

УДК [378.015.31+373.3.015.31]:613

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЇХ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

Людмила Горобець

кандидат біологічних наук, доцент

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

м. Слов'янськ Донецької області, Україна,

Ірина Литвинова

завідувач сектора з питань освіти

Черкаської об'єднаної територіальної громади

смт Черкаське Донецької області, Україна

Анотація. У сучасних соціально-економічних умовах здоров'я населення є однією з основних суспільних цінностей, важливим показником розвитку держави. На жаль, спеціалісти відмічають, що рівень здоров'я населення, особливо дітей, невпинно знижується. В останніх це відбувається впродовж усього періоду навчання.

Метою розвідки є схарактеризувати умови формування здоров'язбережувальних технологій у майбутніх учителів початкових класів та впровадження їх у навчальний процес. Дослідження було здійснено на базі ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» і шкіл Донецького регіону.

Виокремлено три основні компоненти підготовки майбутніх учителів до роботи в початковій школі: мотиваційний, інформаційно-знаннєвий та операційно-інструментальний. Мотиваційний компонент визначили як провідний, бо він спрямовує навчальний процес, орієнтує на формування в студентів пізнавального інтересу, визначення близьких і далеких цілей; він значимий для сьогоденного їхнього навчання і для майбутньої роботи.

Наповнення інформаційно-знаннєвого компонента відбувалось під час теоретичної підготовки з дисциплін навчального плану, операційно-інструментального – під час педагогічної практики. Одним із завдань практики було визначено самостійну роботу зі шкільної гігієни. Виконуючи це завдання, студенти аналізували гігієнічні умови навчання, а також режим роботи школи та розклад уроків.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології; початкові класи; гігієнічні вимоги; здоровий спосіб життя; розклад занять; режим роботи школи.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ И ВНЕДРЕНИЕ ИХ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Людмила Горобець

кандидат биологических наук, доцент

ДВНЗ «Донбасский государственный университет»

г. Славянск Донецкой обл., Украина

Ирина Литвинова
заведующий сектором по вопросам образования
Черкасской объединенной территориальной громады
пгт Черкасское Донецкой области, Украина

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы формирования здоровьесберегающих технологий у будущих учителей начальных классов и внедрение их в учебный процесс. Выделено, как основные компоненты подготовки учителя: мотивационный, информационно-знаниевый и операционно-инструментальный. Наполнение компонентов осуществлялось во время теоретической подготовки при изложении природоведческих, психолого-педагогических и методических дисциплин, а также на педагогической практике.

Отмечено, что одним из заданий педагогической практики была самостоятельная работа студентов по школьной гигиене. Методические рекомендации к самостоятельной работе были разработаны авторами; приведен перечень заданий. Выполняя задания по школьной гигиене, студенты давали гигиеническую оценку условий работы учащихся: определяли воздушно-тепловой режим, освещение, оборудование комнат, анализировали режим работы школы и расписание уроков.

Ключевые слова здоровьесберегающие технологии; начальные классы; гигиенические требования; здоровый способ жизни; расписание занятий; режим работы школы.

PROBLEMS OF FORMING FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS' HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES AND IMPLEMENTING THEM INTO THE EDUCATIONAL PROCESS

Liudmyla Horobets
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
SHEE "Donbas State Pedagogical University"
Sloviansk, Donetsk region, Ukraine

Iryna Lytvinova
Head of the Educational Sector
Cherkaske United Territorial Community
Cherkaske, Donetsk region, Ukraine

Abstract. The issues of forming future primary school teachers' health-preserving technologies and implementing them into the educational process are discussed in the article. Motivational, information and knowledgeable, and operational and instrumental components are singled out as main ones in teachers' training. Filling the components takes place during the theoretical training while teaching natural, psychological, pedagogical and methodological disciplines, as well as during practical pedagogical training.

One of the main tasks of practical pedagogical training is students' independent work in school hygiene.

Methodological recommendations to the independent work are made by the authors; the list of tasks is given. Doing tasks in school hygiene, students assess hygienic conditions for pupils' work:

determine the air-thermal regime, lighting, room equipment, analyze the working mode of a school and a timetable.

