

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ



С. Г. Дудко, Л. М. Дудко

Розкрито проблему формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у закладі загальної середньої освіти в процесі впровадження здоров'язбережувального освітнього середовища шляхом використання сучасних здоров'язбережувальних технологій. Методологію дослідження становили праці І. Анохіна, К. Гуза, О. Ващенко, В. Ільченко, В. Маслова, І. Підласого, Л. Рибалко, Н. Тамарської, А. Хуторського, А. Цимбалару. Науковці та педагоги у своїх дослідженнях неодноразово звертали увагу на формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів, напрямами здоров'язбережувальної діяльності учителів закладів освіти й створення здоров'язбережувального середовища. На основі аналізу першоджерел сформовано уточнене поняття «здоров'язбережувальна компетентність». Розкрито практичний досвід застосування здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей. Відзначено, що формування таких компетентностей значною мірою залежить від організації фізкультурно-оздоровчої роботи закладу загальної середньої освіти і має стати пріоритетним напрямом у його освітньому процесі.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, здоров'ярозвивальна компетентність, здоров'я учнів, здоров'язбережувальне освітнє середовище, здоров'язбережувальні технології.

Dudko Serhii, Dudko Liudmyla. Formation of Health Saving Competence in Secondary Education Institution

The article reveals the problem of formation of health saving competencies in the process of implementing a healthy educational environment through the use of modern health-saving technologies in the modern institution of general secondary education. The research methodology consisted of the works of I. Anokhin, V. Maslov, I. Pidlasyi, O. Vashchenko, V. Ilchenko, L. Rybalko, N. Tamarska, A. Khutorskyi, and A. Tymbalaru. Researchers and educators in their researches have repeatedly drawn attention to the formation of health-saving competence in students and areas of health activities of teachers of educational institutions and building a healthy environment. The primary sources of the definition of "health-saving competence" are analyzed, our clarification of this concept is formed. The practical experience of implementation of health-saving technologies which directly provide formation of health-preserving and health-developing competences is described. It is noted that the formation of health-preserving and health-developing competencies largely depends on the development of physical culture and health-saving work in the educational institution. It is emphasized that the formation of health-preserving and health-developing competencies should become a priority in the educational process of a secondary school.

Keywords: health-saving competence, health development competence, student health, health-saving education environment, health-saving technology.

Постановка проблеми. Останні декілька років у законодавстві України відзначаються зміни у сфері освіти: розпочалося реформування, упроваджується Концепція Нової української школи, уся освітянська спільнота

розбудовує нове освітнє середовище. Відповідно до нових Державних стандартів кожен учень чи кожна учениця мають оволодіти одинадцятьма загальними компетентностями й освоїти дев'ять освітніх галузей [6; 7].

Дудко Сергій Григорович, кандидат педагогічних наук, заступник директора Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського

Дудко Людмила Миколаївна, директор КЗ «Полтавська ЗШ І–ІІІ ступенів № 24 Полтавської міської ради Полтавської області»

