ВПЛИВ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

THE INFLUENCE OF INTERACTIV LEANING TECHNOLOGIES ON THE PUPILS` HELTS

УДК 37.02:613.955
DOI https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/64.2.2

Назаренко Н.В.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри клітинної біології
та методики викладання біологічних дисциплін
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Гетьман А.А.,
студент ІІ курсу магістратури
Навчально-наукового інституту природничих наук Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Гетьман Н.А.,
студент ІІ курсу магістратури
Навчально-наукового інституту природничих наук Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Стаття присвячена важливій проблемі збереження здоров'я учнів, використанню інтерактивних та інформаційно-комунікаційних методів на уроках з основ здоров'я і позаурочний час, які позитивно впливають на фізичне, соціальне і психічне здоров'я учнів. Висвітлюється вплив сучасних інтерактивних технологій навчання на складники здоров'я школярів, результати анкетування учнів контрольних й експериментальних груп згідно методики, розробленої Н.І. Волошко та В.В. Рибалко.

Оцінка фізичного здоров'я підлітків підтвердила необхідність організації у школі здоров'язберігаючого середовища, формування компетентностей учнів і відповідальності вчителів, необхідних для збереження здоров'я підростаючого покоління. Учні середнього шкільного віку мають досить значні прагнення і потреби вести здоровий спосіб життя, про що свідчить високий рівень розвитку спонукального, а також програмуючого компонента, згідно результатів анкетування. Для досягнення бажаних результатів школярам не вистачає знань, організованості, які може забезпечити цілеспрямована робота з використання інтерактивних технологій при вивченні основ здоров'я.

Після проведеної експериментальної роботи із впровадженням інтерактивних технологій навчання в експериментальній групі підвищився рівень спонукального, знаннєвого, програмуючого, діяльнісно-результативного і оціночно-почуттєвого компонента фізичної, соціальної і психічної складової здоров'я. Статистично достовірний ріст спостерігали стосовно знаннєвого і діяльнісно-результативного компонента фізичного здоров'я учнів експериментальної групи, що пов'язано з їх інтерактивною діяльністю, опануванням прийомами та технікою оздоровлення. В експериментальних групах зросла кількість школярів з фізіологічними показниками, які відповідають нормі.

Використання інформаційно-комунікаційних технологій, групової взаємодії учнів на уроках і в позакласній роботі під час дистанційного навчання значно підвищили показники складників соціального і психічного здоров'я учасників експерименту, особливо емоційну складову.

Ключові слова: *фізичне, соціальне і психічне здоров'я учнів, основи здоров'я, інтерактивні технології.*

The article focuses on the important problem of preserving the health of pupils, the use of interactive and informational communication methods in lessons on the basics of health and extracurricular time that positively affect the physical, social, and mental health of pupils. The influence of modern interactive learning technologies on the components of schoolchildren's health, the results of their questionnaires in control and experimental groups according to the methodology developed by N.I. Voloshko and V.V. Rybalko are discussed in the article.

The assessment of the physical health of adolescents confirmed the need to organize a health-preserving environment in the school, to form the pupils' competencies and the teachers' responsibility that are necessary to preserve the health of the younger generation. Pupils of middle school age have quite significant aspirations and needs to lead a healthy lifestyle, which is evidenced by the high level of development of the motivational and programming component, according to the results of the questionnaire. To achieve the desired results, schoolchildren do not have sufficient knowledge and organization that purposeful work on the use of interactive technologies can provide when studying the basics of health.

The level of motivational, cognitive, programming, activity-resultative and evaluative-emotional component of physical, social, and mental health component increased in the experimental groupafter the conducted pedagogical research. Statistically reliable growth was observed in relation to the cognitive and activity-resultative component of the pupils' physical health in the experimental group that is related to their interactive activity, mastering of methods and techniques of recovery. The amount of schoolchildren with physiology indexes, that meet a standard, grew in experimental groups.

Use of informatively-communication technologies, group co-operation of students on lessons and in extracurricular work during the controlled from distance studies considerably promoted the indexes of constituents of social and psychical health of participants of experiment, especially emotional constituent.

