

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ**

**Бужина І. В.**

*Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського (м. Одеса)*

**Імерідзе М. Б.**

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*

Ефективна організація навчального процесу у сучасній школі неможлива без використання індивідуально-диференційованого підходу до учнів. Саме орієнтоване на особистість, розвиваюче навчання і має стати руслом застосування всіх освітніх технологій у процесі навчання у школі. Адже основна мета школи – створити умови для самореалізації особистості, задоволення освітніх потреб кожного учня відповідно до його схильностей, інтересів та можливостей, підготувати його до творчої, інтелектуальної праці. Модернізація загальної освіти, спрямована на підвищення якості знань учнів, вимагає від вчителя високого рівня професійної підготовки. Сучасному вчителю недостатньо володіти лише предметними знаннями, він повинен володіти арсеналом методичних підходів та технологій, широким спектром прийомів та методів навчання.

Відомо, що організм дитини, що росте, в силу особливостей свого розвитку особливо чутливий до впливу факторів зовнішнього середовища, а також дефіциту життєво важливих поживних речовин і мікроелементів. Безумовно, на стан здоров'я дітей істотно впливають такі фактори як несприятливі соціальні та екологічні умови. Поруч із негативним впливом екологічних та економічних криз на підростаюче покоління надають несприятливий вплив безліч чинників ризику, які мають місце у загальноосвітніх установах. Вони призводять до поступового погіршення здоров'я дітей та підлітків від першого до останнього року навчання. Тому саме на даному етапі необхідний ретельний та комплексний науковий аналіз ефективності різноманітних форм організації здоров'язберігаючого освітнього процесу.

Відомо, що люди нерідко втомлюються та знемагають не тому, що багато працюють, а тому, що погано працюють. На жаль, формуванню в дітей з віком вміння правильно працювати, організувати свій режим дня (шкільний та позашкільний) з першого року вступу до школи приділяється недостатньо уваги. Виникненню втоми сприяє й такий компонент розумової діяльності, як статична напруга: часто діти проводять без руху і в школі, й вдома не менше третини доби без сну.

Таким чином, аналіз режиму дня навчального та позанавчального навантаження школярів дає підстави для вирішення проблем нормалізації навчального навантаження.

Виокремимо й розкриємо сутність психолого-педагогічних технологій здоров'язбереження

### *1. Зняття емоційної напруги*

Використання ігрових технологій, ігрових навчальних програм, оригінальних завдань та задач, впровадження в урок історичних екскурсів та відступів дозволяють зняти емоційну напругу. Цей прийом також дозволяє вирішити одночасно декілька різних завдань: забезпечити психологічне розвантаження учнів, надати їм інформацію розвиваючого та виховного плану, показати практичну значущість теми, що вивчається, спонукати до активізації самостійної пізнавальної діяльності тощо.

На початковому етапі навчання, наприклад у фізиці це можуть бути ігрові завдання для узагальнення знань («фізичні казки», «кросворди, завдання-загадки» тощо). Для старших класів можна використовувати завдання фантастичного чи детективного змісту, які також активізують творчий потенціал. Завдання на узагальнення матеріалу можуть бути представлені у вигляді реклами того чи іншого фізичного механізму, приладу, закону чи явища.

Хороший ефект дає використання інтерактивних навчальних програм, які викликають незмінний інтерес у школярів, одночасно знімаючи у них елементи стресу та напруження.

### *2. Створення сприятливого психологічного клімату під час уроку*

Мабуть, одним із найважливіших аспектів є психологічний комфорт школярів під час уроку. З одного боку, в такий спосіб вирішується завдання попередження втоми учнів, з іншого боку, з'являється додатковий стимул розкриття творчих можливостей кожної дитини.

Добррозичливі обставини на уроці, спокійна бесіда, увага до кожного висловлювання, позитивна реакція вчителя на бажання учня висловити свою точку зору, тактовне виправлення помилок, заохочення до самостійної розумової діяльності, доречний гумор або невеликий історичний відступ - ось далеко не весь арсенал, який потрібен мати у своєму розпорядженні педагог, який прагне розкриття здібностей кожної дитини.

Учні входять у клас не зі страхом отримати погану оцінку чи зауваження, але з бажанням продовжити розмову, продемонструвати знання, отримати нову інформацію. У процесі такого уроку немає емоційного дискомфорту навіть у тому випадку, коли учень із чимось не впорався, щось не зміг виконати. Більш того, відсутність страху та напруга допомагає кожному звільнитися внутрішньо від небажаних психологічних бар'єрів, сміливіше висловлюватися, висловлювати свою думку.

До того ж кожен учень вже більш спокійно реагує на отриману оцінку, якщо він сам розуміє її обґрунтування. Оцінюючи свої помилки, учень відразу ж бачить шляхи їх виправлення. Невдача на уроці, що сприймається як тимчасове явище, стає додатковим стимулом для більш продуктивної роботи вдома та у класі. Педагог заохочує прагнення учня до самоаналізу, зміцнює його впевненість у своїх можливостях.

Слід зазначити, що в обстановці психологічного комфорту та емоційної піднесеності працездатність класу помітно підвищується, що, зрештою, призводить і до більш якісного засвоєння знань, та, як наслідок, до кращих результатів.

Після закінчення уроку учні залишають клас з гарним настроєм, оскільки протягом цього часу негативних факторів практично не було.