Unfavorable social and economic problems in contemporary Ukraine, the difficult ecological situation, overloads of information and intensification of educational process cause the tendencies to schoolchildren's health impairment.

Primary school teacher plays an especially important part in organization of preserving and strengthening children's health that is caused by young learners' age peculiarities. Primary school teacher, as a main organizer of the educational process, should systematically and effectively influence his/her pupils' healthy development.

Nowadays the problem of preserving pupils' health is studied by R. Aizman, H. Zaitsev, V. Kabanov, O. Yazlovetska; the ways of preserving and strengthening pupils' health through implementing health-preserving technologies are disclosed by A. Akhutina, V. Kovalko, V. Lozynskiy, M. Smirnov; the approaches to organizing the holistic educational process as the basis of forming, preserving and incipiency of pupils' health are developed by M. Bezrukikh, P. Bohdan, V. Kassatkin; theoretical basis and teachers' practical training to implementing health-preserving technologies into the educational process are researched by V. Babenko, L. Borysenko and others.

The priority task of modern educational institution is creating safe educational environment for development of a healthy personality during his/her training, forming his/her conscious attitude to life and health, promoting life skills mastery.

The aim of this study is to create conditions for forming health-preserving technologies of future primary school teachers and implementing them into the learning process. The task is to train a creative teacher who would ensure pupils' healthy development and their readiness for independent life.

The main components (motivational, information and knowledgeable, operational and instrumental) of teacher's training to implement the health-preserving technologies into the educational process of primary school are singled out.

The motivational component can be defined as a leading component, as it directs the learning process to developing students' needs in professional improvement. Information and knowledgeable component includes lectures, workshops and seminars in natural, psychological, pedagogical and methodological subjects. Filling operational and instrumental component is carried out during practical pedagogical training.

On the basis of this research the authors conclude that university lecturers and tutors should pay attention to looking for the ways of increasing the effectiveness of students' training for educational; activities at primary school.

The necessary conditions for rational organizing of learning process at primary school are making safe educational environment and maintaining optimal distribution of lessons in accordance with the dynamic pupils' performance during a working day, a week, and a term.

Key words: health preserving technologies; primary school; health requirements; healthy lifestyle; timetable; school routine.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Найцінніше, що людина отримує від природи, – це здоров'я. Воно є однією з основоположних суспільних цінностей. Несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, складна екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу ведуть до погіршення здоров'я дітей – учнівської молоді.

Особливо важлива роль в організації збереження й зміцнення здоров'я дітей належить учителю початкової школи. Він, як основний організатор навчально-виховного процесу, має систематично й найбільш ефективно впливати на здоровий розвиток своїх вихованців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні проблему здоров'язбереження учнів у процесі навчання досліджують Р. Айзман, Г. Зайцев, В. Кабанов, О. Язловецька; шляхи збереження та зміцнення здоров'я учнів через використання здоров'язбережувальних технологій розкривають А. Ахутіна, В. Ковалько, В. Лозинський, М. Смирнов; підходи до організації цілісного педагогічного процесу як основи формування, збереження і становлення здоров'я учнів розробляють М. Безрукіх, П. Богдан, В. Касаткін; валеологічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я учнів різного віку в процесі навчання розглядають І. Брехман, Г. Зайцев, О. Маджуга, І. Орехова, Н. Рибачук; теоретичному обґрунтуванню і практичній підготовці вчителів до впровадження в навчальний процес здоров'язбережувальних технологій присвячені дослідження В. Бабенка [1, с. 66 – 67], Л. Борисенко [2, с. 23 – 25] та ін.

В Україні діє розроблена концепція Державної програми «Здоров'я дитини» на 2008 – 2017 рр., відповідно до якою значну увагу приділено підтримці здоров'я дітей. Як свідчать дані світової науки, передумови до формування більш ніж сімдесяти відсотків хвороб з'являються саме в ранньому віці [5, с. 26].

На Донеччині активно формується мережа «Шкіл сприяння здоров'ю», діяльність яких орієнтована на процес навчання і виховання дітей з урахуванням стану їхнього індивідуального, фізичного і психічного здоров'я з одночасним вирішенням завдань щодо їхнього оздоровлення, профілактики захворювань, проблем соціальної адаптації, розвитку самоствердження, самодостатності, самореалізації в дорослому житті та інтеграції молодого покоління в сучасне суспільство [3, с. 292].