Key words: *physical, social, and mental health of pupils, interactive communication methods, basics of health.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Все, що відбувається у суспільному житті країни, в соціальному середовищі, прямо і безперервно здійснює вплив на фізичний, духовний, психічний стан дитини. Зважаючи на значну актуальність питання здоров'я учнів, у Законі України «Основи законодавства України про охорону здоров'я», Державній національній програмі «Освіта (Україна XXI)» зазначається, що основним цільовим завданням є різнобічний розвиток людини, починаючи з дитинства, формування її фізичного, соціального, духовного, психічного здоров'я; розвиток у дітей відповідального ставлення до здоров'я як до найбільшої індивідуальної та суспільної цінності. Ця мета прописана також в Законі України «Про освіту» і «Про дошкільну освіту», в Конституції України. Перед спільнотою педагогів поставлене важливе завдання – знайти шляхи

покращення процесу формування, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління загалом та окремої особистості зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своєму виступі на Всеукраїнському форумі «Україна 30. Здорова Україна» (червень 2021 року) заступник генерального директора Центру громадського здоров'я В. Збанацький зауважив: «В Україні є 4,2 млн дітей віком від 6 до 17 років, які щодня приблизно по 6 годин на день і протягом 12 критичних років свого соціального, психічного, фізичного та інтелектуального розвитку проводять у закладах освіти. Тому школи відіграють важливу роль у підтримці, зміцненні здоров'я і профілактиці захворювань у дітей та підлітків. У школах мають закладатися основи здорового способу життя, формуватися здорові поведінкові звички, створюватися безпечні освітні умови та надаватися відповідні потребам ефективні медичні послуги» [3] На сьогодні, за даними наукових і статистичних джерел, кожний четвертий школяр займається фізичною культурою у спецгрупі. Серед найпоширеніших причин «виключення» школярів із основної групи – ортопедичні, очні, ендокринологічні та неврологічні, патології. Більше 20% учнів зазнає фізичного й емоційного насильства зі сторони однолітків.

«Модернізація сучасної системи освіти, ускладнення шкільних програм, запровадження додаткових дисциплін, умови інформаційного та емоційного стресу в процесі навчання, значне психічне і фізичне навантаження, не завжди раціональна організація навчального процесу потенційно призводять до перенавантаження психофізіологічних систем, стимулюють розвиток психосоматичних і нервових захворювань в умовах навчання. У зв'язку із цим, загострюється необхідність у створенні таких умов навчання, які б сприяли збереженню і зміцненню здоров'я, гармонійному психологічному і фізичному вдосконаленню учнів», – зазначає Н. І. Волошкевич [1, с. 1]

Тому, в сучасних умовах, зосередження уваги шкільної спільноти на здоров'ї учнів, його моніторингу, здійсненні оздоровчих і профілактичних заходів має першочергове значення і потребує подальшого удосконалення та дослідження.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Завданням предмету,,Основи здоров'я є: формування бережливого ставлення школярів до власного здоров'я як цінності і вирішальної умови реалізації життєвих можливостей і планів; створення позитивної мотивації учнів до здорового способу життя, як необхідного підґрунтя для збереження фізичного, духовного і соціального здоров`я; гармонії взаємодії людини і природи, усвідомлення основних принципів і методів профілактики основних захворювань, набуття навичок особистої гігієни; пізнання себе. Саме у середньому шкільному віці як з боку батьків так і вчителів потрібна регулярна турбота про здоров'я підлітків

Здоров'язберігаюча поведінка учнів масово закладається зі школи, тому здоров'я підростаючого покоління залежить від постійної оздоровчої роботи у відповідних закладах. Проте, на сьогодні ця проблема залишається практично не вирішеною. Незважаючи на те, що основною метою предмету «Основи здоров'я» є мотивація школярів до збереження і зміцнення свого здоров'я, виявлено немало проблем у процесі його навчання, серед яких навчально-методичне забезпечення, організація практичних робіт. Змістовий матеріал, враховуючи рівень соціально-психологічного розвитку учнів, здійснює профілактику шкідливих звичок, він спрямований на важливе завдання – формування понять, розуміння процессу здоров'язбереження. Хоча незначна кількість годин відведених на його викладання вчителями з різними базовими спеціальностями, порушення логіки, дублювання матеріалу не дозволяє в повній мірі досягти важливих цілей.