Актуальність теми представлено дослідження обумовлюється наявними проблемами у сферах загальної початкової освіти, основної та старшої школи, пов'язаними з погіршенням стану здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) України, зниженням рівня фізичного, психічного, соціального здоров'я школярів, що відзначається і педагогами, і медиками. Проблема здоров'я дітей натеper є актуальною з огляду на поширення коронавірусу COVID-19. Статистичні дані медичних установ вказують на щорічне погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку. Аналіз педагогічних досліджень та педагогічного досвіду [3; 8; 9] свідчить, що під час освітнього процесу учні здатні формувати власний здоров'язбережувальний життєствердний образ світу та його здоров'язбережувальну компетентність, які впродовж життя можуть суттєво покращувати стан здоров'я школярів. Технології, які зміцнюють та зберігають здоров'я, забезпечують рівний доступ до якісної освіти різних категорій учнів відповідно до їхніх індивідуальних нахилів, потреб та стану здоров'я, підвищують якість загальної середньої освіти на основі більш ґрунтовної і спеціалізованої підготовки школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні та зарубіжні науковці й педагоги надають значну увагу питанням здоров'язбереження школярів. Так, збереженню та зміцненню здоров'я дітей в освітньому середовищі присвячено наукові праці М. Башмакова, С. Позднякова, Я. Берегового, Н. Луценка, Г. Спідченка, В. Шипка, В. Ковалько, М. Малашенка, медико-педагогічні дослідження В. Базарного. У працях Н. Гундарова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко розглядаються філософські та соціальні аспекти здорового способу життя як основної умови збереження здоров'я людини. Також науковці досліджували педагогічні умови оздоровлення учнів ліцею (А. Ката-шов); формування здоров'язбережувального освітнього середовища в початковій школі (А. Цимбалару); дотримання здорового способу життя підлітками в дитячо-юнацьких спортивних школах (С. Свириденко); вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на стан здоров'я дітей (Л. Рибалко); теорію та практику проектування діяльності дитячого закладу з оздоровлення та відпочинку дітей (М. Наказний); формування поняття «здоровий спосіб життя в учнів основної школи» (Г. Голобородько); гігієнічне обґрунтування заходів з оптимізації здоров'я міських школя-

рів молодшого віку (В. Николаєнко). Теоретико-методологічні засади та психолого-педагогічні аспекти питань збереження здоров'я і дотримання здорового способу життя учнівської молоді та умови їхньої оптимізації сформульовано в працях О. Балакіревої, О. Ващенко, О. Сакович, Т. Андреевої, О. Артюх, П. Дупленко, Г. Ковганич, Н. Погорілої, С. Свириденко, Т. Бойченко, В. Оржеховської, О. Єжової та інших. Вагомий внесок в оздоровлення школярів належить педагогам-практикам Т. Фільчук (м. Житомир), Л. Дудко (м. Полтава), В. Дорош (м. Черкаси).

Формування цілей статті. Мета статті полягає в розкритті напрямів формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у процесі впровадження здоров'язбережувального освітнього середовища шляхом використання передових здоров'язбережувальних технологій у сучасному закладі загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. Сучасною дидактикою пропонується середовищний підхід як теорія і технологія управління (через середовище) процесами формування й розвитку особистості учня, як система дій суб'єкта управління, спрямованих на перетворення середовища у засіб проектування й діагностики освітнього результату. У наш час накопичується дедалі більше даних про те, що освітнє середовище є одним із найбільш впливових факторів ризику здоров'я учнівської молоді, що зумовлено інформаційним перенасиченням та інтенсифікацією навчального процесу [3; 6].

Питання побудови безпечного, здорового, а отже, здоров'язбережувального освітнього середовища неодноразово висвітлювалося в наукових працях, освітніх публікаціях М. Башмакова, Я. Берегового, О. Ваценка, С. Дудка, Л. Рибалко, Г. Мешко, А. Цимбалару та ін. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів та напрямки здоров'язбережувальної діяльності учителів розкриваються в працях Н. Абаскалова, І. Анохіна, О. Алексеєва, Д. Вороніна, Т. Железної, Н. Тамарської, А. Хуторського, В. Сергієнко, О. Савченко, В. Омельченко, Г. Мещерякова, І. Николаєва. У своїх працях автори публікацій уточнюють визначення здоров'язбережувальної компетентності, пропонують шляхи її формування.

У літературі трапляється декілька визначень терміна «здоров'язбережувальна компетентність». Так, І. Анохіна розглядає здо-

ров'язбережувальну компетентність як готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я – свого й людей навколо [1]. У наших дослідженнях здоров'язбережувальну компетентність розглядаємо як динамічну комбіновану здатність учня до застосування набутих під час освітнього процесу здоров'язбережувальних знань, умінь, ставлень, цінностей, способів мислення, поглядів, особистого здоров'язбережувального життєвого досвіду; здатність до втілення власної здоров'язбережувальної поведінки, до власного здоров'язбережувального способу життя, який впливає на збереження та розвиток власного здоров'я та здоров'я інших людей, таким чином підсилюючи якість власного життя та життя суспільства загалом (Дудко, 2021).

