
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Марія Пальчук, Руслан Антоненко

Аннотация. Рассмотрены современные подходы по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс общеобразовательных учебных заведений. Указаны аспекты, условия и направления внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания, представлена их классификация. Установлено многообразие подходов к здоровьесбережению школьников – от определения организационных условий до создания моделей и технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, учебный процесс, физическое воспитание.

Abstract. Modern approaches to the introduction of health-saving technologies into the educational process of general educational institutions are considered. The aspects, conditions and directions of introducing health-saving technologies in the process of physical education are indicated, their classification is presented. A variety of approaches to preservation of schoolchildren health has been established – from the definition of organizational conditions to the creation of models and technologies.

Keywords: health-saving technologies, educational process, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Модернізація та інноваційний розвиток – єдиний шлях, що дозволяє країні стати на вищий щабель розвитку для забезпечення гідного життя своїм громадянам. В цих умовах найважливішими якостями особистості стають ініціативність, здатність творчо мислити і знаходити нестандартні рішення, вміння вибирати професійний шлях, готовність навчатися протягом усього життя [7]. Ці риси характеру формуються з дитинства, і школа відіграє важливу роль у цьому процесі. Головні завдання сучасної школи – розкриття здібностей кожного учня, виховання у нього порядності і патріотичності, формування особистості, готової до життя у високотехнологічному, конкурентному світі.

Сучасна освіта з кожним роком виходить на вищий технологічний рівень. Поряд з пошуком нових педагогічних технологій, пов'язаних із ідеями цілісності, гуманізації, особистісно-орієнтованого підходу, школа повинна допомогти дитині реалізувати освітні запити, виробити позитивну систему світогляду і при цьому зберегти і зміцнити її здоров'я [8].

Сьогодні інтеграційні процеси спрямовані на пошук шляхів ефективної діяльності освітніх установ, що мають за основу збереження і зміцнення здоров'я нації: психічного (повноцінний розвиток вищих психічних функцій людини), психологічного (розвиток особистості, індивідуума, які включають інтерес до життя, свободу думки, ініціативність, захопленість справою, активність, самостійність, відповідальність, здатність до ризи-

ку, віру в себе, повагу до інших тощо), фізичного (фізична працездатність, толерантність до фізичних навантажень, загальна витривалість і рухова активність), соматичного (відсутність порушень функцій одного або кількох органів чи систем) і репродуктивного (стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя; здатність відтворювати потомство). Розробка і реалізація такої освітньої системи, в якій на підставі моніторингу можна перебудовувати педагогічну діяльність для збереження, зміцнення і розвитку здоров'я на всіх етапах онтогенезу, мають на меті використання здоров'язберігаючих технологій [12].

Мета дослідження – визначення сучасних підходів до удосконалення навчального процесу з фізичного виховання на основі використання здоров'язберігаючих технологій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних наукової та методичної літератури, мережі Internet.

Результати дослідження та їх обговорення. Створення здоров'язберігаючого середовища навчального закладу необхідно розпочинати з аналізу рівня здоров'я й способу життя учнів, що передбачає такі аспекти: діяльність учнів, спрямовану на зміцнення здоров'я; визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, показників фізичного здоров'я; впровадження здоров'язберігаючих педагогічних технологій; забезпечення позитивного психологічного клімату в школі; постійне ведення санітарно-гігієнічної роботи; організація оздоровлення, режиму

праці та відпочинку, соціального захисту та забезпечення медичного обслуговування. До змісту здоров'язберігаючого середовища слід віднести організацію навчально-виховного процесу; створення сприятливого психологічного мікроклімату; підтримання санітарно-гігієнічних умов, урегулювання рухового режиму учнів; забезпечення раціонального харчування; впровадження медичного контролю та оздоровчих процедур [1, 3].

