

УДК 613.9:37.016:796

Микола Носко,
Сергій Браташ

Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Одне із центральних місць у суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. Рівень здоров'я школярів відіграє важливу роль у формуванні трудового й інтелектуального потенціалу України. Статистичні дані Міністерства охорони здоров'я за останні роки свідчать про те, що 90 % дітей шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % із них – незадовільну фізичну підготовленість. Негативні тенденції зниження рівня здоров'я школярів потребують пошуку ефективних напрямів його зміцнення.

Виходячи із сучасних уявлень про суттєву залежність стану здоров'я, рівня й тривалості життя від способу життєдіяльності, бачимо, що головним напрямом виховної та медично-просвітницької роботи в загальноосвітніх закладах України ще в 90-ті роки минулого століття визначено виховання в дітей і підлітків навичок здорового способу життя. У навчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів використовують такі предмети, як «Валеологія», «Основи здоров'я», «Основи безпеки життєдіяльності». На жаль, це не розв'язує проблеми зміцнення та збереження здоров'я школярів [5].

Питання про застосування здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх школах, гімназіях, коледжах та вищих навчальних закладах залишається актуальним і потребує подальших досліджень як із боку науковців, так і працівників практичної медицини, психологів, педагогів.

Статтю виконано відповідно до плану роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вона є складовою частиною наукової теми «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (державний реєстраційний номер – 0112U001072).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблема навчання й виховання здорової молоді, створення сприятливих для здоров'я умов навчання розглядаються багатьма представниками педагогічної науки (праці Я. Коменського, І. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, Л. Толстого). Серед класиків вітчизняної педагогіки, котрі приділяли увагу проблемі здоров'язбереження учнів, можна відзначити П. Блонського, Л. Виготського, М. Пирогова, В. Сухомлинського, К. Ушинського та інших.

Питання здоров'язбережувального навчання на сучасному етапі стали предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, Д. Вороніна, М. Гончаренка, П. Гусака, Л. Жуковської, Н. Завидівської, В. Казначеева, Л. Кожевникової, В. Колбанова, М. Носко, В. Пегова, В. Петленко, О. Самчук, В. Сержантова й ін.

Водночас у реальній освітній практиці питання здоров'язбереження школярів розв'язуються переважно через використання медико-гігієнічних заходів, тоді як питання збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання залишається недостатньо реалізованим.

Завдання дослідження:

- 1) аналіз змісту й умов використання здоров'язбережувальних технологій у системі загальноосвітніх шкіл;
- 2) вивчити питання збереження та зміцнення здоров'я учнів у процесі навчання на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз змісту питання застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл потребує з'ясування основних понять.

Технологія навчання – це, насамперед, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, метою якого є оптимізація форм освіти (ЮНЕСКО); галузь застосування системних принципів до програмування процесу навчання й

використання їх у навчальній практиці з орієнтацією на детальні цілі навчання, які допускають їх оцінювання.

Зміст *здоров'я* розкривається в декількох поняттях: стан організму, який характеризується його зрівноваженістю з довкіллям і відсутністю будь-яких хворобливих змін, та як стан тілесного, душевного й соціального благополуччя [2].

Здоров'язбережувальна технологія – це сприятливі умови навчання дітей у школі, до яких належать сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог і методик, що використовуються в навчально-виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей учня, збалансованість навчального й фізичного навантаження [3; 6].

Здоров'язбережувальна педагогіка – галузь педагогіки, особлива увага якої приділяється пріоритету здоров'я серед інших напрямів виховної роботи школи, уключає послідовне формування в школі (або в іншому освітньому закладі) здоров'язбережувального освітнього простору з обов'язковим використанням педагогами здоров'язбережувальних технологій, щоб учні мали змогу отримувати знання без шкоди для власного здоров'я, а також виховання в дітей культури здоров'я, під якою ми розуміємо не тільки грамотність у питаннях здоров'я, що досягається в результаті навчання, але й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я [7].

Аналіз здоров'язбережувальної діяльності освітніх закладів свідчить про те, що наявні технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності:

- створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного й фізіологічного впливу на організм учня;
- розробка та реалізація навчальних програм із формування культури здоров'я й профілактики шкідливих звичок;
- корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного й психічного розвитку школярів;
- функціонування служби психологічної допомоги вчителям та учням щодо подолання стресів, тривожності; гуманного підходу до кожного учня, формування доброзичливих і справедливих відносин у колективі;
- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження й профілактика стомлюваності учнів;
- організація збалансованого харчування учнів у школі [3].

Здоров'я людини значною мірою визначається рівнем її рухової активності. Як показали спеціальні дослідження, різні форми рухової активності створюють неоднакові умови оздоровчого впливу на організм, причому це залежить не стільки від об'єму та інтенсивності навантаження, скільки від емоційного настрою, супроводжуючого рухову діяльність. Так, навіть великий об'єм виробничої фізичної активності не веде до збільшення тривалості життя й зміцнення здоров'я. Відомо, що робота емоційно сприймається людиною не як фактор оздоровлення, а лише як необхідна умова підтримки добробуту. Як правило, неорганізована рухова активність створює слабкий оздоровчий ефект. Цьому відповідає низка причин: нерегулярність, відсутність систематичності контролю за навантаженнями, недотримання оптимальних фізіологічних параметрів тощо.

Організовані форми навчання та виховання, такі як урок фізичної культури, заняття шкільної спортивної секції або спортивного клубу, найбільш позитивно впливають на стан здоров'я й руховий потенціал дітей шкільного віку. Однак і тут є низка умов та обмежень, які слід урахувати при організації занять.

