

**Тетяна Руденко,**  
Центральноукраїнський державний  
педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

У статті розглядається проблема вдосконалення валеологічної підготовки майбутніх учителів початкової школи. Описано один із напрямів вдосконалення експериментально-методичної підготовки майбутніх фахівців шляхом спільної діяльності – «викладач-студент». Окреслено вимоги до рівня підготовки (психолого-педагогічної, методичної) майбутніх учителів молодших класів. Подано опис та наведено фінальні результати констатувального та формувального педагогічного експерименту.

Актуальність. Початок ХХІ сторіччя, ознаменований розвитком технічних засобів, супроводжується ризиками для життя сучасної людини: понаднормованістю інформаційного навантаження, погіршенням екологічних умов існування, частим прийомом медичних препаратів і т.і. Це призводить до того, що шестирічні діти, які йдуть до першого класу навчального закладу, вже вміють працювати на комп'ютері, але не мають жодного уявлення про нормативи віку цього заняття та наслідки їх порушення. Здебільшого, не маючи відповідної фізичної добової активності, учні мають синдром дефіциту уваги та збільшену рухову активність.

Теперішній час можна характеризувати як період з чи не найменшою відповідальністю шкільної молоді за своє здоров'я. Про це свідчать численні дослідження, які дозволяють констатувати, що у наш час курить кожен п'ятий учень 4-5-го класу. Але ще гіршою, на жаль, є ситуація стосовно вживання алкогольних напоїв серед дітей шкільного віку. За оцінками експертів Європейського регіонального бюро ВООЗ Україна входить до числа шести (із 50) країн Європи, де темпи вживання серед учнів алкоголю, тютюну і наркотиків є найвищими.

Привертають до себе увагу такі поширені відхилення в стані здоров'я, як деформації хребта, грудної клітини та порушення постави, які становлять близько 35%.

Усім відомо про сприятливий вплив активного рухового режиму, занять фізичною культурою і спортом, дотримання режиму праці і відпочинку на показники здоров'я дітей, а на практиці лише 7-10% дітей займаються спортом, 43-45% школярів займаються фізичною культурою тільки на уроках фізичного виховання.

Ціннісне ставлення до власного здоров'я формується з дитинства, коли під впливом батьків та вчителів, прикладу їхнього особистого життя молодь наслідує способи правильної організації навчання, праці, спілкування, відпочинку, дозвілля, творчої діяльності.

Важливо, щоб у дитячому садочку, а потім у школі були закладені необхідні уявлення та поняття про культуру здоров'я, правила поведінки у суспільстві, освоєно найважливіші способи раціональної організації життєвої діяльності, забезпечене свідоме дотримання необхідних вимог щодо свого режиму дня, правильного харчування, відпочинку, навчання та праці.

Формування культури здоров'я у молодших школярів є важливим і в той же час складним педагогічним завданням, що передбачає надання дітям своєчасної педагогічної допомоги, передачу необхідного обсягу теоретичних знань і практичного досвіду, які б забезпечували їхню самостійність і відповідальність під час прийняття рішень щодо формування, збереження та зміцнення свого здоров'я.

Що найважливіше для вчителя початкових класів? Підготувати дитину до навчання впродовж усього життя, сформувати вміння знаходити вихід з надзвичайної ситуації, вміти захистити себе під час небезпеки. Важливим елементом цієї підготовки є формування навичок самостійно набувати знання, користуючись різними джерелами інформації. Значну роль у навчанні відіграють цікаві форми і методи роботи з учнями, які стимулюють пізнавальні можливості дітей. Створити умови, в яких учень зможе мислити, а отже, і створити – завдання важливе й нелегке.

Учитель початкових класів – це особливий тип педагога. Його діяльність, по суті, комплексна, тісно взаємозв'язаними аспектами якої є ідеологічно-моральний, психологічний, медико-біологічний. Медико-біологічні знання складають природничо-наукову базу професійної підготовки майбутнього вчителя, без засвоєння якої неможливо на високому рівні побудувати процес виховання здорового способу життя підростаючого покоління. Якщо ми навчимо учнів з раннього віку берегти і зміцнювати своє здоров'я і будемо особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то можна сподіватися, що майбутнє покоління буде більш здоровим і розвиненим не тільки особистісно, інтелектуально, духовно, а й фізично. Успіх у такій роботі багато в чому залежить від тісної взаємодії і цілеспрямовано організованої спільної роботи батьків і підготовлених до валеологічного виховання вчителів початкових класів з сім'єю, яка є первинною ланкою у становленні та розвитку особистості учня.