На думку І. В. Давидюк [2], для успішного створення здоров'язберігаючого освітнього середовища в початковій школі навчально-виховна робота повинна здійснюватися за такими напрямками: створення оптимальних середовищних, санітарно-гігієнічних умов, раціональна організація навчання і відпочинку, збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, пропагування здорового способу життя, впровадження новітніх здоров'язберігаючих, здоров'яформуючих педагогічних технологій, застосування профілактичних, просвітницьких програм і проєктів, налагодження співпраці з відповідними громадськими організаціями та державними установами. У практиці організації здоров'язберігаючої діяльності в навчальних закладах можна виділити такі напрями [10]:

1. Навчальний заклад (школа) як освітньо-оздоровчий центр, метою діяльності якого є оптимізація життєдіяльності всіх учасників освітнього процесу на основі валеологічних вимог для збереження і зміцнення здоров'я як ресурсу щоденного існування і майбутнього добробуту особистісного буття. В зв'язку з цим застосовуються такі здоров'язберігаючі технології: медико-гігієнічні; лікувально-оздоровчі та фізкультурно-оздоровчі; екологічні; технології, що забезпечують безпеку життєдіяльності; організаційно-педагогічні та навчально-виховні.

2. Навчальний заклад (школа) як освітній центр, що зберігає здоров'я дітей, спрямований на раціональну організацію життєдіяльності всіх учнів з урахуванням необхідних і можливих умов конкретного цілісного навчально-виховного процесу. Він покликаний забезпечити їм високий рівень здоров'я і благополуччя в навчальній діяльності і взаємодії з оточуючими. До числа основних здоров'язберігаючих технологій додаються психолого-педагогічні.

3. Адаптивний навчальний заклад (школа) забезпечує раціональну організацію життєдіяльності всіх учнів із метою забезпечення оптимального індивідуального рівня пристосування дитини до вимог навчально-виховного процесу й одночасно підбір форм і методів навчання і виховання з метою адаптації освітнього процесу до індивідуальних психофізіологічних і психологічних особливостей дитини.

Вітчизняний досвід здоров'язберігаючої діяльності навчальних закладів полягає, перш за все, в такому [4]:

- створення здоров'язберігаючої інфраструктури освітнього закладу;
- раціональна організація навчального процесу;
- організація фізкультурно-оздоровчої роботи;
- організація просвітницько-виховної роботи з учнями;
- організація системи просвітницької та методичної роботи з педагогами та батьками;
- організація профілактики та динамічного спостереження за станом здоров'я учнів [10].

На думку дослідників [9], можна виділити основні типи застосовуваних у школі здоров'язберігаючих освітніх технологій:

1) здоров'язберігаючі (забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування);

2) оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія);

3) технології навчання здоров'я (включення відповідних тем до предметів загальноосвітнього циклу);

4) виховання культури здоров'я (факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні та позашкільні заходи, фестивалі, конкурси) [9].

О. Ю. Шерпаєвою [11] було сконструйовано організаційно-педагогічну модель культурно-дозвілєвої діяльності дітей, яка включає мету, завдання, методи, форми, засоби, основні напрями здоров'язбереження, діагностику і результат. Її специфіка полягає в єдності функцій, етапів та компонентів цілісної структури та їх спрямованості на підвищення ефективності здоров'язбереження. Автором також виявлено й аргументовано організаційно-педагогічні умови (поетапне впровадження застосовуваних методик у технологію здоров'язбереження, комплексний підхід до використання видів і форм культурно-дозвілєвої діяльності, створення єдиної цілісної програми оздоровлення, цілеспрямоване формування культури здоров'язбереження) і теоретично обґрунтовано напрями (рекреаційно-оздоровчий, відновлювально-корегуючий, валеологічний, діагностичний, соціально-виховний та культурно-творчий), використання яких сприяє ефективнішому впровадженню технології культурно-дозвілєвої діяльності.

