

УДК 373.3,371.214.46

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ
У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»**

М. А. Удовенко

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
(Харків, Україна)*

E-mail: marinaudovenko@yandex.ru

**METHODOLOGY OF FORMATION PRIMARY SCHOOL
STUDENTS' HEALTH-COMPETENCE IN THE PROCESS
OF "HEALTH BASICS" STUDIES**

M. A. Udovenko

V. N. Karazin Kharkiv National University (Kharkiv, Ukraine)

У статті здійснено аналіз нормативних основ формування здоров'язбережувальної компетентності, які закладено в Державному стандарті початкової загальної освіти. Розглянуто можливості змісту навчальних предметів освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи. Відображено експериментальну методику формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи в процесі вивчення «Основ здоров'я». Виокремлено основні елементи експериментальної методики: система навчальних завдань, спрямованих на формування творчого мислення учнів та засвоєння принципів саморегуляції своїх емоційних станів; використання проблемних ситуацій; опора на типи сприйняття учнями навчальної інформації.

© Удовенко М. А.

<http://orcid.org/0000-0002-2802-3859>

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.18841>

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, учні початкової школи, державний стандарт початкової освіти, методика, навчальна інформація, аудіали, візували, кінестетики.

Постановка проблеми. Початок ХХІ сторіччя ознаменований кардинальними змінами в соціально-політичному та суспільному житті людини, зростанням вимог до освітнього рівня її громадян. Нажаль, щорічні медичні огляди учнів загальноосвітніх навчальних закладів вказують на стійке погіршення стану здоров'я населення України, що є чинником ризику для майбутнього держави в цілому. У зв'язку з цим формування здоров'я має відбуватися в роки інтенсивного розвитку учнів, що припадає на період навчання в школі.

Перші роки навчання є базовими для формування ключових компетентностей, які спрямовують подальший життєвий шлях та навчальні можливості учнів, формуючи стиль навчальної діяльності та моделі поведінки, розуміння себе як члена соціальної спільноти. Однією з таких компетентностей є здоров'язбережувальна компетентність, яка, згідно Державного стандарту початкової загальної освіти, має формуватись у процесі вивчення навчальних предметів «Основи здоров'я» та «Фізичне виховання». Проте, навіть за наявності предметів, спрямованих підтримувати стан здоров'я, медичні огляди учнів свідчать про його зниження. Тому існує потреба у нових педагогічних методах, які навчають учнів розумному поєднанню навчальної діяльності та прийомів поновлення своїх фізичних і психічних ресурсів, що стане основою для збереження здоров'я та успішного навчання в загальноосвітньому навчальному закладі.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема здоров'я людини та здоров'я учнів початкової школи розглядається в роботах багатьох учених-педагогів: В. Баранова, Т. Бойченко, Ю. Бойчука, О. Ващенко, О. Дубогай, М. Гончаренко, О. Іонової, С. Максименка, О. Савченко, С. Свириденко, С. Страшко, В. Шахненка та інших. Дослідники підкреслюють, що розвиток дитини має проходити через гуманізацію процесу освіти та виховання, формування культури здоров'я в навчально-виховному процесі. Результати досліджень широко використовуються як у теоретичних наукових дослідженнях, так і в щоденній роботі педагогів. Але залишається недостатньо розробленими особливості здоров'язбереження та успішного навчання учнів в умовах інформаційного перевантаження та

формування додаткових життєво важливих навичок, які є складовими здорового способу життя школяра XXI сторіччя.

Мета статті полягає в обґрунтуванні експериментальної методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи у процесі вивчення навчального предмету «Основи здоров'я».

Виклад основного матеріалу. Формування здоров'язбережувальної компетентності як ключової компетентності молодших школярів згідно з Державним стандартом початкової загальної освіти [3] є метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура». З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за двома змістовими лініями: здоров'я і фізична культура. Здоров'язбережувальна компетентність формується на міжпредметному рівні шляхом вивчення предметів освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями. Формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає набуття учнями вмінь збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвиток особистої фізичної культури, що досягається шляхом виконання таких завдань:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- формування та розвиток навичок базових загальнорозвивальних рухових дій;
- розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання в повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей [3].