Практичний досвід авторів статті щодо застосування здоров'язбережувальних технологій із метою формування в школярів здоров'язбережувальної компетентності доводить ефективність такого підходу до вирішення зазначеної проблематики [2]. Створене здоров'язбережувальне освітнє середовище в початкових класах КЗ «Полтавська ЗШ І–ІІІ ступенів № 24 Полтавської міської ради Полтавської області» та інших експериментальних класах із запровадженням у такому середовищі передових здоров'язбережувальних технологій сприяло формуванню в учнів здоров'язбережувального образу світу, їх здоров'язбережувальної компетентності та значно покращило стан фізичного, психічного, соціально й морально-духовного станів здоров'я дітей.

Формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності після запровадження здоров'язбережувальних технологій відбувалося, зокрема, так: навчальні заняття проводилися в режимі зміни динамічних поз, для чого використовувалися спеціальні зростомірні меблі з похилою поверхнею – парти і конторки [1; 2]. Частина уроку учень сидів за партою, а іншу – стояв за конторкою на масажному килимку. На уроці кожні 10 хвилин діти змінювали позу. На килимках діти не просто стоять, а й виконують деякі вправи під час фізкультхвилинок. Таким чином в учнів формується здоров'язбережувальна компетентність: під час проведення занять у режимі зміни динамічних поз зберігається і зміцнюється тілесна вертикаль – хребет, постава, які є основою енергетики людського організму; масажний килимок не тільки масажує ступні

ніг, а й здійснює оздоровлювальний ефект на весь організм – в учня покращується загальний стан здоров'я, стимулюються активні точки і зони ступні, мобілізуються внутрішні сили організму. Такий масаж є чудовим засобом від плоскостопості.

Із метою підвищення ефективності освітньо-пізнавального процесу, для формування компетентності щодо впливу на розвиток зорово-моторної реакції, зорово-рухової пошукової діяльності, швидкості орієнтації у просторі (зорово-ручної та тілесної координації), за допомогою мінливих зорово-сигнальних сюжетів використовували сенсорно-координаторні тренажери. Методика використання сенсорно-координаторних тренажерів така: у чотирьох верхніх кутах класної кімнати розміщують сенсорно-координаторні хрести з образно-сюжетними зображеннями. На уроках читання, наприклад, можна використовувати сцени із казок, пейзажі, сюжети з життя тварин. Усі разом картини становлять єдиний сюжет. Діти, стоячи на масажних килимках, починають жваво фіксувати погляд за командою на відповідній цифрі, зображенні, кольорі. Режим рахунку задається у випадковій послідовності і змінюється через 30 секунд. Загальна тривалість вправи – півтори хвилини. Використовуючи таку методику, учитель зосереджує увагу учнів на позитивному здоров'язбережувальному впливі рухової активності.

З метою пом'якшення несприятливих наслідків дії фактора зачиненого приміщення і обмеженого простору в кожній класній кімнаті початкових класів на стелю нанесли та використовували зорово-координаційні тренажери (за В. Базарним) [1]. Для цього на стелі наноситься діаграма певних кольорів: зовнішній овал – червоного кольору, внутрішній – зеленого, хрест – коричнево-золотистий, вісімка – яскраво-голубого кольору. Кожен елемент фігури має стрілку, яка вказує напрямком для переміщення очей дитини. Під час фізкультхвилинок учні стають колом по периметру всього зображення. У напрямку зображеної стрілки діти роблять рухи очима (без допомоги тулуба), головою, а потім усім тулубом. Під час виконання цієї здоров'язбережувальної методики діти дізнаються, що таким чином вони розвивають м'язи ока, а така зарядка для очей допомагає запобігти розвитку короткозорості.

