

підготовки, наголошувалось на необхідності розминки перед силовим тренуванням, контролювались величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень та їх поступове збільшення, особливо на початковому етапі занять силовими вправами; контролювалось засвоєння техніки виконання вправи. Таким чином, студентам було дано необхідний обсяг знань і методичних умінь для самостійних занять атлетичною гімнастикою. Протягом всього періоду самостійних занять атлетизмом студенти заповнювали щоденник самоспостереження, де фіксувалися результати самоконтролю. Спираючись на записи в щоденнику самоспостереження, спільно з викладачем, періодично аналізувалася ефективність навантаження, кількість підходів тощо. До кінця експерименту, студент вже сам вносив корективи у свою програму тренування. На третьому етапі нашого дослідження проводилося тестування за експрес-методикою Г. Л. Апанасенко для визначення рівня соматичного здоров'я студентів-юнаків, які самостійно займалися атлетизмом на початку експерименту та після його закінчення, табл. 1.

Поряд з дослідженням поліпшення показників рівня соматичного здоров'я студентів, нами вивчався психоемоційний стан після самостійних занять атлетичною гімнастикою, який оцінювалася за допомогою педагогічних спостережень [7]. Результати дослідження показали, що після занять у тренажерному залі та виконання силових вправ з навантаженнями емоційний стан у 76% студентів поліпшувалася.

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів (за Г. Л. Апанасенком)

Рівень	Етапи експерименту	
	До експерименту	Після експерименту
Низький, %	14,2	11,7
Нижче середнього, %	52,7	46,1
Середній, %	24,5	30,1
Вище середнього, %	7,1	9,8
Високий, %	1,5	2,3

Студенти відзначали розрядку і нейтралізацію негативних емоцій, які виникали в під час навчання. У 14% емоційний стан протягом заняття змінювався незначно. Під час педагогічних спостережень у 19% молодих людей відзначалися скарги на больові відчуття у м'язах під час силового тренування з навантаженням. Хотілося б відзначити, що 89% студентів досягли бажаного результату. З цього числа покращили статуру – 64% ; підвищили функціональний стан організму – 70%; підвищили рухову активність – 90%; поліпшили показники сили – 89%. 10% студентів не отримали емоційного задоволення і не досягли бажаних результатів. Отримані результати вони пояснюють тим, що даний вид рухової активності їм не підходить. У ході нашого дослідження, студенти покращили рівень здоров'я, отримали достатній обсяг інформації про важливість рухової активності у зміцненні здоров'я; придбали практичні вміння та навички в організації самостійних занять фізичними вправами; навчилися використовувати фізичні вправи з урахуванням особливостей статури і фізичної підготовленості; набули навичок самоконтролю. Майже всі студенти продовжують самостійно займатися атлетичною гімнастикою.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Для підвищення мотивації студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами та спортом необхідно дати повний обсяг інформації про засоби і методи фізичного виховання. Необхідно показати соціальну значимість фізичної культури, як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому, що дозволить підвищити інтерес студентської молоді до занять фізичною культурою. Успішна реалізація мотивів викликає у студентів бажання й інтерес до самостійних занять фізичними вправами, сприяє формуванню позитивної думки про власну особистість, впевненості в собі, допомагає долати або значно послаблювати стрес і напруження повсякденного життя, розвиває самодисципліну.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасенко Е.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: автореф. дисс. канд. пед. наук / Е.А. Афанасенко. – Москва, 2006. – 25с.
2. Бодюков Е. В. Научно-методические основы атлетической гимнастики оздоровительной направленности: Монография / Е. В. Бодюков. – Барнаул: АлтГТУ, 2006. – 182 с.
3. Дикань Н.В. Менеджмент [Текст] : навч. посібник / Н.В. Дикань, І. І. Борисенко. – К. : Знання, 2008. – 389 с.
4. Калачев Г.А. Физиология мышечной деятельности и спорта: Учеб. Пособие / Г. А. Калачев. – Барнаул, 2004. – 226 с.
5. Krucevich T. Yu. Spryamovanist' cinnostei individual'noi fizichnoi kul'turi studentiv riznih viddilen' vuzu / T. Krucevich, O. Marchenko // Sportivnii visnik Pridniprovyi. – 2008. – № 3–4. – С.103–107.
6. Krushel'nic'ka Ya.V. Fiziologiya i psihologiya praci: Pidruchnik / Ya. V. Krushel'nic'ka. – К.: KNEU, 2003. – 367s.
7. Leont'ev A.N. Potrebnosti, motivy, emocii / A.N. Leont'ev. – М., 1971. – 196s.
8. Ponomarenko, A. A. Teoreticheskie osnovy issledovaniya uchebnoi motivacii studentov // Molodoi uchenyi. /A. A. Ponomarenko, V. A. Chenobytov. – 2013. – №1. – С. 356–358.