*Мета статті* – розкрити сутність і особливості методики навчання культури здоров'я учнів початкової школи та визначити

основні складові готовності майбутніх учителів початкових класів до валеологічної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні відбувається модернізація освітньої сфери, де особлива увага приділяється саме формуванню здорового способу життя. Сучасна школа покликана навчати юне покоління берегти та зміцнювати своє здоров'я. Для цього кожна дитина має оволодіти відповідними знаннями, набути навичок здорового способу життя та безпечної поведінки в природному та соціальному довкіллі. І найповніше це завдання повинно реалізовуватися через інтегрований предмет «Основи здоров'я», який вивчається з 1 по 9 класи по 1 годині на тиждень. На жаль, аналіз наших і літературних досліджень вказує, що цей важливий предмет часто викладається вчителями, які не мають відповідної підготовки.

На підтвердження зазначеного приведемо кількість годин, які заплановані на 2017/18 навчальний рік на дисципліну «Вікова фізіологія та валеологія», яка є базою знань для «Основ здоров'я» у Центральноукраїнському державному педагогічному університеті ім. В. Винниченка (табл. 1).

Таблиця 1

Факультети	Всього аудиторних годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Всі факультети ЦДПУ, крім факультету фізичного виховання	34	18	16	42
Фізичне виховання	18	10	8	36

Зрозуміло, які здоров'язберігаючі знання отримують майбутні вчителі.

Грунтовну методичну підготовку вчителів початкових класів щодо реалізації завдань формування здорового способу життя молодших школярів повинен забезпечувати курс «Теорія та методика валеологічної освіти».

На підставі аналізу літературних даних вчених, валеологів та узагальнивши досвід Вашенко Л.С. [1], Мардар Г.І. [2], Сливки Л. [3], Тимченко Г.М., Тимченко А.М. [4], Яременко О. [5]нами була поставлена **мета** при викладанні курсу «Теорія та методика валеологічної освіти» – сформуванню у майбутніх учителів початкових класів знання, уміння і навички щодо організації і проведення навчальної та позанавчальної роботи з основ здоров'я. Означена мета досягається через розв'язання конкретних **завдань**, а саме:

- узагальнити міжнародний й історичний досвід формування здорового способу життя дітей;
- визначити освітні, розвивальні та виховні цілі валеології з урахуванням конкретних умов сучасного етапу розвитку суспільства та їх місце в системі початкової освіти;
- змоделювати зміст «Основ здоров'я» для 1-4 класів як навчального предмета, що реалізується в науково обґрунтованих програмах і підручниках;
- розробити методи, прийоми, засоби наочності та форми організації процесу навчання «Основам здоров'я», критерії їх вибору стосовно кожної конкретної педагогічної ситуації;
- розробити методичні рекомендації до вивчення окремих розділів (змістових ліній) програми з «Основ здоров'я» для початкових класів;
- розробити систему підготовки майбутнього вчителя до організації та керування процесом навчання валеології.
- надати необхідних знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- сприяти формуванню у студентів світоглядних позицій щодо власної відповідальності за збереження і зміцнення здоров'я дітей та переконання у першочерговості реалізації оздоровчих завдань.

*Завдання з вивчення навчальної дисципліни:*

*Методичні.* Ознайомитись з основами організації валеологічного виховання в закладах освіти, з оздоровчими педагогічними технологіями, спрямованими на формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, дієвого підходу до його збереження і зміцнення, оптимальної організації навчально-виховного процесу, поведінкової стратегії, етичного відношення до себе, інших, оточуючого світу.