Мета статті. Висвітлити практичні можливості сучасних технологій навчання у використанні здоров'язбережувальних заходів при вивченні основ здоров'я, позитивного їх впливу на фізичне, соціальне і психічне здоров'я школярів.

Виклад основного матеріалу. Предметом нашого дослідження було фізичне, соціальне і психічне здоров'я учнів 6-9 класів. Педагогічний експеримент із впровадженням інформаційних, інтерактивних технологій в освітній процес з основ здоров'я та виявлення їхнього впливу на здоров'я школярів був проведений на базі Геронимівського і Смілянського ЗЗСО Черкаської області протягом 2021-2023 років.

Згідно методики розробленої Н. І. Волошко та В. В. Рибалко учням було запропоновано оцінити кожний аспект (пункт) фізичної, соціальної та психічної складової здорового способу життя за шкалою: від – 5 до 5 (де 5 – мінімальний бал (учень абсолютно не згоден), 5 – максимальний бал (абсолютно згоден)) [1, с. 2]. Для проведення оцінки фізичного здоров'я учнів ми враховували показники фізичного розвитку, які застосовують для визначення фізкультурної групи школярів. Такими показниками насамперед були соматометричні величини: масса і довжина тіла, окружність грудної клітини та фізіометричні: ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили.

У наш час інформаційного суспільства: комп'ютеризації, електроніки, телефонізації рухливість дітей дуже обмежена. Це є одним із важливих факторів зниження імунітету, порушення нормального росту дитини, її опорно-рухового

апарату, діяльності серцево-судинної та інших систем організму. Недостатнє забезпечення фізіологічної потреби школярів у рухові додатково спричинено сучасними умовами дистанційного онлайн навчання. Тому дітей потрібно спонукати у напрямку забезпечення їхнього здоров'я, який передбачає крім збільшення рухової активності, використання системи щоденних фізичних вправ, які зміцнюють м'язову систему школярів, досить позитивно впливають на весь організм.

З метою усвідомлення збереження та покращення фізичного здоров'я учнів Геронимівського ЗЗСО І-ІІІ ступенів Черкаської області нами цілеспрямовано було організовано позакласну роботу з основ здоров'я, яка включала різні форми і методи діяльності учнів 6-9 класів, що входили в експериментальні групи (ЕГ). Гурток «Моє здоров'я» було організовано для бажаючих оволодіти знаннями, уміннями та навичками стосовно формування, збереження та зміцнення, власного здоров'я.

Педагоги-дослідники стверджують, що розвиток школяра переважно відбувається у процесі дозвілля, вільного спілкування і вибору занять самим школярем. У таких умовах формується інтерес до набування знань і вмінь, проявляються наполегливість, винахідливість, терпіння. «…У позакласній роботі дитячий інтерес має ще більше значення, ніж у навчанні, бо він тут є тією силою, яка спонукає учня брати участь у цій роботі» [2, с. 381]. Тому позакласну роботу з основ здоров'я ми намагались зробити емоційною, захоплюючою, різноманітною. У навчальний процес основ здоров'я в ЕГ ми включали активні ігри, руханки, тренінги, учнівські проекти, конкурси, онлайн-зустрічі з медичними працівниками. Також ми проводили з учнями 15-хвилинні практичні онлайн заняття з ранкової гімнастики.

На уроках з основ здоров'я в експериментальних групах застосовували такі інтерактивні методи як круглі столи запитань і відповідей, групові дискусії, рольові, ситуаційні ігри. Учнівські проекти відіграють важливе значення у формуванні мотивації школярів до здорового способу життя (ЗСЖ) та вміння працювати колективно. Школярам було запропоновано групові проекти з питань: впливу шкідливих звичок на здоров'я людини, профілактики різних захворювань, існуючих методик оздоровлення, здорового та функціонального харчування, релаксації, медитації, та використання при цьому ІКТ. Ознайомлення з причинами, перебігом та наслідками хвороб, формує в учнів свідоме ставлення до збереження свого здоров'я, необхідність загартування, занять фізичною культурою та запобігання хворобам.