Але, на жаль, статистика стану здоров'я дітей на сьогодні зовсім невтішна, із різних причин кількість хворих дітей у нашій країні зростає. Установлено, що на сьогодні особливої уваги заслуговують школярі, стан здоров'я яких значно погіршується впродовж навчання. Серед різних причин погіршення здоров'я дітей шкільного віку в значній кількості досліджень наголошено на тому, що сьогодні школа пред'являє великі вимоги до дитини, які нерідко не відповідають її фізіологічним можливостям. У результаті цього збільшується емоційне нервово-психічне навантаження на ЦНС, спостерігається зниження фізичної активності дітей, порушення режиму праці й відпочинку.

С. Натрус і М. Задорожня, досліджуючи екологічну ситуацію в зоні антитерористичної операції Донецької та Луганської областей, визначають її як кризову і як таку, що «негативно впливає на стан здоров'я населення і особливо дітей» [4, с. 15 – 17]. Тому пріоритетним завданням сучасного навчального закладу є створення безпечного освітянського середовища для розвитку здорової особистості впродовж її навчання, формування в неї свідомого ставлення до свого здоров'я та життя, сприяння оволодінню життєвими навичками. Заклади освіти повинні повноцінно підготувати особистість до самостійного життя, створивши всі передумови для того щоб вона могла навчатися впродовж життя, бути здоровою і щасливою.

Виховати здорове молоде покоління зможе лише вчитель, який володіє технологіями здоров'язбереження, глибоко усвідомлює потребу в здоровому способі життя, що вкрай важливо для успішного становлення української нації.

Формулювання цілей статті. Мета статті – схарактеризувати умови формування здоров'язбережувальних технологій у майбутніх учителів початкових класів та впровадження їх у навчальний процес. Дослідження було здійснено на базі ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» і шкіл Донецького регіону.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спираючись на дослідження вчених виокремлено основні компоненти підготовки вчителя до впровадження в навчальний процес початкової школи здоров'язбережувальних технологій: мотиваційний, інформаційно-знаннєвий та операційно-інструментальний.

Мотиваційний компонент можна визначити як провідний, бо він спрямовує навчальний процес на розвиток у студентів потреби в професійному вдосконаленні, спонукає до тієї чи тієї діяльності, орієнтує на формування пізнавального інтересу, спрямовує на самоконтроль, створення ситуації вільного вибору. На особливу роль мотиваційного компонента вказує в своїх дослідженнях Л. Хомич і зазначає, що студент за таких умов чітко уявляє, чому і навіщо йому потрібно виконати певну конкретну дію або розв'язати конкретне завдання, яке значення це має для сьогоденного навчання і для майбутньої роботи [6].

Інформаційно-знаннєвий компонент включав лекції, практичні, лабораторні, а також семінарські заняття з дисциплін навчального плану. Особливу увагу звернено на реалізацію інформаційної функції навчально-виховного процесу, що передбачала високий науковий рівень навчального матеріалу з дисциплін природничого циклу: «Анатомія і фізіологія дитини з

основами генетики», «Основи природознавства з основами екології», «Основи медичних знань». Оволодівши навчальним матеріалом з цих дисциплін і знаючи анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей на основі закономірностей вікового розвитку, особливості будови і функцій органів, систем органів та всього організму, умов необхідних для нормального розвитку дитини, положення шкільної гігієни, учитель зможе ефективно здійснювати навчально-виховний процес у школі, правильно дозувати фізичне і розумове навантаження дітей.

Ознайомлення студентів зі здоров'язбережувальними технологіями проводилось також на методичних дисциплінах навчального плану (гігієнічні вимоги до проведення уроку з урахуванням динаміки працездатності впродовж уроку, фізкультхвилинки, чергування видів роботи, зосередженість активної уваги учнів тощо), фізичному вихованні, педагогіці, психології тощо.

Наповнення операційно-інструментального компонента здійснювалось під час виробничої педагогічної практики. Одним із завдань педагогічної практики було визначено самостійну роботу студентів зі шкільної гігієни – гігієнічна оцінка навчально-виховного процесу в школі.

