

## ПОБУДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ШКОЛІ ЯК ОСНОВНЕ ВМІННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

*Статтю присвячено провідному завданню соціальної політики України та напрямку розвитку освіти на сучасному етапі – збереженню здоров'я дітей, його зміцненню, що визначає успішність їх життєздатності. У статті розглянуто важливі аспекти здоров'язбереження учнів загальноосвітньої школи. Проаналізовано ключові практичні засади побудови здоров'язбережувального навчально-виховного процесу, якими повинен володіти педагог як суб'єкт валеологічної діяльності незалежно від предметної спеціалізації.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбереження учнів, здоров'язбережувальний виховний процес, функціональний стан організму, працездатність, стійкість працездатності, ритми й цикли працездатності, добові ритми, біологічні ритми, втома, перевтома, функціональна напруга, санітарно-гігієнічні норми, тип вищої нервової діяльності, темперамент.

**Постановка проблеми.** Розуміння важливості проблеми збереження й відтворення здоров'я людини знайшло відображення у стратегічних завданнях сучасної освіти, де одним з головних визначено формування свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та здоров'я інших людей, гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я учнів у всіх його складниках: фізичному, психічному й духовному.

Незважаючи на прийняття в Україні відповідної законодавчо-нормативної бази (Укази Президента України "Про Національну програму "Діти України" (1996), "Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України" (2000)", Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні (1994), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки тощо), за останні двадцять років має місце тенденція до погіршення здоров'я учнівської молоді та загальної депопуляції українського населення. Очевидним є й те, що традиційні для сучасної української школи шляхи та засоби організації навчально-виховного процесу не тільки не забезпечують здоров'язбереження учнів, але й іноді стають чинниками погіршення їхнього здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки педагоги-практики та вчені різних галузей науки все частіше звертаються до вивчення феноменів "здоров'я", "культура здоров'я", "здоров'язбереження" тощо. Комплекс зазначених питань став предметом дослідницького інтересу фахівців у галузі медицини (В. Александрова, М. Амосов, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, Т. Бородюк, В. Войтенко тощо); філософів та соціологів (Ю. Лисицин, О. Сахно, І. Смирнов, І. Федь тощо); психологів (С. Бондаренко, С. Дерябо, Ю. Орлов, В. Ротенберг, В. Ясвін тощо); педагогів і фахівців у галузі фізичного виховання (В. Бондін, М. Гончаренко, В. Горашук, М. Гриньова, О. Дубогай, Г. Зайцев, В. Колбанов, Г. Кривошеєва, Г. Мігяєва, С. Омельченко, В. Скумін, Л. Сущенко тощо) [1].

Здоров'язбереження учнівської молоді та, відповідно до цього, формування спеціальних знань, умінь та навичок у практикуючих і майбутніх вчителів є предметом дослідження сучасних вузів України. Не став винятком у цьому й Луганський національний університет імені Тараса Шевченка.

**Мета і завдання дослідження.** У рамках даної статті проаналізуємо тему "Побудова здоров'язбережувального навчально-виховного процесу в школі як основне вміння майбутнього вчителя" як одну зі змістовних модулів дисциплін "Валеологія", та "Основи загальної і педагогічної валеології". Зауважимо, що дані дисципліни є у навчальних планах майже всіх педагогічних і філологічних спеціальностей.

**Результати дослідження.** Аналіз праць видатних педагогів і вікових психологів, фізіологів і медиків дозволив визначити ключові практичні засади, якими повинен оволодіти педагог, не зважаючи на предметну спеціалізацію, адже, на наше глибоке переконання, кожен вчитель є суб'єктом валеологічної діяльності в школі. Отже, побудова здоров'язбережувального навчально-виховного процесу передбачає врахування нижченаведених положень.

По-перше, *обґрунтований з позиції здоров'язбереження розклад занять*. Показником функціонального стану організму та його змін є працездатність, саме вона відображає раціональність організації навчального процесу, його відповідність можливостям дитини, його ефективність.

Працездатність ми розглядаємо як здатність учня діяти цілеспрямовано й досягати певних результатів. Рівень працездатності залежить від багатьох факторів: фізіологічних (функціональна зрілість організму, функціональний стан, стан здоров'я тощо), психологічних (емоційний стан, мотивація тощо), зовнішньосередовищних (умови організації діяльності, час доби, року тощо).

Багаторічні дослідження фахівців з біоритмології дозволили визначити основні закономірності працездатності та її динаміку протягом навчального дня, тижня й року. Існують загальні закономірності динаміки працездатності. Вона поділяється на кілька періодів: входження в роботу ("впрацювання"), стійкий період (оптимальна працездатність), передутота (період нестійкої працездатності, або компенсаторної перебудови) і стомлення [2, с. 125].