Одним із правил для учнів ЕГ було ведення особистого щоденника, у якому учні фіксували дотримання свого розпорядку дня, рухову активність, аналізували своє харчування, що сприяло самоаналізу, рефлексії особистості, спонукало до самодисципліни і відповідальності за своє здоров'я.

Після впровадження у навчальний процес основ здоров'я зазначених методів спостерігали суттєве зростання середнього рівня всіх компонентів фізичних, соціальних і психічних складників ЗСЖ в експериментальних групах учнів. Якщо на констатувальному етапі експерименту рівні спонукального й оціночно-почуттєвого компонента були навіть дещо вищими в контрольній групі, ніж в експериментальній, то наприкінці формувального етапу ситуація докорінно змінилась. В експериментальній групі після участі школярів у спланованій пізнавально-оздоровчій діяльності, середній рівень спонукального компонента зріс з 3, 4 до 3,9 балів, оціночно-почуттєвого – з 2,3 до 2,7. Тоді як у контрольній групі учнів відбулося зниження рівня цих сладників фізичного здоров'я. Це свідчить про позитивний вплив організованої нами активної діяльності учнів на мотивацію до ЗСЖ, їхні бажання і прагнення до фізичного здоров'я (рис. 1).

Статистично достовірне зростання відбулось в рамках діяльністно-результативного і знаннєвого компонента фізичної складової ЗСЖ учнів експериментальної групи. Це можна пояснити використанням інтерактивних технологій навчання, активною участю учнів ЕГ у позакласній роботі з основ здоров'я. Відповідно, ці школярі більш інформовані з питань збереження здоров'я, володіють інформацією і відомостями, які спонукають їх до здоров'язбережувальної поведінки. Їм властиве прийняття програми відповідної діяльності, опанування прийомами та інструментами оздоровлення.

Наприкінці 2022-23 навчального року нами повторно було проведено оцінювання фізичного розвитку учнів експериментальної і контрольної груп. Якщо у КГ видимих зрушень не відбулося, то в ЕГ дещо покращились показники фізичного здоров'я частини учнів: підвищились життєва ємність легень і динамометрія кисті, знизилась маса тіла, нормалізувалась частота серцевих скорочень та артеріальний тиск. У результаті, кількість школярів з нормальними фізіологічними показниками в ЕГ зросла.

Кількість учнів ЕГ, індекс Руф'є яких відповідав нормі зросла на 3,3%, протягом року, життєвий індекс – на 1,9%, силовий індекс – на 7,9% відповідно. Отже, організована нами експериментальна робота з основ здоров'я, спрямована на покращення здоров'я учнів дала прогнозовані позитивні результати.