УДК [373.3.015.3..796.011.3]

Давидюк І.В.

Рівненський державний гуманітарний університет

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

У статті розкрита актуальність підходів до впровадження здоров'язберігаючих технологій у початковій школі і проаналізовано, що впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній простір початкової школи сприяє формуванню культури здоров'я, зменшенню захворюваності учнів, підвищенню рівня їх фізичної та розумової працездатності, успішності та якості знань, розвитку партнерських взаємозв'язків у мікро та макросоціумі. Практична значимість вмінь

застосовувати різні типи технологій вчителя початкової школи є непереоціненною. Професійно-компетентний педагог розуміє, що незадовільні умови навчання, нерациональна організація самого процесу, низька рухова активність та невідповідність змісту навчання віковим особливостям учня – негативно впливають на здоров'я школяра, зумовлюючи перенавантаження, гіподинамію, стреси, втому і дискомфорт. Впроваджуючи нові прогресивні технології та інтерактивні методи навчання, старатися дотримуватись принципу індивідуальності, систематичності. У даній статті ми розкрили поняття і навели класифікації освітніх технологій. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у перевірці ефективності використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі початкової школи і покращенні здоров'я підростаючого покоління.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, здоров'я, дитина, початкова школа, здоровий спосіб життя.

Давидюк Ирина. Теоретический анализ внедрения здоровьесберегающих технологий в начальных классах.

В статье раскрыто актуальность подходов к внедрению здоровьесберегающих технологий в начальной школе и проанализировано, что внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве начальной школы способствует формированию культуры здоровья, уменьшению заболеваемости учеников, повышению уровня их физической и умственной работоспособности, успеваемости и качества знаний, развития партнерских взаимосвязей в микро и макро социуме. Практическая значимость умения применять различные технологии учителем начальной школы является переоценочной. Профессионально-компетентный педагог понимает, что неудовлетворительные условия обучения, нерациональная организация самого процесса, низкая двигательная активность и несоответствие содержания обучения возрастным особенностям учащегося - негативно влияют на здоровье школьника, вызывая перегрузки, гиподинамию, стрессы, усталость и дискомфорт. Внедряя новые прогрессивные технологии и интерактивные методы обучения, стараться придерживаться принципа индивидуальности, систематичности. В данной статье мы раскрыли понятие и привели классификации образовательных технологий. Перспективы дальнейших исследований мы видим в проверке эффективности использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы и улучшении здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, ребёнок, начальная школа, здоровый образ жизни.

Davydyuk I. The theoretical analysis of the implementation of health-saving technologies in primary school. The relevance of approaches to implementation of health-saving technologies in elementary school is shown in this article. In addition, it is analyzed that the implementation of such technologies in elementary school promotes a culture of health, reduce of morbidity of students and improves their physical and mental capacity, their progress and the quality of their knowledge and the development of partner relationships in micro and macro society. The practical importance of the ability of a teacher to use different types of technologies is very large. The competent teacher understands that poor learning environment, poor organization of the process, low physical activity and learning content mismatch have a negative impact on student's health, causing overload, hypodynamia, stress, fatigue and discomfort. That is why it is necessary for a teacher to focus on the fact the creation of a friendly atmosphere depends on him/her, namely: to check the lighting, the temperature, to air classroom, to follow the rules of hygiene and cleanliness in the classroom, and to create comfort. Introducing new advanced technologies and interactive teaching methods, one must try to follow the principles of individuality and regularity. So, during the educational process one has to monitor the timely change of static tension during reading and writing (exercises for vision correction, musical pause); to provide different kinds of learning activities, to apply the visibility with the requirements of hygiene, to use positive emotions to facilitate learning, which in turn reduces fatigue. In this article, we have revealed the concepts and showed the classifications of educational technologies. We perceive the prospects for further research in reviewing the effectiveness of the using of health saving technologies in the educational process of primary school and improving the health of the younger generation.