Для розширення зорових горизонтів, розвитку мовлення, творчої уяви, опанування образного й логічного мислення, формування

цілісного сприйняття довкілля на уроках початкової школи ми використовували художньо-екологічні панно. Пізнання світу дітьми відбувається на основі зорово-образного моделювання, у режимі наочної перспективи. Залежно від пори року на стіну вішається панно. Діти самі доповнюють таке зображення різними малюнками – персонажами тварин, людей, відтак уроки проводяться в ігровій формі. Кіт може ловити рибу, а діти її рахують, весною можуть прилетіти птахи й принести якесь слово, узимку сніжинки прилетіли з прорізами, а в них – завдання. Використання сезонного панно урізноманітнює розвивальне та здоров'язбережувальне середовище.

Досвід засвідчив, що такі заняття, як навчання грамоти, арифметичних дій, ознайомлення з навколишнім середовищем, художнє виховання, сюжетно-рольові ігри ефективні при використанні зазначеної вище технології. Найголовніше в таких здоров'язбережувальних технологіях те, що у відповідь на кожне питання діти здійснюють десятки пошукових рухів очима, головою, тулубом. Це підвищує працездатність дітей і знижує стомлюваність, а також забезпечує гармонійне формування функцій зорового сприйняття і розвитку сенсорно-моторних функцій, а найголовніше, в учнів формуються здоров'язбережувальні та здоров'язрозвивальні компетентності.

У процесі формування зазначених компетентностей для розвитку вегетативних і психомоторних ритмів у 1–4 класах доречно ввести письмо перовими (чорнильними) ручками, засвоєне на чіткому розумінні механізмів взаємодії мозку та органів людського тіла. При безвідривному письмі (кульковою ручкою) першокласник затримує дихання, намагаючись довести написання групи елементів до кінця, не відриваючи руки. При цьому кисень перестає надходити в організм, серце б'ється у прискореному ритмі, щоб поповнити надходження кисню. Кілька хвилин такої роботи – і в дитини почне розвиватися стенокардія. І ніхто не задумується над тим, який стрес отримує при цьому дитина. Робота з перовою ручкою збігається з серцебиттям, диханням дитини та імпульсами, які надсилає мозок руці. Уже вісім років учні Полтавської ЗШ I–III ступенів № 24 у 1–4 класах пишуть чорнильними ручками. Це дало змогу школярам набути навички гарної каліграфії, охайності, послідовності, зосередженості. Перш

ніж написати чорнилом перше слово, необхідно провести підготовчу роботу, що включає розфарбовування, штрихування олівцями, пальчикову графіку, малювання та писання мокрим пензликом, вправи на художньо-графічному тренажері, графіку чорнильною ручкою. При роботі в зошиті протягом першого класу рекомендуємо використовувати лише простий олівець.

Отже, для формування здоров'язбережувальних та здоров'язрозвивальних компетентностей в освітньому процесі ЗЗСО доречно використовувати такі технології та методичні прийоми, як сюжетна організація рухової діяльності на уроці під керівництвом учителя (за допомогою навчальних маячків); застосування під час освітнього процесу вертикалізації постави (використання парт-конторок) із додаванням масажерів або масажних килимків; для виконання письмових робіт – використання простого олівця та перової (чорнильної) ручки; сенсорно-координаторні тренажери; зорово-координаційні тренажери; екологічні панно.

Формування здоров'язбережувальної компетентності школярів також забезпечується освітньою галуззю «Фізична культура» (предметом «Фізична культура») та значною мірою залежить від організації фізкультурно-оздоровчої роботи освітнього закладу. Нині суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої, фізично здорової особистості.

При проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи необхідно забезпечити учнів знаннями про систему гігієнічних навиків і вмінь, необхідних для нормального функціонування організму, а також норми поведінки, спрямовані на вдосконалювання навиків й умінь щодо догляду за собою, власним одягом, місцем проживання, своїм довкіллям; приділяти увагу дотриманню режиму дня та харчування, чергування праці й відпочинку, що сприяє попередженню виникнення шкідливих звичок, функціональних порушень у діяльності організму і захворювань; при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять слід впроваджувати способи діяльності, спрямовані на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії, забезпечення загартовування організму.

Тому фізичне виховання учнів у школах має включати здоров'язбережувальні технології навчання, спрямовані на зміцнення і збереження здоров'я особистості, адже важливим

соціальним завданням є збереження, формування, зміцнення здоров'я дітей.

Вирішення проблем сучасного фізичного виховання та оздоровлення учнів потребує організації в школі такої життєдіяльності дітей, що спрямована на допомогу учням у виробленні їхніх життєвих орієнтирів щодо вибору здорового способу життя, виховання відповідальності й активності у процесі збереження здоров'я.

До основних напрямів оптимізації системи фізичного виховання дітей С. Ф. Цвек відносить зміну змістовного сенсу програми з фізичного виховання, а також удосконалення старих і створення нових організаційно-методичних підходів (традиційних і нетрадиційних), що відповідають сучасним потребам суспільства та забезпечують покращення результатів учнів щодо їхнього оздоровлення, виховання й освіти [10].

Вважаємо, що в позаурочний час необхідно проводити фізкультурно-спортивні гуртки, секції, факультативи. Досвід роботи Полтавської загальноосвітньої школи № 24 доводить, що в закладі в другій половині дня для дітей необхідно проводити заняття, що включають рухливі ігри на свіжому повітрі, спортивні секції, гуртки, спрямовані на залучення дітей до фізичної активності, загально-розвивальних вправ, спортивних естафет, змагань. Щороку в школі проводиться загальношкільний День здоров'я із залученням дітей, учителів, батьків, що позитивно впливає на стан здоров'я учнів та сприяє утвердженню набутих здоров'язбережувальних компетентностей.

Висновок. Описаний у цій статті підхід до організації формування здоров'язбережувальних та здоров'ярозвивальних компетентностей забезпечує розвиток фізичної, психічної, соціальної та духовно-моральної складових виховання дитини, цілісність підходу в системі роботи з набуття компетентностей щодо ведення здорового способу життя, збереження, зміцнення стану здоров'я та екологічної освіти учнів, дотримання принципу наступності, системності, послідовності у підході до формування відповідних компетентностей і не є альтернативою для інших педагогічних систем, технологій, методичних підходів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : Методические рекомендации. Ульяновск : УИПК – ПРО, 2007. 80 с.
2. Базарный В. Ф. Здоровые дети – будущее нации. Народное образование. 2013. – № 2. – С. 15–20.
3. Гуз К. Ж. Про засоби формування наукової картини світу та образу світу учнів загальноосвітньої школи. Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (XXIV КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ), м. Полтава, 30–31 трав. 2019 р. / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2019. С. 117–118.
4. Дудко С. Г. Актуальність формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвиваючої компетентностей учнів 5–6 класів. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка: науковий збірник, 2021. № 41. С. 229–242.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
6. Рибалко Л. М. Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. наук. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадці В.М., 2019. С. 8–29.
7. Rybalko, L. (2018). Competences and Competencies as a result of learning. International Scientific and Practical Conference 'International Trends in Science and Technology'. April, 30, 2018. Poland : Warsaw. Pp. 17–22.
6. Пометун О. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти / О. Пометун // Рідна школа. – 2005. – № 1. – С. 65–69.
7. Постоєнко С. Упровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках // Основи здоров'я. – 2013. – № 7. – С. 5–8.

Цитувати: Дудко С. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів закладів загальної середньої освіти / С. Г. Дудко, Л. М. Дудко // Постметодика. – 2022. – № 1–2. – С. 5–9.

© С. Г. Дудко, Л. М. Дудко, 2022. Стаття надійшла в редакцію 9.11.2022 ■