### *3. Охорона здоров'я та пропаганда здорового способу життя*

Охорона здоров'я дитини передбачає не тільки створення необхідних гігієнічних та психологічних умов організації навчальної діяльності, а й профілактику різних захворювань й навіть пропаганду здорового життя. Як показують дослідження, найбільш небезпечним фактором для здоров'я людини є його спосіб життя. Отже, якщо навчити людину зі шкільних років відповідально ставитися до свого здоров'я, то в майбутньому вона має більше шансів жити не хворіючи. На сьогоднішній день дуже важливо впровадити питання здоров'я у рамки навчальних предметів. Це дозволить не тільки поглибити знання і здійснити міжпредметні зв'язки, а й показати учню, як матеріал пов'язаний з повсякденним життям, привчити його постійно дбати про своє здоров'я.

На різних уроках практично будь-яка тема, що вивчається, може бути використана для висвітлення тих чи інших фактів, що сприяють формуванню правильного ставлення учнів до свого здоров'я. Сюди можна віднести і профілактику дитячого травматизму, нещасних випадків, що пов'язані з неправильною поведінкою дитини на різних побутових ситуаціях.

Говорячи, наприклад, про явище інерції, доцільно торкнутися питання виконання правил дорожнього руху. При вивченні резонансу дуже корисними виявляються факти, що ілюструють небезпечний вплив низьких звукових частот (наприклад, у рок-музиці, настільки популярної у підлітків) на функціонування внутрішніх органів. До уроку, присвяченого різним видам електромагнітних випромінювань, обов'язково включаються питання, пов'язані з впливом електромагнітних хвиль на живі організми.

### *3. Комплексне використання особистісно орієнтованих технологій*

Серед здоров'язберігаючих технологій можна особливо виділити технології особистісно орієнтованого навчання, що враховують

особливості кожного учня та спрямовані на можливе більш повне розкриття його потенціалу. Сюди можна віднести технології проектної діяльності, диференційованого навчання, навчання у співпраці, різноманітні ігрові технології (про них вже йшлося вище).

Особистісно орієнтоване навчання передбачає використання різноманітних форм та методів організації навчальної діяльності. У цьому перед учителем постають нові завдання: створення атмосфери зацікавленості кожного учня у роботі класу; стимулювання учнів до висловлювань та використання різних способів виконання завдань без страху помилитися; створення педагогічних ситуацій спілкування на уроці, що дозволяють кожному учню проявляти ініціативу, самостійність, вибірковість у способах роботи; створення атмосфери для природного самовираження учня.

Для вирішення цих завдань можуть застосовуватись такі компоненти:

1. Створення позитивного емоційного настрою працювати у всіх учнів під час уроку.

2. Використання проблемних творчих завдань.

3. Стимулювання учнів до вибору та самостійного використання різних способів виконання завдань.

4. Застосування завдань, які дозволяють учневі самому вибирати тип, вид та форму матеріалу (словесну, графічну, умовно-символічну).

5. Рефлексія. Обговорення того, що вийшло, а що ні, у чому були помилки, як їх виправити.

Виходячи з вищевикладеного, стає очевидним, що ці технології дозволяють паралельно вирішувати завдання охорони здоров'я школярів, як у психологічному, так і у фізіологічному аспектах. Саме завдяки використанню сучасних технологій виявляється можливим забезпечити найбільш комфортні умови для кожного учня, врахувати індивідуальні особливості кожної дитини, а отже, мінімізувати негативні фактори, які могли б завдати шкоди її здоров'ю.

#### **Список використаних джерел:**

1. Байбара Т. Компетентнісний підхід у початковій ланці освіти. *Початкова школа*. 2010. № 8. С.46-50.
2. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. №2. С. 1-4.
3. Ващенко О. М. Виховання у школярів здорового способу життя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання*: зб. наук. праць. Рівне: Тетіс, 2000. С. 340-341.
4. Ващенко О. М. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004.

5. Пометун О. І. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібник. К. А.С.К., 2004.
6. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. К. Шк. світ, 2009.

## **ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ ДІТЕЙ 12-14 РОКІВ В КІННОМУ СПОРТІ**

**Василинець О. В., Рєпко О. О.**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*

**Тимко Є. М.**

*Національний технічний університет «ХПІ» (м. Харків)*

В останні роки стан здоров'я населення Україні суттєво погіршився. Це, в першу чергу, стосується дітей. У процесі індивідуального розвитку організму змінюється як єдине ціле, при цьому темпи фізичного розвитку на кожному етапі онтогенезу залежать від індивідуальних особливостей, соціальних чинників та місця проживання [1].

Кінний спорт відноситься до складно координаційних видів спорту. У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки до юних спортсменів пред'являються високі вимоги в плані прояву координаційних здібностей [1; 2].

**Відображення проблеми розвитку рівноваги дітей-кінотників в сучасній літературі.**

Відображення проблеми розвитку рівноваги на пряму залежить від:

**Анатомо-фізіологічні особливості дітей 12-14 років.** У дітей цього віку удосконалюється нейронна організація кори великих півкуль, в асоціативних областях кори, які відіграють найважливішу роль у здійсненні психофізіологічних функцій.

Рухова активність є одним з основних умов життєдіяльності зростаючого організму. Разом з тим до періоду статевого дозрівання потреба в русі різко знижується. Тому стоїть дуже важливе завдання – підтримувати і активізувати цю потребу за допомогою засобів фізичного виховання [3].

Процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі відрізняються у підлітків невеликою силою і недостатньою врівноваженістю. З віком сила нервових процесів і працездатність нервових клітин підвищуються. Однак у дітей та підлітків вони все ще нижче, в порівнянні з дорослими, що необхідно враховувати при дозуванні навантажень [4].