

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Тамара Денисовець,
*доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Ольга Квак,
*доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Проблеми збереження і зміцнення здоров'я учнів і вчителів нової української школи, прищеплення школярам навичок здорового способу життя, створення умов, направлених на зміцнення і підтримання фізичного, психічного і духовного здоров'я досить актуальні на сьогоднішній день.

Необхідно дати школярам можливість підтримувати здоров'я у навчальний час, формувати необхідні знання, уміння і навички для здорового способу життя, навчити застосовувати отримані знання у повсякденному житті.

Здоров'я – один з найважливіших компонентів людського благополуччя, щастя, одне із невід'ємних прав людини, одне з умов успішного, соціального і економічного розвитку країни.

У системі освіти України на сучасному етапі відбуваються складні процеси відновлення. Поряд з безперечними досягненнями, пов'язаними, в першу чергу, з можливістю свободи вибору програм, технологій навчання, появою інноваційних, альтернативних освітніх установ, в останні роки особлива увага приділяється питанню здоров'я школярів. У численних дослідженнях медиків, фізіологів, психологів, педагогів переконливо доводиться негативний вплив існуючої системи навчання на здоров'я і розвиток підростаючого покоління, робиться висновок про те, що дана проблема стала, по суті, ключовою в стратегії подальшого розвитку як вітчизняної школи, так і всієї держави в цілому.

У своїх дослідженнях вчені наголошують, що ігнорування здоров'язберігальних принципів при організації освітнього процесу сприяє формуванню шкільних факторів ризику, які негативно позначаються на рості, розвитку і здоров'ї дітей, а також виділяють наступні фактори: інтенсифікацію навчального процесу; стресову педагогічну тактику; невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям школярів; нераціональну організацію навчальної діяльності; низьку функціональну грамотність педагогів і батьків в питаннях охорони, збереження та зміцнення здоров'я [1-3].

Основне завдання школи і педагогів полягає в тому, щоб підготувати дитину до самостійного життя, сформувати успішну особистість, готову повноцінно жити, працювати, рости майбутні покоління. Без доброго здоров'я ці цілі можуть стати недосяжними. Тому фундамент благополуччя майбутніх поколінь, який закладає школа, повинен ґрунтуватися на охороні здоров'я школярів, на формуванні і вихованні культури їхнього здоров'я. Це може бути досягнуто шляхом реалізації здоров'язберігальних освітніх технологій, які використовуються «педагогікою здоров'я».

Проблеми навчання і виховання здорової людини давно почали розглядатися багатьма представниками науки. Результати даної проблеми можна знайти в працях К. Гельвеція, Я. Коменського, Ж.-Ж. Руссо, К. Ушинського, Л. Виготського, В. Сухомлинського та ін.

Питання про збереження здоров'я учнів в школі на сьогоднішній день стоїть дуже гостро. Інтенсивність навчальної праці учнів дуже висока, що є істотним чинником ослаблення здоров'я і зростання числа різних відхилень у стані організму. Причинами цих відхилень є малорухливий спосіб життя (гіподинамія), накопичення негативних емоцій без фізичного розвантаження, внаслідок чого відбуваються психоемоційні зміни: замкнутість, неврівноваженість, надмірна збудливість, сонливість, млявість.

У зв'язку з погіршенням рівня здоров'я підростаючого покоління, існує необхідність організації уроку фізичної культури з акцентом на рішення оздоровчих завдань фізичного виховання, не порушуючи при цьому освітньої складової процесу.

Фізичний розвиток школярів включає в себе ті якісні зміни, які відбуваються в зміцненні і вдосконаленні фізичних сил людини і його здоров'я під впливом сприятливого природного середовища і спеціально організованого фізичного виховання, яке покликане викликати інтерес і потребу до занять фізичною культурою і спортом, сприяти глибокому осмисленню психофізіологічних основ фізичного виховання і зміцнення здоров'я, а також розумовому, моральному і естетичному розвитку.

Фізичне виховання виступає як багатогранний процес організації активної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямованої на зміцнення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, осмислення їх психологічних основ, розвиток фізичних сил і здоров'я, а також вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя [2, 3].

Дуже важливою змістовною частиною фізичного виховання є розвиток в учнів рухових умінь і навичок, відпрацювання та вдосконалення зовнішньої культури поведінки: постави, ходи, спритності, швидкості рухових реакцій.

Заняття фізичною культурою в школі мають реальний шанс вплинути, насамперед, на рівень фізичного здоров'я школярів – рівень зростання і розвитку органів і систем організму дитини, основу якого складають функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

Здоров'язберігальні технології як раз і припускають комплексний підхід до зміцнення здоров'я учнів. Комплекс заходів здоров'язбереження у рамках здійснення фізичного виховання в школі включає такі види діяльності:

- проведення комплексної діагностики;
- організація навчальних занять зі здоров'язберігальною спрямованістю;
- пропаганда здорового способу життя;
- застосування фізичних вправ для профілактики захворювань;
- застосування комплексів вправ лікувальної фізичної культури з дітьми [1-3].

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігальні та здоров'яформувальні технології.

Аналіз існуючих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'язберігальні – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне);
- заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема, грипом [1].

Оздоровчі – технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія.

Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру впливу та способів застосування і категорій учнів можуть

використовуватись як у межах здоров'язберігаючих, так і в межах оздоровчих технологій.

Отже, в навчальному загальноосвітньому процесі варто орієнтуватися на принципи здоров'язберігальних технологій, так як вони направлені на зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я учнів, на розвиток пізнавальної діяльності школярів.

Література:

1. Handbook of Research for Educational Communications and Technology. Third edition / Edited by J.M. Spector, M.D. Merrill, J.V. Merrienboer, and M.P. Driscoll. USA: Routledge. Taylor & Francis Group, 2007. 928 p.

2. Iermakova T.S. Education of children in Polish family in a context of forming health culture. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*. 2014, vol.11, pp. 17–22. doi:10.15561/18189172.2014.1104.

3. Iermakova T.S. Peculiarities of forming health culture of pupils in Poland: historical aspect. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*. 2014, vol.6, pp. 16-20. doi:10.6084/m9.figshare.1004090.