Нами розроблені методичні рекомендації до самостійної роботи зі шкільної гігієни. Вони включають такі завдання: гігієнічна оцінка класної кімнати; гігієнічна оцінка навчально-виховного процесу (режиму роботи школи та розкладу уроків); визначення ефективності уроку з урахуванням здоров'язбережувальних технологій; гігієнічна оцінка фізичного розвитку та стану здоров'я учнів; гігієнічна оцінка режиму дня школяра.

Виконуючи завдання з гігієнічної оцінки класної кімнати, студенти знайомились з обладнанням кімнат, розміщенням меблів, добором меблів та розсаджуванням учнів; визначали повітряно-тепловий режим; аналізували природне та штучне освітлення.

Досліджуючи ці параметри, студенти прийшли до висновку, що в основному гігієнічні умови в класних кімнатах відповідали санітарним нормам: достатньо освітлені, мають заспокійливий колір стін, естетично оформлені, є куточок гігієни. Але спостерігаючи за учнями, студенти відмічали, що довгочасна сидяча робота з фіксованим положенням тіла, згорблена поза учня під час читання та письма, «сидяче-закріпачений» режим уроку викликали втому в школярів, хоча вчитель і намагався слідкувати за їхньою поставою під час роботи, змінював види діяльності на уроці, забезпечував чергування інтелектуальної, емоційної, рухової активності дітей, проводив

фізкультхвилинки. На жаль, повільно входять в практику початкової школи парти, складені з двох частин: перша – стандартна, друга – конторка, де учень на деяких етапах уроку може працювати стоячи, що допомагає якісно та легко сприймати матеріал.

Другим завданням педагогічної практики був аналіз режиму роботи школи та розкладу уроків. У результаті досліджень встановлено, що режим роботи шкіл виконувався: початок занять першої зміни о восьмій годині, що відповідає першому підйому працездатності (8 – 12 годин). Тривалість перерв між уроками для учнів початкових класів 10 хв, великі перерви 30 хв. У школах п'ятиденний робочий тиждень, тижневе навантаження відповідало нормативам (1 кл. – 20 год, 2 кл. – 22 год, 3 – 4 кл. – 23 год).

Згідно з гігієнічними вимогами розклад уроків складається з врахуванням динаміки працездатності дітей упродовж дня, тижня, чверті. Упродовж дня: перший урок діти впрацьовуються, максимальна працездатність – 2 – 4 уроки; упродовж тижня: понеділок – діти впрацьовуються, максимальна працездатність – вівторок-середа, четвер-п'ятниця – спостерігаємо елементи втоми. Таким чином, рівень розумової діяльності зростає до середини тижня, залишається низьким на початку (понеділок) і в кінці (п'ятниця) тижня. Тому найбільший обсяг навантаження повинен припадати впродовж тижня на вівторок та середу, а впродовж дня – на 2 – 4 уроки.

Проаналізувавши розклад занять учнів початкових класів упродовж дня, встановлено, що не завжди останній відповідає гігієнічним вимогам. Так, на противагу динаміці працездатності учнів першим уроком за розкладом була математика в п'ятнадцяти випадках (5 %), російська мова – у чотирнадцяти випадках (4 %), українська мова – у восьми випадках (2 %). Тобто, першим уроком поставлені дисципліни, які стоять першими в шкалі важкості (коефіцієнт важкості 1,0 – 0,9 %).

Другим уроком були: музика – 2 випадки, фізкультура – 7, навчання грамоти – 9, природознавство – 2 (коефіцієнт важкості 0,3 – 0,6 %). Третім уроком були: природознавство – 5 випадків, фізкультура – 10, музика – 4, навчання грамоти – 3, основи здоров'я – 1, трудове навчання – 2, образотворче мистецтво – 1 (коефіцієнт важкості 0,3 – 0,6 %), що не відповідає динаміці працездатності дітей упродовж дня.

Досліджуючи розклад уроків упродовж тижня, слід відмітити, що він теж не завжди відповідав гігієнічним вимогам. Наприклад, у першому класі ЗОШ № 10 м. Слов'янська сумарний коефіцієнт важкості: понеділок – 3,9; вівторок – 3,6;

середа – 4,2; четвер – 2,2; п'ятниця – 3,4.