Л. Михно [5] було розроблено здоров'яформуючу технологію фізичного виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки, завдання якої полягали у сприянні зміцненню здоров'я, підвищенні рівня фізич-

ної підготовленості й нормального фізичного розвитку; вихованні стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичними вправами; сприянні адаптації дитини до початку навчання в школі; формуванні навички правильної постави при статичних позах і пересуваннях; сприянні підвищенню рівня рухової активності учнів. За даними автора, реалізацію зазначеної технології необхідно здійснювати як в урочних типах занять, так і в позаурочних (фізкультхвилинка, фізкультпаузи, під час занять фізичними вправами вдома). Особливостями технології є те, що її зміст становлять блоки фізичних вправ різної спрямованості, які використовуються у визначених співвідношеннях; застосовуються сюжетно-рольова форма проведення уроків фізичної культури, ігровий метод і музичний супровід, що сприяє вихованню стійкого інтересу до занять фізичними вправами; значна увага приділяється вправам, котрі сприяють розвитку сили та гнучкості м'язів, формують поставу; систематично додаються вправи, що сприяють зменшенню психологічного напруження – релаксаційні та дихальні [5].

Дані наукової літератури свідчать, що проблемі здоров'язбереження багато уваги приділяється і в зарубіжних країнах. Так, О. Міхальською [6] охарактеризовано сутність і зміст здоров'язберігаючих компетенцій учнівської молоді в структурі ключових питань європейської освіти (навички раціонального харчування, рухової активності й загартування, санітарно-гігієнічні, організації режиму праці та відпочинку); визначено й теоретично обґрунтовано сукупність педагогічних умов формування здоров'язберігаючої обізнаності в учнівській молоді Польщі (забезпечен-

ня мотивації до здоров'язберігаючої діяльності на засадах сформованих ціннісних орієнтацій; розробка стратегії формування знань про збереження здоров'я у системі навчальних предметів за умови створення належного навчального середовища; самостійна діяльність із усвідомлення ціннісного ставлення й особистісної відповідальності за власне здоров'я; організація просвітницько-профілактичної роботи із запобігання шкідливих звичок і залежностей); розкрито етапи (концептуальний; планування й окреслення конкретних цілей; вищого рівня форм самостійної діяльності учнів; імплементація; тестування та оцінювання результатів діяльності); форми (урок-дискусія, проблемний урок, урок-презентація, коопероване навчання, рольові ігри, конкурси, екскурсії) і методи формування здоров'язберігаючих компетенцій в учнівській молоді; розроблено модель формування знань у цьому напрямі; обґрунтовано можливості творчої реалізації прогресивних ідей досвіду Польщі з формування здоров'язберігаючих компетенцій в учнівській молоді в шкільному освітньому просторі України.

Висновки. Сьогодні освіта виходить на вищий технологічний рівень. На цьому етапі сучасна школа повинна допомогти дитині реалізувати освітні запити, виробити позитивну систему світогляду та при цьому зберегти і зміцнити здоров'я учнів. Саме ці положення лежать в основі здоров'язберігаючих технологій.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні шляхів практичного удосконалення організації фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі використання здоров'язберігаючих технологій.

Література

1. Башавець Н. А. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження молоді [Електронний ресурс] / Н. А. Башавець. – Режим доступу : <http://archive.nbuv.gov.ua/e-journals/NarOsv/2009-3/9bnapzm.htm>.
2. Давидюк І. В. Теоретичний аналіз впровадження здоров'язберігаючих технологій у початкових класах / І. В. Давидюк // Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – № 5 (1). – С. 74–77.
3. Єжова О. О. Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика: монографія / О. О. Єжова, А. А. Бєседіна, Т. І. Бережна. – Суми: СумДУ, 2016. – 288 с.
4. Маджуга А. Г. Здоров'єтворящее образование как базовый концепт в структуре профессионально-прикладной подготовки будущего учителя / А. Г. Маджуга // Высшее образование сегодня. – 2009. – № 8. – С. 86–90.
5. Михно Л. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів з використанням засобів йога-аеробіки / Л. Михно // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 102–107.
6. Міхальська О. Формування здоров'язберігаючих компетенцій в учнівській молоді Польщі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Олександра Міхальська. – Хмельницький, 2016. – 429 с.
7. Сиденко А. С. О модели внутрифирменного повышения квалификации по подготовке школ к реализации ФГОС второго поколения / А. С. Сиденко // Инновационные программы и проекты в образовании. – 2011. – № 4. – С. 41–45.
8. Тараканова В. В. Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в школах, работающих в инновационном режиме / В. В. Тараканова, Т. В. Бармакова // Эксперимент и инновации в школе. – 2014. – № 3. – С. 47–51.