Розглянемо можливості навчальних предметів «Основи здоров'я» та «Фізичне виховання» у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи. Зміст початкової загальної освіти

з навчального предмету «Основи здоров'я» має чотири складові: здоров'я людини, фізична складова здоров'я, соціальна складова здоров'я, психічна та духовна складові здоров'я. До рівня загальноосвітньої підготовки учнів висуваються такі основні державні вимоги:

- знати складові здоров'я; усвідомлювати вікові зміни в організмі дитини; розуміти вплив природних і соціальних факторів та фізичної активності на здоров'я; пояснювати значення здоров'я для життя людини; застосовувати правила здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки;

- знати та вміти застосовувати правила рухової активності, харчування, особистої гігієни, загартовування, розпорядку дня;

- знати та вміти застосовувати правила поведінки у конфліктних ситуаціях; правила дорожнього руху, безпечної поведінки у навколишньому середовищі; вміти керувати собою і розв'язувати життєві конфлікти, протистояти негативному впливу оточення; розуміти індивідуальність здоров'я; усвідомлювати значення толерантних стосунків між людьми;

- називати види емоцій, індивідуальні особливості характеру; знати про вплив емоцій, настроїв, почуттів, рис характеру на власне здоров'я та здоров'я інших; контролювати власні емоції; застосовувати поради щодо здійснення контролю за емоціями, формування рис характеру.

Зміст навчального предмету «Фізична культура» спрямований на оволодіння учнями основами знань з фізичної культури (мати уявлення про фізичну культуру як складову здорового способу життя; фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток людини, знати та дотримуватися правил рухливих ігор та безпеки під час занять фізичними вправами, усвідомлювати вплив фізичних вправ на фізичний розвиток організму тощо) та руховою активністю (культурою рухів з елементами гімнастики, пересування, вправи з м'ячем, стрибки, туризм) [3].

В експериментальному дослідженні як центральну складову ми використовували навчальний предмет «Основи здоров'я», як додаткові – інші предмети навчального плану початкової школи, виховні заходи, проекти, активну роботу з батьківською громадськістю.

Нами проаналізовано значну кількість навчально-методичних комплектів, за допомогою яких забезпечується викладання предмету «Основи здоров'я» та виявлено, що, *по-перше*, у більшості методик викладання предмету, методи, прийоми, форми, шляхи формування

здоров'язбережувальної компетентності здебільшого спираються на приклади типових явищ і життєвих ситуацій. Однак, ситуації, з якими учені стикається і має вирішувати в подальшому навчальному та життєвому досвіді не завжди стандартизовані. Тому виявлено обмежені можливості для розвитку такого стилю мислення та життєдіяльності, коли б до вирішення нових проблемних ситуацій людина могла підійти як згідно вивченому алгоритму дії, так і творчо, розглядаючи всі можливі варіанти, причини та наслідки.

По-друге, встановлено, що майже кожен вчитель зустрічається з проблемою наявності учнів, які важко сприймають навчальну інформацію уроку, не завжди усвідомлюючи причину цього явища. Відсутність ситуації успіху учня в навчальному процесі призводить до активного його пошуку поза школою: в кращому випадку – у хобі, в гіршому – в сумнівних компаніях, комп'ютерних іграх тощо. Аналіз проблеми інформаційного переважання учнів та в цілому членів суспільства вказує на збільшення проявів відхилення поведінки особистості від норми в умовах недостатньої батьківської уваги, можливо, як включення механізмів психологічного захисту особистості від постійної дії стресового чиннику.

По-третє, виявлено, що більшість методик викладання предметів спирається на методи, спрямовані на зоровий канал сприйняття інформації (підручники, наочні посібники, робота з зошитом, перегляд навчальних фільмів). Другим каналом сприйняття інформації є аудіальний, що активізується під час прослуховування матеріалу, який розповідає вчитель. Але залучення одночасно трьох каналів сприйняття інформації майже не використовується.

Згідно з психолого-педагогічними дослідженнями, за типами сприйняття навчальної інформації всі люди розподіляються на три великі групи: візуали, аудіали, кінестетики [2; 4].

