхом залучення до процесу навчання обов'язкових для проведення фізкультурно-оздоровчих занять, а також уроків із

основ здоров'я та фізичного виховання, та заходів оздоровчого спрямування [3, с. 75-78].

Основне завдання полягає в забезпеченні швидкої адаптації дитину до можливих суспільних небезпек, бездуховності, беззаконня. Обов'язковим є створення таких умов, які допомогатимуть особистості зрозуміти власне життя, усвідомити високу цінність свого здоров'я, адже це є основною умовою для успішного вирішення майбутніх щоденних задач чи проблем. Як всім відомо, без здоров'я, ні краса, ні розум нічого не вартують. Так як ми прагнемо переходити до європейських стандартів освіти, важливо спершу подбати про здорове підростаюче покоління та сконцентрувати всі зусилля системи освіти на зменшенні можливого негативного впливу школи на стан здоров'я учнів та педагогічних працівників. Це, першочергово, забезпечення комфортного освітнього середовища, а також упровадження здоров'язбережувальних технологій впродовж освітнього процесу [4, с. 37-44].

Ефективність такої «валеологічної» діяльності безпосередньо пов'язана із активним залученням школярів до позакласної та позаурочної роботи, превентивних та оздоровчо-просвітницьких програм, соціально значимих акцій, проєктів. Це провокує створення принципово нових підходів до методів організації оздоровчого виховного процесу, позаурочної та позакласної роботи, а також відповідної підготовки майбутніх педагогічних працівників [5, с. 124-128].

У комплексі основоположних елементів здоров'язбережувальних технологій виокремлюють три базові складові: інформаційну, яка відображує принципи та зміст; інструментальну, яка безпосередньо враховує навчально-методичну та матеріально-технічну базу; та соціальну, яка характеризує наявність потрібних компетенцій та готовність педагогічного та навчально-допоміжного персоналу реалізувати здоров'язбережувальні технології. Дана залежність детермінується якістю фахової підготовки майбутніх педагогів до використання здоров'язбережувальних технологій, що є визначальним фактором попередження негативної дії педагогічного процесу та забезпечення покращення стану здоров'я школярів через освіту. Основними напрямками такої діяльності загальноосвітніх закладів є:

- правильна організація навчального процесу у відповідності із санітарними нормами та гігієнічними вимогами;
- забезпечення проведення етапної диспансеризації школярів;
- коректна організація фізичної активності, що включає всі передбачені програмою заходи із фізичного виховання, наявність активних пауз впродовж дня та спортивно-масову роботу;
- дотримання раціонального харчування;

- формування чіткої системи для роботи з формування валеологічного світогляду школярів;
- створення служби із надання психологічної допомоги [1, с. 7-11].

Сучасні педагогічні дослідження, пов'язані з удосконаленням педагогічної системи, провокують підвищення ефективності освітнього процесу, за допомогою одного із його аспектів, який викликає інтерес, а саме процесу виявлення, перевірки та обґрунтування педагогічних умов, які будуть забезпечувати успішну здоров'язбережувальну діяльність.

Через специфіку організації освітнього процесу навчальних закладів дає можливість стверджувати про високий ступінь впливу здоров'язбережувальних технологій на здоров'я дитини. Основним їх проявом є активне застосування психолого-педагогічних прийомів та методів, а також демонстрація комплексності підходу до подолання проблем щодо збереження і зміцнення здоров'я [2, с. 1-6].

На думку Сонькіна В., «здоров'язбережувальні технології» – це ті умови, в яких дитина навчається у школі (адекватність вимог та методики навчання і виховання, відсутність стресу тощо); коректна організація освітнього процесу (у відповідності до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); об'єм фізичного та навчального навантаження відповідно до вікових можливостей дітей; достатній та раціонально сформований руховий режим [4, с. 37-44].

Для більш повного розкриття суті здоров'язбережувальних технологій, дослідники характеризують їх як певну сукупність наукових знань, методів і прийомів, які дають можливість оцінити психофізіологічні та функціональні показники здоров'я індивіда. За допомогою оцінки параметрів здоров'я можна підібрати найбільш відповідне тренувальне навантаження, та, як наслідок, підвищити рівень соціальної активності та працездатності організму, вирішити питання спортивної підготовленості [5, с. 124-128].

Із числа здоров'язбережувальних технологій, які використовуються у системі навчання, Смирнов Н. виділяє групи, що відмінні за своїм підходом до питання охорони здоров'я та, відповідно, дещо іншими формами та методами роботи – це медико-гігієнічні технології (ті технології, що вирішують усі проблеми, які пов'язані зі здоров'ям людини; їх зазвичай відносять до компетенцій медичних працівників, до сфери охорони здоров'я) [5, с. 124-128].

Принагідно зазначити, що до фізкультурно-оздоровлюючих технологій відносять:

- загартування, тренування силових показників, витривалості, гнучкості, швидкості, та схожі характеристики, які відрізняють здорової і тренуваної дитини від фізично слабшої;
- здоров'язбережувальні технології екологічного типу, спрямовані на формування у школярів бережливого ставлення до природи, бажання

піклуватися про неї, долучення учнів до проведення досліджень у сфері екології;

- наявність потужного педагогічного впливу, який формує індивідуальність та покращує рівень духовно-морального здоров'я учнівської молоді [2, с. 1-6].

Доволі маловідомою вважається класифікація Мітіної Є., у якій показано поділ технологій за характером діяльності на комплексні (комплексна профілактика хвороб, корекції та відновлення здоров'я, та педагогічні технології, які покращують стан здоров'я, та технології, направлені на формування здорового способу життя) та спеціальні (освітні, медичні, соціальні, психологічні) [3, с. 75-78].

Найбільш популярною є класифікація здоров'язбережувальних технологій за Ващенко О., де наведені наступні види:

- здоров'язбережувальні технології, що забезпечують наявність умов для перебування, роботи та навчання у закладі, а також ті, які розв'язують завдання, пов'язані із організацією виховного процесу;
- оздоровлюючі технології, що направлені на зміцнення рівня фізичного здоров'я школярів, підвищення його потенціалу: фізична підготовка, загартування, ароматерапія, фізіотерапія, масаж, гімнастика, фітотерапія тощо;
- технології із «навчання здоров'ю» – це так зване гігієнічне навчання, тобто формування життєвих умінь (вміння справлятися із своїми емоціями, вирішувати конфлікти), запобігання травматизму та введення статевого виховання [1, с. 7-11].

Висновки. Використання здоров'язберігаючих освітніх технологій у освітньому та виховному процесі у початковій школі дасть змогу покращити стан здоров'я учнів, яке стрімко погіршується в сучасному суспільстві. Важливо пам'ятати, що здоров'я – це головна запорука щасливого існування та повної самореалізації дитини. Отже, вивчення та активне використання педагогічними працівниками здоров'язбережувальних освітніх технологій – є одним із основних завдань сучасних загальноосвітніх закладів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Здіховський А.М. Здоров'язбережувальні технології у контексті підготовки майбутніх учителів початкових класів до роботи в оздоровчому таборі. *Наукові записки. Серія: педагогіка*. № 3. Тернопіль. 2014. С. 7-11.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. № 8. 2006. С. 1-6.
3. Карасева Т. В. Сучасні аспекти здоров'язберігаючих технологій. *Початкова школа*. № 11. 2005. С. 75-78.
4. Науменко Ю. В. Здоров'язбережувальна діяльність школи. *Педагогіка*. № 6. 2005. С. 37-44.
5. Коцур Н.І. Здоров'язберігальні технології у процесі підготовки майбутніх учителів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. № 21. 2011. С. 124-128.