У період входження в роботу відбувається поступове підвищення працездатності. Це період пошуку найбільш адекватних та ефективних варіантів функціонування всіх органів і систем, період значного напруження, високих енерговитрат, період організації довільної уваги й функціональної організації діяльності. У цей період змінюються властивості нервових клітин – підвищуються їх збудливість і функціональна рухливість, активізуються зв'язки між окремими нервовими центрами головного мозку. Працездатність поки нестійка, ефективність її невисока. Стійкий період (оптимум) – це час, коли організм працює найбільш ефективно в оптимальному режимі. Висока стійка працездатність не потребує від організму надмірних зусиль та енерговитрат, знижується напруга й підвищується узгодженість у діяльності всіх систем. Однак, період оптимуму не може тривати нескінченно й закономірно змінюється наступним періодом – компенсаторної перебудови. Дитина ще може працювати якісно, але вже ціною значного напруження. Саме цей період характеризується зниженням уваги, зростанням кількості відволікань, зниженням темпу діяльності, підвищенням рухової активності. Зусиллям волі, функціональним напруженням дитина може продовжити роботу, і навіть зберегти її якість, але дуже недовго. Наступний період – стомлення [2, с. 125–156].

У роботі організму важливу роль відіграють добові ритми. Установлено, що двічі на добу в людини знижується працездатність м'язів серця — приблизно о 13.00-14.00 і о 21.00 годині, тому лікарі не рекомендують виконувати важку фізичну й розумову працю в цей час. Уранці, з 9.00 до 13.00, мозок людини найбільш активно класифікує інформацію, аналізує та узагальнює її. Це пік працездатності. Другий пік настає після 16.00 години.

Динаміка працездатності навчального дня є такою: перший урок – входження у роботу, другий і третій – оптимум, на четвертому підвищується напруження і знижується якість, а п'ятий урок у початковій школі неефективний. Зрозуміло, успішна робота можлива і на п'ятому уроці, але при цьому різко зростає функціональна ціна навчального навантаження.

Спеціальні дослідження показали, що до 4-го уроку працездатність першокласників знижується у 2 рази й випадки сильного стомлення відзначаються у чверті дітей. У першокласників-шестирічок відзначено різке падіння працездатності вже після першого уроку, а стомлення в кінці дня виявлено майже в 70 % дітей навіть при полегшеному режимі дня. Зрозуміло, що п'яті й шості уроки в початковій школі не лише недоцільні (занадто висока напруга й низька ефективність), а й просто шкідливі, оскільки дитина буде працювати на фоні стомлення. Слід урахувати, що при надмірній інтенсивній роботі в учнів молодших класів зниження працездатності починається з 2-го уроку, а на 3-му спостерігається різко виражене стомлення. У п'ятикласників оптимальний рівень працездатності також відзначений на 2-му і 3-му уроках, а після 5-го уроку відзначається різке зниження працездатності. Для старшокласників максимальна кількість уроків – 6, сьомий і восьмий – малоефективні й пов'язані з високим функціональним напруженням [2, с. 130].

Протягом тижневого циклу відбувається зміна не тільки фізичної, але й розумової працездатності. У понеділок вона найнижча, потім помітно зростає, досягає піку в середу, а в п'ятницю і суботу відбувається її спад.

Поліпшити стан дитини протягом дня, відсунути стомлення, зняти втому допомагають фізіологічні "стимулятори": активна прогулянка (після 3-го уроку), фізкультхвилинки, холодні подразники (обтирання вологою серветкою обличчя і шиї), звукові подразники тощо.

Ритми працездатності мають відповідні цикли й протягом навчального року: у зв'язку з поступовою адаптацією учнів до навчання після літніх канікул працездатність тільки через певний час досягає максимуму. Підтримувати її на високому рівні протягом тривалого часу допомагають канікули – осінні, зимові, весняні. Вони запобігають появі втоми, сприяють зміцненню здоров'я. Проте в кінці навчального року відбувається накопичення втоми, тобто виникає перевтома, і працездатність знижується. Тому літні канікули є необхідними для відновлення нормального фізіологічного стану учнів. Такі показники, як увага і пам'ять, найбільш високі з жовтня по січень. До березня вони поступово спадають. Починаючи з травня, рівень розумової працездатності є досить низьким.

По-друге, *фізіологічно грамотний, методично обґрунтований і раціонально побудований урок*. Ураховуючи знання біологічних ритмів добової працездатності, не менш важливо правильно організувати сам урок, домогтися того, щоб його активні та пасивні структурні елементи взаємозмінювали та взаємодоповнювали один одного. Розглянемо динаміку працездатності під час уроку в початковій школі: перші 3-5 хвилин – входження в роботу, потім 10-15 хвилин оптимальної працездатності, ще 5-7 хвилин нестійкої працездатності і стомлення.