Key words: health-saving technologies, the health, the child, primary school, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти актуальною проблемою є збереження та зміцнення здоров'я дітей і формування здорового способу життя, як цінності. В.О.Сухомлинський наголошував: «Я не боюсь ще і ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вчителя». Майбутнє дитини залежить від складових здоров'я (фізичної, психічної, духовної соціальної), від уміння берегти здоров'я і своє життя за будь-яких життєвих обставин. Звідси і впливає важливе завдання, що стоїть перед вчителем початкової школи – закласти в учневі фундамент потреби цінувати власне здоров'я і життя як найвищу індивідуальну цінність. Таким чином перед вчителем початкових класів постає проблема у створенні певних умов для впровадження педагогічних технологій, які б не тільки зберігали, але і покращували здоров'я дітей [2, с.56].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз праць із проблеми створення такого навчального середовища, яке забезпечить високі знання, відповідні уміння і навички та збереже і зміцнить здоров'я учнів, розкриває різні підходи щодо створення освітнього середовища, де значне місце повинні займати здоров'язберігаючі технології. Проблема збереження та зміцнення здоров'я особистості широко висвітлюється у працях медиків, психологів, соціологів (Г. Апанасенко, М. Віленський, О. Газман, Г. Зайцев, В. Клімова, В. Петленко, С. Свириденко, Т. Суценок, Г. Царегородцев та ін.). До вивчення основ здоров'язберігаючого виховання звертаються такі вчені, як І. Брехман, В. Горащук, О. Дубогай, В. Лозинський, З. Малькова, В. Оржеховська, М. Таланчук, Л. Татарнікова. У працях Л. Заплатнікова, М. Гриньової, С. Кириленка, Л. Пономарьової, Б. Шияна розкривається зміст й організація оздоровчої освіти та виховання школярів. Проблема застосування здоров'язберігаючих технологій в сучасній школі висвітлена у працях Л. Антонової, В. Лозинського, Ю. Науменко, М. Смірнова, В. Циганова, Є. Юніної та ін. У даних роботах науковці спробували розкрити зміст поняття "здоров'язберігаючі технології", переглянути методи та форми реалізації даної проблеми в умовах сьогодення.

Метою та завданням даної статті є дослідження актуальності впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітнє середовище початкової школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Головна особливість здоров'язберігаючих технологій в початковій школі – пріоритет здоров'я, тобто кваліфікована, професійна турбота про здоров'я як обов'язкова умова освітнього процесу [7, с. 15] Саме на вчителя початкової школи покладається завдання створення такого оздоровчого середовища, яке б включало у свій зміст турботу про здоров'я учнів. Результативність роботи педагога, на пряму буде залежати від того, наскільки він готовий до використання здоров'язберігаючих технологій в міру його компетентності.

Здоров'язберігаюча технологія – це побудова послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує у собі всі напрямки діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Автори [1, с. 35] класифікують здоров'язберігаючі технології таким чином:

1. Сприятливість умов навчання дитини в школі – відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання;
2. Оптимальність організації навчального процесу відповідно до вікових, статевих індивідуальних особливостей та гігієнічних норм;
3. Повноцінність та раціональність рухового режиму дитини, організованого протягом навчання у початковій школі.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють набити наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної вартості, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [6, с. 30].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій поданий на рис. 1.