Візуали орієнтовані на сприйняття інформації через органи зору – відеофільми, слайди, наочні матеріали, яскраві малюнки, роздатковий матеріал, кольорову гаму.

Аудіальний тип сприйняття інформації, згідно теорії нейролінгвістичного програмування, має легке сприйняття звукової інформації – голос вчителя, обговорення учнями питання (при опитуванні, при роботі в парах, мозкових штурмах), мелодії, вірші, лічилки тощо).

Кінестетичний тип сприйняття інформації більш орієнтований на свої враження від того, що відбувається в класі: які рухи виконували (письмо, пальчикова гімнастика, фізкультурні хвилинки, тактильні відчуття при виготовленні іграшок власними руками), наскільки зручно він (вона) відчувається в процесі роботи на уроці. Саме учні з останнім типом найчастіше роблять багато рухів, створюючи для вчителя незручності та змушуючи постійно робити зауваження, втрачаючи дорогоцінні хвилини уроку.

Візуальний тип добре сприймає й використовує у власному мовленні речення, в яких було використано слова «бачив», «розумію» та інші. *Аудіальний* тип користується частіше словами «чув», «говорили», «було сказано» та інші. *Кінестетичний* тип вживає слова «відчував», «мені було зручно», «мої враження» та інші.

Різні типи сприйняття інформації потребують залучення широкого калейдоскопу педагогічних технологій, які б могли, з одного боку, донести інформацію до учнів усіх трьох типів, з іншого боку, – не втратити швидкість викладання та засвоєння навчальної інформації.

Ураховуючи вищезазначені чинники, ми розробили й упровадили експериментальну методику формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи під час вивчення навчального предмету «Основи здоров'я». Основними елементами експериментальної методики є:

- система навчальних завдань, спрямованих на формування творчого мислення учня та засвоєння принципів саморегуляції своїх емоційних станів;
- використання проблемних ситуацій;
- опора на типи сприйняття учнями навчальної інформації.

Згідно з експериментальною методикою, уроки було розподілено на два типи. Уроки *першого типу* передбачали введення до їхньої структури обов'язкового елементу релаксації з метою засвоєння учнями принципів саморегуляції емоційних станів. Після організаційного етапу уроку відбувалося декілька хвилин релаксації у вигляді цікавої розповіді, схожої на казку, під час якої учні отримували зниження психоемоційного навантаження, що дозволяло вводити базову структуру для пояснення матеріалу – «образон». Кожен образ у мисленні людини має різні складові сприйняття – розмір, колір, звук, відчуття, смак тощо.

Обов'язковим був компонент засвоєння навчального матеріалу за допомогою підручників та зошитів.

У підсумковій частині уроку за допомогою лічилки, яка була поєднана з пальчиковою гімнастикою, відбувалося повторення навчального матеріалу уроку, проводився цифровий диктант.

В уроках *другого типу*, тематика яких була пов'язана з життєвими ситуаціями, нами використовувались елементи розвивального навчання, такі як проблемні ситуації. Такі завдання формують готовність учнів до прийняття нестандартних рішень, виокремлення головного та другорядного в подіях, додаючи навички відбору інформації, необхідні в умовах інформаційного перевантаження.

Елементи експериментальної методики (формування навичок релаксації) також використовувались на інших навчальних предметах, у групі продовженого дня, а також за бажанням учнів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Таким чином, експериментальна методика формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи охоплює навчально-виховний процес у цілому та складається з методичних приймів навчання навичкам саморегуляції психоемоційних станів, розвитку творчого мислення з урахуванням типів сприйняття учнями навчальної інформації. Такий підхід має потенціал формування творчої особистості, підтримки інтересу до навчання та позитивної мотивації до питань збереження здоров'я.

Подальше дослідження методичних засобів навчання основам здоров'я полягає в конкретизації шляхів, форм, методів і засобів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ващенко Л. С. Основи здоров'я : кн. для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко — К. : Генеза, 2005. — 240 с.

2. Гвоздева А. В. Дидактические условия обучения студентов грамматике французского языка с учетом типов восприятия учебной информации : автореф. дис... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования», 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания иностранным языкам» / Гвоздева Анна Вячеславовна ; ГОУ ВПО «Курский государственный педагогический университет». — Курск, 2002. — 18 с.