Тривалість періодів входження в роботу, оптимуму, стомлення залежить від функціонального стану дитини та її індивідуальних особливостей [3, 2, с. 252]. Наприклад, у повільних дітей період

входження у роботу в 1,5-2 рази триваліший, подовжується входження в роботу в стомлених і ослаблених після хвороби дітей. Не менш значущий у цьому й вік. Так, наприклад, період входження у роботу дітей 5-6 років становить 5-6 хвилин, а оптимуму – 10 хвилин; у 6-7-літніх період входження в роботу скорочується до 1,5-3 хвилин, а оптимуму – подовжується до 15-17 хвилин. Оптимальна тривалість уроку – 40-45 хвилин (це тривалість інтенсивної інтелектуальної діяльності й дорослої людини). При цьому найменш ефективні перший, п'ятий та наступні уроки. Плануючи будь-яку роботу на уроці, необхідно враховувати ці закономірності.

Важливо знати й оптимальну тривалість різних видів діяльності на уроці, наприклад, тривалість безперервного читання в 6 років не повинна перевищувати 8 хв., в 7-8 років – 10 хв., в 9 років – 15 хвилин. Тривалість безперервного письма в 7 років – усього 2 хв. 40 сек. на початку уроку 1 хв. 45 сек. у кінці. Експериментальні дані показують, що оптимальна організація уроку – головний фактор запобігання від предметної втоми й підвищення функціональної напруги. Ефективна й постійна інтелектуальна робота в 5-му класі можлива протягом 20-25 хвилин. Короткочасну перерву дозволяє продовжувати її наступні 20-25 хвилин. У старшокласників період безперервної ефективної інтелектуальної роботи не набагато вище – 30-35 хв., але добре сформовані механізми довільної регуляції діяльності дозволяють у цьому віці значно подовжити період високої працездатності, за умов високої мотивації старшокласники можуть захоплено займатися протягом кількох годин.

Бажання вчителя підвищити емоційність уроку, змінити форму роботи, переключити увагу учнів можна реалізувати за допомогою різних технічних засобів: комп'ютера, телебачення, кінофільмів, діафільмів, звукозапису тощо. Але не слід зловживати ТЗН, адже якщо на одному уроці вчитель намагається використовувати всі відразу засоби або протягом уроку "крутить" фільм, очікуваного ефекту не буде. Застосування технічних засобів створює підвищене навантаження на центральну нервову систему, особливо на зоровий та слуховий аналізатори, тому тривале використання цих технічних засобів, а також часте переключення з одного на інший сильно стомлює дітей. Норми тривалості використання технічних засобів навчання на уроках: у 1-2-му класі – перегляд діафільмів – 7-15 хв., кінофільмів – 15-20 хв., телепередач – 5 хвилин.

По-третє, *забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних норм у навчальному приміщенні*. Зупинимось на виокремленні гігієнічних умов, що викликають в учнів стан фізичного дискомфорту:

- порушення температурного режиму в приміщенні: неоптимальна температура повітря в класі (дуже жарко або дуже прохолодно);
- підвищена сухість повітря, яка виникає зазвичай у зимовий час при недостатній вентиляції повітря й розпечених батареях парового опалення або електричних обігрівачах;
- несприятливий склад повітря в класі: зниження вмісту кисню, зокрема від роботи електричних обігрівачів; накопичення в повітрі речовин, що зумовлені антропогенним фактором, тобто звичайними виділеннями людського тіла;
- небажані за спрямованістю й інтенсивністю повітряні потоки, коли внаслідок неправильної організації вентиляції школи в класні приміщення затягується повітря з туалетів, виникають протяги тощо;
- вплив шуму, сторонніх звуків, які заважають проведенню уроку, відволікають учнів, викликають, при тривалому впливі, зниження порогу настання стану стомлення (наприклад, деренчання ламп денного світла);
- недолік освітлення (слабкий, тьмянний, нерівномірний);
- фізичний дискомфорт від незручного положення тіла, тривалого фіксування пози, що зазвичай виникає при невідповідності розміру парти (стола й стільця) зросту й комплекції учня, а також при авторитарній педагогічній тактиці вчителя та його сурових дисциплінарних вимогах.

По-четверте, *урахування типу вищої нервової діяльності учнів та їх індивідуальних особливостей*. Кожна людина народжується з певним набором біологічних особливостей його особистості, що проявляються в темпераменті. Темперамент – це прояв типу нервової системи в діяльності людини, індивідуально-психологічні особливості особистості, у яких проявляється рухливість його нервових процесів, сила, врівноваженість і наполегливість. Саме темперамент обумовлює реакції людини на зовнішні обставини. Він значною мірою формує характер людини, його індивідуальність і є певною сполучною ланкою між організмом і пізнавальними процесами [3].