9. *Тараканова В. В.* Здоровье современных подростков / В. В. Тараканова, Н. Г. Соловьева // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 4. – С. 66–71.

10. *Третьякова Н. В.* Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений: современное состояние и проблемы / Н. В. Третьякова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2014. – № 1. – С. 30–36.

11. *Шерпаева А. Ю.* Технология культурно-досуговой деятельности в здоровьесбережении детей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Александра Юрьевна Шерпаева. – Кемерово, 2009. – 276 с.

12. *Яковлев А. Н.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлев // Здоровье для всех. – 2016. – № 2. – С. 40–45.

Literature

1. *Bashavets N. A.* History of development of the issue of youth health-saving [Electronic resource] / N. A. Bashavets. – Access mode : <http://archive.nbuv.gov.ua/e-journals/NarOsv/2009-3/9bnapzm.htm>.

2. *Davydiuk I. V.* Theoretical analysis of health-saving technologies introduction in initial classes / I. V. Davydiuk // Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Drahomanova. – 2015. – N 5 (1). – P. 74–77.

3. *Iezhova O. O.* Health schools in Eastern European countries: theory and practice: monograph / O. O. Iezhova, A. A. Besedina, T. I. Berezna. – Sumy: SumDU, 2016. – 288 p.

4. *Madzhuga A. G.* Health creating education as a basic concept in structure of professional and applied preparation of future teacher / A. G. Madzhuga // Vyssheye obrazovaniye segodnya. – 2009. – N 8. – P. 86–90.

5. *Mykhno L.* Health forming technology of physical education of junior pupils with usage of yoga-aerobics / L. Mykhno // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2014. – N 2. – P. 102–107.

6. *Mikhalska O.* Formation of health-saving competencies in students of Poland : Dissertation of Ph. D. in Pedagogics : 13.00.04 / O. Mikhalska. – Khmelnytsky, 2016. – 429 p.

7. *Sidenko A. S.* On the model of intrafirm qualification improvement to school preparation for FGOS realization / A. S. Sidenko // Innovation programs and projects in education. – 2011. – N 4 – P. 41–45.

8. *Tarakanova V. V.* Efficiency of using health-saving technologies at schools functioning in innovational mode / V. V. Tarakanova, T. V. Barmakova // Eksperiment i innovatsiyi v shkole. – 2014. – N 3. – P. 47–51.

9. *Tarakanova V. V.* Health of today's teenagers / V. V. Tarakanova, N. G. Solovyeva // Munitsipalnoye obrazovaniye: innovatsiyi i eksperiment. – 2011. – N 4. – P. 66–71.

10. *Tretyakova N. V.* Health-saving activity of educational establishments: current state and problems / N. V. Tretyakova // Munitsipalnoye obrazovaniye: innovatsiyi i eksperiment. – 2014. – N 1. – P. 30–36.

11. *Sherpayeva A. Y.* Technology of cultural and leisure activity in children health-saving : Dissertation of Ph.D. in Pedagogics : 13.00.05 / A. Sherpayeva. – Kemerovo, 2009. – 276 p.

12. *Yakovlev A. N.* Technology of physical culture and sports activity in social educational medium of the Republic of Belarus and Russian Federation / A. N. Yakovlev // Zdorovye dlya vsekh. – 2016. – N 2. – P. 40–45.