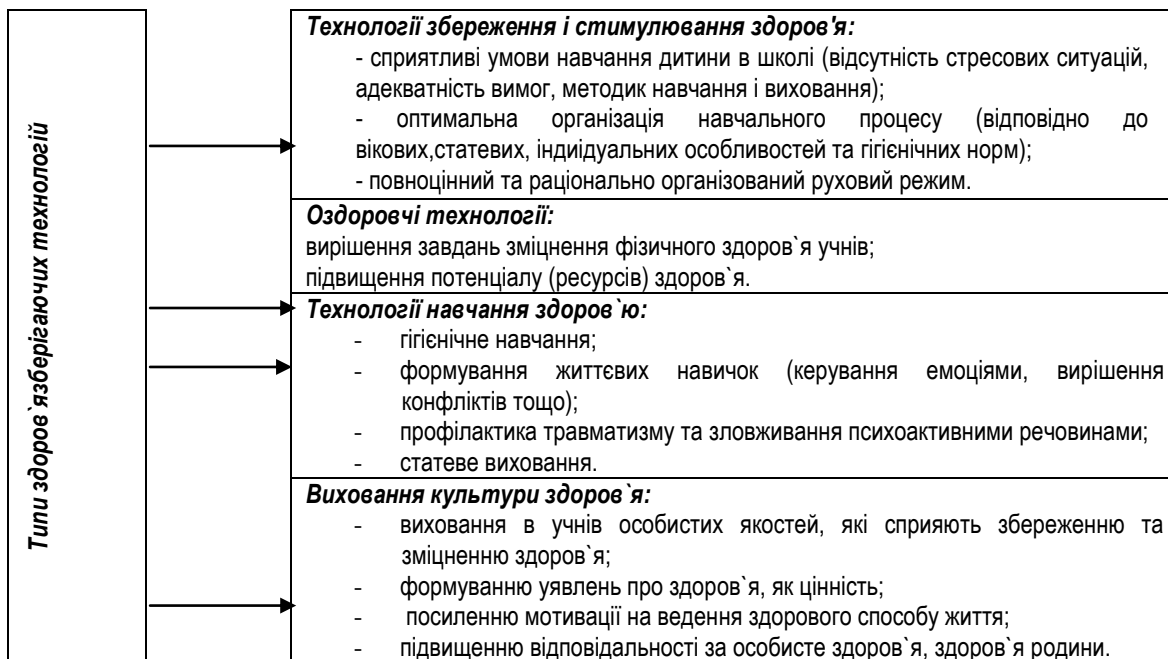


Рис. 1.Класифікація здоров'язберігаючих технологій

Практична значимість вміння застосовувати різні типи технологій вчителя початкової школи є непереоціненною. Професійно-компетентний педагог розуміє, що незадовільні умови навчання, нераціональна організація самого процесу, низька рухова активність та невідповідність змісту навчання віковим особливостям учня – негативно впливають на здоров'я школяра, зумовлюючи перенавантаження, гіподинамію, стреси, втому і дискомфорт. Саме тому, варто зайвий раз акцентувати увагу вчителя на те, що від нього залежить доля створення сприятливого клімату, а саме: перевірити освітлення, температурний режим, провітрити класну кімнату, дотримуватись правил гігієни і чистоти в класі, створити затишок. При розсаджуванні дітей за партами користуватися такими критеріями: вади здоров'я (зір, слух, постава), психологічна сумісність. Впроваджуючи нові прогресивні технології та інтерактивні методи навчання, старатися дотримуватись принципу індивідуальності, систематичності. Для цього під час навчального процесу потрібно стежити за своєчасною зміною статичного напруження під час письма та читання (фізкультхвилинки, вправи для корекції зору, музичні паузи); забезпечити зміну різних видів навчальної діяльності, застосовувати наочність з урахуванням вимог гігієни, використовувати позитивні емоції, які полегшують засвоєння матеріалу, що в свою чергу зменшує втому [8, с. 45]. Отже, підвищення мотивації, удосконалення змістовного компоненту відповідно до вікових, індивідуальних особливостей учнів та активізувати процес навчання, зумовлює створення необхідних умов для збереження здоров'я учнів.

Дуже важливо, щоб вчитель початкових класів зумів цілеспрямовано формувати розуміння значення для дитини заняття фізичною культурою і спортом для всього подальшого життя. Для цього, в першу чергу, потрібно з першого класу