Керуючись методичними рекомендаціями у випадку невідповідності тих чи тих показників гігієнічним вимогам, студенти пропонували свій особистий варіант розкладу занять того класу, у якому вони працювали під час педагогічної практики.

Висновки.

1. Оскільки за даними медичних досліджень рівень здоров'я школярів невпинно знижується впродовж періоду навчання, спеціалістам вищої школи необхідно звернути увагу на пошук шляхів підвищення ефективності підготовки студентів до здоров'язбережувальної освітянської діяльності в початковій школі.

2. Під час підготовки студентів до впровадження в навчальний процес початкової школи здоров'язбережувальних технологій нами виокремлено як основні: мотиваційний, інформаційно-знаннявий (теоретична підготовка) та операційно-інструментальний (виробнича педагогічна практика) компоненти.

3. Необхідними умовами раціональної організації навчальної роботи в початковій школі є створення безпечного навчального середовища та підтримання оптимальності в розподілі уроків відповідно до динаміки працездатності учнів упродовж робочого дня, тижня, чверті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко В. Досвід роботи школи по впровадженню програми «Молодь за здоров'я» / В. Бабенко // *Безпека життєдіяльності*. – 2005. – № 7. – С. 66 – 67.
2. Борисенко Л. Використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності майбутніх педагогів / Л. Борисенко // Матер. науч. конф. ДВНЗ «ДДПУ» «Пошуки і знахідки». – Слов'янськ. – 2015. – С. 23 – 25.
3. Навчання без шкоди для здоров'я. Довідник-практикум керівника та педагогів школи сприяння здоров'ю / за заг. ред. В. Поуль. – Донецьк: Витоки, 2013. – 292 с.
4. Натрус С., Задорожня М. Про стан навколишнього природного середовища в Донецькій області / С. Натрус, М. Задорожня // Матеріали конференції «Перспективи відновлення Сходу України на засадах збалансованого розвитку». – 24-25 вересня 2015 року, м. Слов'янськ, С. 15 – 17.
5. Страшко С. Экзамен для учителя или Кто научит детей быть здоровыми / С. Страшко // *Здоров'я України*. – 2015. – № 11 – 12. – С. 23 – 34.
6. Хомич Л. Професійно-педагогічна підготовка вчителя початковий класів. – К.: Магістр – 5, 1998. – 200 с.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Babenko, V. (2005) *Dosvid roboty shkoly po vprovadzhenniui prohramy «Molod za zdorovia»* [The experience of school work on implementing the programme “Youth and health”]. *Bezpeka zhyttiediialnosti – Life safety*, 7, 66 – 67 [in Ukrainian]

2. Borysenko, L. (2015). Vykorystannia zdoroviazberizhuvalnykh tekhnolohii u profesiinii dialnosti maibutnikh pedahohiv [Using health-preserving technologies in future peagogues' professional training]. *Poshuky i znakhidky – The search and discovery*, 23 – 25 [in Ukrainian].

3. Poul, V. (Ed.). (2013). *Navchannia bez shkody dlia zdorovia [Education without health damage]*. Donetsk: Vytoky [in Ukrainian].

4. Natrus, S, & Zadorozhnia, M. (2015). Pro stan navkolyshnoho seredovyscha v Donetskii oblasti [On the state of environment in Donetsk region]. Proceedings from: *Konferentsii “Perspektyvy vidnovlennia Skhodu Ukrainy na zasadakh zbalansovanoho roxvytku – Conference Prospects of renovation of/Ukraine on the basis of balanced development*. Sloviansk [in Ukrainian].

5. Strashko, S. (2015). Ekzamen dlya uchiteley ili kto nauchit detey byt zdorovymi [An exam for teachers or Who will teach children to be happy]. *Zdorovia Ukrainy – Heath of Ukraine*, 11-12 [in Russian].

6. Khomych, L. (1998). *Profesiino-pedahohichna pidhotovka vchytelia pochatkovoї shkoly [Professional and pedagogical training of primary school teachers]*. Kyiv: Mahistr [in Ukrainian].

Матеріали надійшли до редакції
04.04.2017 р.