Стійкість працездатності визначається особливостями вищої нервової діяльності:

- діти з урівноваженим рухливим типом нервової системи (сангвініки) характеризуються підвищеною активністю. Вони швидко й легко включаються в роботу й можуть тривалий час інтенсивно працювати, не втомлюючись;
- діти з сильним неуврівноваженим типом нервової системи (холерики) характеризуються нестійкою працездатністю. Вони нетерплячі, важко переключаються на новий вид діяльності, але працюють добре, якщо їх зацікавити;
- діти з сильним, урівноваженим, інертним типом нервової системи (флегматики) важко й довго долучаються до роботи, повільно концентрують свою увагу, але, включившись, можуть працювати довго й наполегливо;

– діти зі слабким типом нервової системи (меланхоліки) малоактивні, швидко втомлюються, не вміють працювати систематично.

Особливо уважно слід вибудовувати навчально-виховний процес із дітьми, які мають труднощі навчання та дітьми з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю (від 2,2 до 28% дитячих популяцій у різних країнах) [2, с. 319], ліворукими (9 – 12 % від загальної кількості учнів) [4] та повільними дітьми (10 – 20% відповідно) [2, с. 364].

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Отже, узагальнюючи сказане вище, встановлено, що побудова здоров'язбережувальної атмосфери в школі передбачає раціональну організацію навчально-виховного процесу відповідно до: по-перше, біологічних циклів працездатності школярів – річних, тижневих та добових; по-друге, санітарно-гігієнічних норм та, по-третє, вікових та індивідуальних особливостей учнів. Важливим напрямком виховання духовно, психічно та фізично здорового підростаючого покоління є розробка таких режимів праці, навчальної діяльності й відпочинку, які не викликали б розбіжностей між добовими циклами організму людини й ритмом її діяльності.

Проведене дослідження не претендує на вичерпну глибину висвітлення всіх аспектів побудови здоров'язбережувального навчально-виховного процесу в школі. Подальшого наукового аналізу потребують такі питання, як : організація ефективної взаємодії школи, сім'ї й громадськості в процесі здоров'язбереження школярів; удосконалення форм, методів, засобів і діагностичного інструментарію формування валеологічної культури школярів у процесі навчальної та позанавчальної роботи тощо.

### Використані джерела

1. Карпенко М. І. Проблема формування культури здоров'я школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / М. І. Карпенко. – Луганськ, 2013. – 226 с.
2. Педагогическая физиология : уч. пособие / под ред. М. М. Безруких. – М., 2013. – 496 с.
3. Психология человека от рождения до смерти : уч. пособие / под общ. ред. А. А. Реана. – СПб., 2002. – 656 с.
4. В Україні зростає кількість ліворуких [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.ukrinform.ua/rubric-health/1232737-v\\_ukran\\_zrosta\\_klkst\\_lvorukih\\_dtey\\_1034791.html](http://www.ukrinform.ua/rubric-health/1232737-v_ukran_zrosta_klkst_lvorukih_dtey_1034791.html)

*Karpenko M. I., Schurova N. V.*

### DEVELOPMENT OF HEALTH-EDUCATIONAL PROCESS AT SCHOOL AS ONE OF THE BASIC SKILLS OF FUTURE TEACHER

*The article is dedicated to one of the priority goals of Ukrainian social policy and to the leading direction of education development at the present stage – to the education of spiritually, mentally and physically healthy young generation, health-preservation among children, to form the view at preservation and strengthening it.*

*Student's health-preservation and, accordingly, the formation of specialized knowledge and skills in practicing and future teachers is the subject of current research in Ukrainian universities. No exception in this National T. G. Shevchenko University of Luhansk. Within this article the theme "Building Health-educational process in the school as the basic skills of future teachers" is revealed as one of the courses content modules "Health Education," and "Fundamentals of general and pedagogical valeology." Note that the data subjects are present in almost all pedagogical and philological curricula.*

*This determines the degree of success of student's vitality, activity, life creation, opportunities to realize their potential biological and social functions. The article deals with some important aspects of health-preservation among secondary school students. The key practical principles of health-preservation educational process in secondary school which should have a teacher as the subject of valeological regardless of subject specialization are analyzed in the article. They are biological cycles of working capacity of schoolchildren, hygiene regulations, age and individual characteristics of students, taking into account health-compliance with which will create an atmosphere in the school safe and comfortable conditions for children in secondary schools, prevent stress, congestion, child's fatigue during the educational process and thus contribute to the preservation and strengthening of health.*

**Key words:** *health, health-preservation among students, health-preservation educational process, functional body condition, performance, stability performance, efficiency rhythms and cycles, circadian rhythms, biological rhythms, fatigue, functional stress, hygiene regulations, type of higher nervous activity, temperament.*

*Стаття надійшла до редакції 01.04.2016 р.*