Соціальне здоров'я є фактором здатності

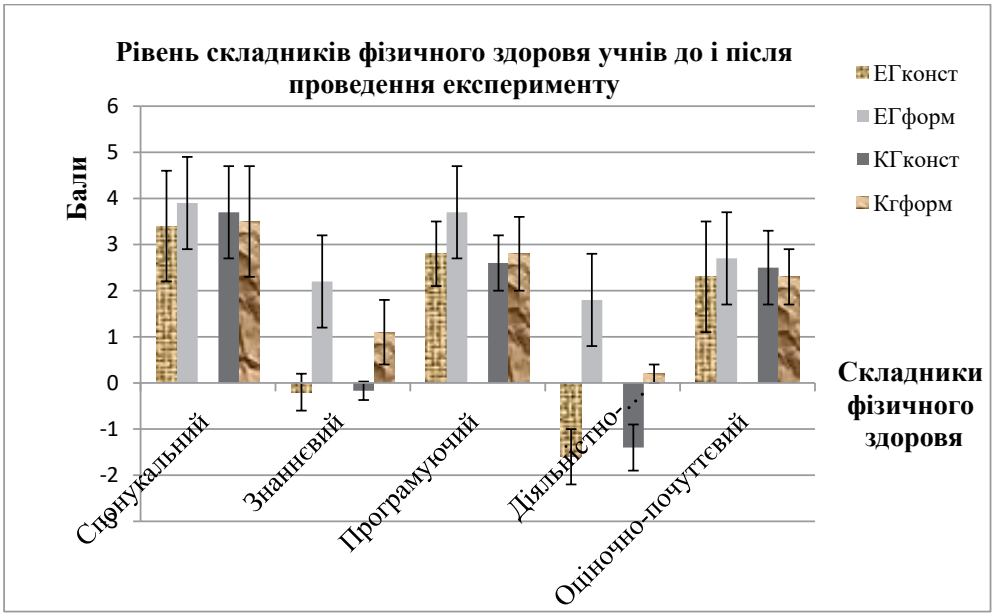

Рис. 1. Рівні компонентів фізичної складової ЗСЖ учнів 6-9 класів (за методикою Н.І. Волошко та В.В. Рибалко)

особистості продуктивно та безпечно взаємодіяти з іншими людьми, з соціумом. Загалом воно визначає спроможність людини ефективно комунікувати в соціумі, виконувати командну роботу, вміння відчувати та проявляти співпереживання іншим людям, здатність до розв'язання конфліктних ситуацій, вміння протидіяти шкідливим впливам, тиску, дискримінації. Формування соціального і психічного здоров'я дитини є провідною потребою суспільства в цілому, а також батьків та педагогів зокрема. Соціум, у якому дитина перебуває, суттєво розширюється, коли починається шкільне навчання. Спочатку учень має усвідомити, що варто зважати на погляди інших людей, дослухатися до їх думок, навчитися спілкуватися з педагогами та однокласниками в атмосфері дружби, позитиву та взаєморозуміння. Зважаючи на те, що для більшості дітей саме педагоги стають авторитетом серед дорослих, то саме на них припадає завдання у допомозі дітям навчитися комунікувати з іншими членами суспільства [4, с. 103].

Варто зазначити, що не існує чіткої межі між психологічним та соціальним здоров'ям. Це зумовлено тим, що як соціальна зумовленість здоров'я, так і психічні характеристики особистості існують лише в межах системи суспільних відносин, частиною яких є людина. Саме психічно здорова людина є активним членом соціальної системи, адже соціальне здоров'я пов'язане зі спроможністю учня повною мірою виконувати свої соціальні функції.

Підсумовуючи результати проведеного моніторингу компонентів соціальної і психічної складової здорового способу життя, варто зазначити, що на результати опитування значною мірою впливав підлітковий вік учнів, залучених до педагогічного експерименту. Це проявляється у їхній поведінці, характері, світогляді, які стосуються й соціального здоров'я особистості, зокрема недостатній зацікавленості, певній пасивності у ставленні до свого здоров'я, адже значна частина дітей за результатами використаної методики має середні рівні показників. Близько половини учнів (КГ – 48%, ЕГ – 42%,) виявили середній рівень потреби у спілкуванні, суспільному визнанні, повазі, участі в суспільно корисній діяльності.

Активна взаємодія учнів ЕГ на уроках і в позакласній роботі також значно підвищила показники всіх складників соціального і психічного здоров'я учасників експерименту. Використання ІКТ було незамінним при дистанційному навчанні, групова робота з застосуванням даних технологій забезпечує можливості розвитку навичок комунікації та формування толерантності, вміння обробляти і використовувати інформацію.

Висновки. Внаслідок застосування інтерактивних методів навчання на уроках і в позакласній діяльності учнів підвищились інтерес до предмету «Основи здоров'я», мотивація школярів до здорового способу життя. Учні набули компетентності соціально здорової поведінки, вміння застосовувати одержані знання на практиці, запобігати небезпечним ситуаціям, берегти своє здоров'я і здоров'я інших.

Подальшої уваги педагогів потребує методика відбору змісту предмету в Новій українській школі, логічна структура її вивчення, підготовка кваліфікованих вчителів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Волошко Н. І. Побудова психодіагностичних анкет «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі» URL: https://lib.iitta.gov.ua/3003 (дата звернення: 26.10.2023)

2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

3. Збанацький В. Здоров'я дітей і медична служба в закладах середньої освіти. URL: https://www.phc.org.ua/news (дата звернення: 12.10.2023)

4. Маруненко І. М., Тимчик О. В. Медико-соціальні основи здоров'я: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. К.: Київськ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2016. 331 с.