Деякі фахівці вважають, що фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах слід займатися як можна частіше, а якщо немає можливості проводити уроки часто, то хоча б один урок на тиждень – це краще, ніж нічого. Однак об'єктивні дані свідчать, що і те, й інше твердження є неправильним.

Спеціальними дослідженнями доведено, що оптимальна тривалість уроку фізичної культури – 40–45 хвилин, але зведені уроки неефективні, оскільки призводять до різкого зниження моторної щільності заняття.

Абсолютно неефективний і навіть шкідливий для здоров'я режим, при якому проводиться одне спарене заняття на тиждень. При такому режимі через тривалу перерву в заняттях не настає істинної адаптації до фізичного навантаження. Спроби проведення щоденних уроків фізичної культури, які були введені в деяких школах, також виявилися неефективними, оскільки, навантаження на уроці

достатнє для отримання тренувального ефекту й організм учня не встигає повністю відновитися після минулого заняття, тобто накопичується шкідлива перевтома. Якщо ж навантаження низьке, то учень не отримує повноцінного тренувального ефекту.

Найбільш сприятливий режим – той, при якому школярі відвідують 3–4 повноцінних уроки фізичної культури на тиждень. Це вимагає від школи значних фінансових та організаційних витрат, але дає безумовний оздоровчий ефект.

Наскільки б не був широкий арсенал рухових дій, які учень засвоює за час навчання в школі, на уроках фізичної культури, якою б не була форма занять, у всіх випадках організована рухова активність розв'язує комплекс завдань, направлених на збереження та зміцнення здоров'я та профілактику певного кола захворювань [7].

Основні завдання, які використовуються на уроках фізичної культури з метою оздоровлення учнів, та методи їх розв'язання є такі:

– *профілактика гіпокінезії* – нормалізація рухового режиму за рахунок збільшення об'єму динамічних фізичних навантажень;

– *профілактика порушення постави* – використання спеціальних комплексів вправ, направлених на зміцнення м'язового корсета хребта;

– *профілактика травматизму* – навчання техніки виконання фізичних вправ і правил, техніки безпеки під час занять фізичними вправами;

– *профілактика захворювань серцево-судинної системи* – тренування аеробного й анаеробного характеру, направлені на підвищення адаптаційних можливостей організму;

– *профілактика простудних захворювань* – використання засобів фізичного виховання, водних процедур та інших компонентів загартування;

– *основи безпеки життєдіяльності* – навчання рухових дій прикладного характеру, які дають змогу використовувати отримані знання й практичний досвід у реальних життєвих ситуаціях [1; 4; 7].

Коректність та адекватність методів розв'язання цих завдань може слугувати критерієм хорошої організації раціонального рухового режиму школяра. Раціональним можливо назвати такий руховий режим, який, поряд зі специфічними завданнями фізкультурно-спортивної підготовки, забезпечує розв'язання названих вище оздоровчих завдань.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, здоров'язбережувальні технології є складовою частиною й характерною рисою всієї освітньої системи. Тому все, що належить до освітньої установи (характер навчання та виховання, рівень педагогічної культури вчителів, зміст освітніх програм, умови проведення навчального процесу), безпосередньо стосується проблеми здоров'я учнів.

Теоретично доведено, що правильно організована рухова активність – це найважливіший фактор формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від його віку. Тому ми розглядаємо рухову активність як один із фундаментальних факторів збереження й зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямі більш глибокого вивчення проблем формування в учнів загальноосвітніх шкіл інтегрованих знань щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Список використаної літератури

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. – 54 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник / Семен Гончаренко. – Рівне : Волин. обереги, 2011. – 519 с.
3. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – 154 с.
4. Казин Э. М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева, О. Г. Красношлыкова. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.
5. Поташнюк І. В. Гігієнічні основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів / І. В. Поташнюк // Практична медицина. – 2007. – Т. 13. – № 1. – С. 96–101.
6. Свириденко С. О. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя / С. О. Свириденко // Сучасні технології навчання в початковій освіті : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (13–14 квітня 2006 р.) / ред. кол. : З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. – С. 125 – 127.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121с.

Анотації

Розглянуто питання застосування здоров'язберезжувальних технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. Представлено педагогічний досвід використання оздоровчих технологій та виконано аналіз основних понять здоров'язберезжувальних технологій. Установлено, що урок фізичної культури в школі є одним із фундаментальних факторів збереження та зміцнення здоров'я учнів. Окреслені проблеми вимагають від працівників освіти нових педагогічних підходів щодо формування в школярів навичок збереження здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, технології навчання, навчальний процес, фізична культура.

Николай Носко, Сергей Браташ. Педагогические основы применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на уроках физической культуры в общеобразовательных школах. Рассмотрены вопросы применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных учебных заведений. Представлен педагогический опыт использования оздоровительных технологий и выполнен анализ основных понятий здоровьесберегающих технологий. Установлено, что урок физической культуры в школе является одним из фундаментальных факторов сохранения и укрепления здоровья учащихся. Обозначенные проблемы требуют от работников образования новых педагогических подходов по формированию у школьников навыков сохранения здоровья.

Ключевые слова: здоровье, технологии обучения, учебный процесс, физическая культура.

Nikolay Nosko, Sergey Bratash. Pedagogical Basics of Implementation of Health-Saving Technologies in Educational Process at the Lessons of Physical Education at General Schools. We have studied questions of implementation of health-saving technologies in educational process of general educational establishments. We have conducted an experiment of usage of health-saving technologies and we have carried out the analysis of main notions of health-saving technologies. We have found out that a physical culture lesson at school is one of fundamental factors in saving and strengthening of health of pupils. The indicated problems need new pedagogical approaches towards the formation of health-saving skills among pupils.

Key words: health, technology learning, academies process, physical culture.