поставити урок фізичної культури на той самий рівень, що і урок математики, бажано самому вести якийсь гурток чи секцію спортивно-туристичного чи оздоровчого напрямку. Саме особистий приклад вчителя дасть беззаперечний орієнтир дитині на все життя. У цьому сенсі заслуговує на увагу особистісно-орієнтована технологія М.П. Гузика, як авторська школа [3. с.12], що дозволяє залучити до активної роботи усіх дітей класу. Коли учні працюють за персоналізованими програмами, вони застосовують набуті знання на творчому рівні, таким чином удосконалюючи їх. Така діяльність для них цікава, тому що вони самостійно обирають програми, що відповідають їх інтересам. Робота за такими програмами сприяє досягненню вагомих результатів навчання. Щоб удосконалити змістовний компонент навчальної діяльності, вчителю потрібно досконало оволодіти блочною системою подачі матеріалу. До навчальних блоків слід підбирати основний матеріал з теми за принципом системності і послідовності, що сприятиме кращому засвоєнню матеріалу та дозволить вирішити проблему навчального перевантаження учнів. Багаторазове повторення блоку навчальної інформації допомагає дітям краще запам'ятати матеріал з теми, створюючи ситуацію успіху і зменшуючи психічне навантаження, пов'язане з опитуванням. Застосовуючи індивідуальний підхід, принцип доступності, вчитель повинен знати технологію диференційованого навчання та використовувати як під час уроку так і для дозування домашнього завдання. Все це в комплексі дасть позитивний результат і підвищить рівень знань учнів. Практика показує, що технології рівнево-диференційованого навчання, ігрові технології, технології особистісно-орієнтованого навчання виконують здоров'язберігаючу функцію. Їх раціональне використання значно підвищує рівень пізнавальної активності дітей, сприяє кращому засвоєнню знань, зменшує психічне навантаження. Очевидно, що покращується пристосування дитячого організму до різних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, а отже і, підвищується протистояння організму та покращується соматичне і психічне здоров'я дитини, що є однією з важливих умов підвищення якості освіти.

Отже, для успішного створення здоров'язберігаючого освітнього середовища в початковій школі навчально-виховна робота повинна здійснюватися за такими напрямками:

1. Створення оптимальних зовнішньо-середовищних, санітарно-гігієнічних умов.
2. Раціональна організація навчання і відпочинку.
3. Збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.
5. Пропагування здорового способу життя.
6. Упровадження новітніх здоров'язберігаючих, здоров'язміцнюючих, здоров'яформуючих педагогічних технологій.
7. Освіта на основі життєвих навичок.
8. Застосування профілактичних, просвітницьких програм і проектів.
9. Налагодження співпраці з відповідними громадськими організаціями та державними установами.

Наші дослідження свідчать, що впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній простір початкової школи сприяє формуванню культури здоров'я, зменшенню захворюваності учнів, підвищенню рівня їх фізичної та розумової працездатності, успішності та якості знань, розвитку партнерських взаємозв'язків у мікро- та макросоціумі.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Знання, володіння і безперервне застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога, який у тісному зв'язку з учнями, вчителями, батьками, медичними працівниками, психологами та іншими зацікавленими суб'єктами, зможе створити здоров'язберігаюче освітнє середовище, в центрі якого завжди буде дитина. У даній статті ми розкрили поняття і навели класифікації освітніх технологій. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у перевірці ефективності використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі початкової школи і покращенні здоров'я підростаючого покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко. / Початкова освіта. 2005. – №46. - С. 2 – 4.
2. Волкова І.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю / І. Волкова, О. Марнушкіна, Л. Покроєва / Харків: ХОНМІБО, 2007. – 255 с.
3. Гузик Н.В. Десять ключових компетентностей, які обслуговують особистість і її природничий талант; реалізація в умовах шкільного навчання / Н. Гузик / К. - 2006. – 148 с.
4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, затверджена наказом МОН України від 21.07.2004р. за № 605.
5. Фролова О.П. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів. / О. Фролова, О. Булаш / Д. - 2012. - 100 с.
6. Cattaneo D. Effects of balance exercises on people with multiple sclerosis: a pilot study / D. Cattaneo, F. Marazzini, A. Crippa, R. Cardini. – Clinical Rehabilitation 2007. – p. 771-781.
7. Kozakova Z. Sokolske slety 1882 – 1948 / Z. Kozakova. – Praha, 1994. – 48 s.
8. Tupy J. Telesna a sportovni vychova / J. Tupy. – Praha, SPN. – 1990. – 264 s.

Даниленко Алла

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», Республика Беларусь

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье приводится анализ понятия «качество жизни», его содержание, составляющие, критерии оценки, особенности качества жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: *качество жизни, уровень жизни, объективная и субъективная оценка качества жизни, критерии оценки.*