3. Державний стандарт початкової загальної освіти [Електронний ресурс] — Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/state-standards/>

4. Менчинская Н. А. О значении трудов Б. М. Теплова для педагогической психологии / Н. А. Менчинская // Психология и психофизиология индивидуальных различий / АПН СССР ; НИИ общей и педагогической психологии. — М. : Педагогика, 1977. — С .44–54.

5. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової школи : пос. для вчителів і методистів початкового навчання / О. Я. Савченко. — 3-тє вид., без змін. — К. : Богданова А.М., 2009. — 226 с.

М. А. Удовенко. Методика формування здоров'єсберегаючої компетентності учасників початкової школи в процесі вивчення «Основ здоров'я»

В статті здійснено аналіз нормативних основ формування здоров'єсберегаючої компетентності, закладених в Державному стандарті початкової освіти. Розглянуто можливості змісту навчальних предметів освітньої сфери «Здоров'я і фізична культура» в формуванні здоров'єсберегаючої компетентності учасників початкової школи. Описано експериментальну методику формування здоров'єсберегаючої компетентності учасників початкової школи в процесі вивчення «Основ здоров'я». Виділено основні елементи експериментальної методики: система навчальних завдань, спрямованих на формування творчого мислення учасників і засвоєння принципів саморегуляції своїх емоціональних станів; використання проблемних ситуацій; опора на типи сприйняття учасниками навчальної інформації.

Ключевые слова: здоров'єсберегаюча компетентність, учасники початкової школи, Державний стандарт початкової освіти, методика, навчальна інформація, аудіо, відео, кінестетика.

Udovenko M. A. Methodology of formation primary school students' health-competence in the process of “Health Basics” studies

The article represents analysis of normative backgrounds for health saving competence formation which are built in the State Standard of Primary General Education. Possibilities of educational subjects content of educational trend “Health and Physical Education” in the formation of health saving competence of primary school pupils have been considered. An experimental technique of health saving competence of primary school pupils' formation in the process of “Health Basics” studies has been described. Main elements of the experimental technique have been singled out: educational tasks system, directed on the formation of creative thinking of

pupils and understanding the principles of self-regulation of personal emotional states; the use of problem situations; the background on the types of educational information comprehension by pupils.

Key words: health saving competence, primary school pupils, state standard of primary education, technique, educational information, audials, visuals, kinesthetics.

REFERENCES

1. Vashchenko L. S. Osnovy zdorov"ya [Basics of Health] : kn. dlya vchytelya / L. S. Vashchenko, T. Ye. Boychenko — K. : Heneza, 2005. — 240 s.
2. Gvozdeva A. V. Didakticheskie uslovija obuchenija studentov grammatike francuzskogo jazyka s uchetom tipov vosprijatija uchebnoj informacii [Didactic conditions of training of students of the grammar of the French language with the types of perception of educational information] : avtoref. dis... kand. ped. nauk : [spec.] 13.00.01 «Obshhaja pedagogika, istorija pedagogiki i obrazovanija», 13.00.02 «Teorija i metodika obuchenija i vospitanija inostrannym jazykam» / Gvozdeva Anna Vjacheslavovna ; GOU VPO «Kurskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet». — Kursk, 2002. — 18 s.
3. Derzhavnyy standart pochatkovoyi zahal'noyi osvity [The State standard of primary education] ; [Elektronnyy resurs] — Rezhym dostupu : <http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/state-standards/>
4. Menchinskaja N. A. O znachenii trudov B. M. Teplova dlja pedagogicheskoy psihologii [About the significance of the B.M.Teplov works for educational psychology] / N. A. Menchinskaja // Psihologija i psihofiziologija individual'nyh razlichij / APN SSSR ; NII obshhej i pedagogicheskoy psihologii. — M. : Pedagogika, 1977. — S .44–54.
5. Savchenko O. Ya. Vychovnyy potentsial pochatkovoyi shkoly [The educational potential of primary school] : pos. dlya vchyteliv i metodystiv pochatkovoho navchannya / O. Ya. Savchenko. — 3-tye vyd., bez zmin. — K. : Bohdanova A.M., 2009. — 226 s.