*Пізнавальні.* Засвоїти комплекс валеологічних знань про: сутність та механізми здоров'я дитини; чинники здоров'я і способи його збереження; сутність і мету валеологічного виховання дитини; шляхи, форми і засоби виховання у дитини навичок здорового способу життя; переосмислити і усвідомити їх з точки зору професійного і життєвого досвіду; підвищити теоретичний рівень знань, удосконалити практично-методичні вміння, розвивати професійну самостійність, інтерес до творчої педагогічної діяльності, формування професійної компетентності.

*Практичні.* Навчитися структурувати зміст навчального матеріалу за його компонентами, виділяти знання та уміння, що мають засвоюватись дітьми молодшого шкільного віку; здійснювати вибір форм і методів валеологічної освіти та виховання в залежності від віку та індивідуальних особливостей дітей тощо; аналізувати заняття з валеологічного виховання та визначати їх ефективність; застосовувати теоретичні знання курсу у педагогічній практиці в закладах освіти.

Аналіз теоретичних досліджень та методичних рекомендацій учених, педагогів, медиків, психологів та інших фахівців у галузі освіти, які вивчали питання професійної підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання школярів, дозволив виділити кілька підходів до педагогічного забезпечення названої проблеми, а саме – валеологічний, дидактичний та системний.

1. *Валеологічний підхід* передбачає формування валеологічної свідомості майбутніх вихователів, учителів до валеологічного виховання учнів. Проблеми виховання валеологічної культури виходять на перший план у формуванні гармонійно розвиненої, здорової, розумної молоді людини, спроможної реалізувати себе у сучасному суспільстві. Здоровий спосіб життя у здоровому суспільстві є важливим компонентом громадянської позиції, відповідального способу життя. М. Амосов сформулював основні ідеї збереження здоров'я, які, на наш погляд, повинні стати фундаментом валеологічної освіти. Він вважає, що у більшості випадків хвороби спричинені не природою чи суспільством, а самою людиною, її лінню, жадібністю або нерозумністю. Щоб стати здоровою, людина мусить докладати значних і постійних зусиль. Забезпечення здоров'я молодого покоління, як майбутнього інтелектуального та генетичного потенціалу країни, має стати одним із основних напрямів діяльності системи освіти.

2. *Дидактичний підхід* спрямований на підготовку майбутніх учителів до проведення занять із дисципліни «Основи здоров'я» і має забезпечувати ефективність процесу засвоєння студентами валеологічних знань, використання яких буде сприяти виховному впливу на свідомість і поведінку учнів, формувати культуру індивідуального здоров'я. Активні методи валеологічного навчання передбачають використання такої системи методів, яка направлена головним чином не на викладання готових знань і їх відтворення, а на самостійне оволодіння студентами знань про здоров'я і здоровий спосіб життя в процесі активної пізнавальної діяльності. До того ж, саме завдяки інформаційно-дидактичній функції педагогічного впливу у процесі валеологічного виховання учнів, студенти опановують низку понять і уявлень, які охоплюють коло проблем, пов'язаних із розумінням сутності здоров'я і хвороби, особливостями росту і розвитку дитини тощо. У дане коло проблем також включаються необхідність дотримання гігієни тіла та житла, правила поведінки у різних суспільних місцях, вдома та у школі, а також виховання низки позитивних якостей особистості, зокрема: дисциплінованість, охайність, дружелюбність, відповідальність, доброзичливість, духовність та ін.

3. *Системний підхід* забезпечує реалізацію комплексної програми підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів. Ідея системного підходу розглядається як основа педагогічного забезпечення

процесу підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання, оскільки системний підхід забезпечує реалізацію комплексної програми у процесі підготовки вчителів до валеологічного виховання учнів.

У процесі проведення занять засвоюються знання, уміння і навички з певної сфери життєдіяльності (наприклад, особистої гігієни, безпечної поведінки, профілактики інфекційних захворювань, надання медичної само- і взаємодопомоги тощо), формуються переконання, розвивається аналітичне та практичне мислення, відпрацьовуються засоби застосування знань на практиці.

Педагогічні технології побудовані на навчанні досвідом. У процесі їх реалізації застосовується значна за кількістю і різноманітних за методами, прийомами і засобами навчання система вправ та ігор, спрямованих на залучення учасників до відображення та аналізу власного досвіду з того чи іншого питання. Зміст навчального матеріалу лекцій та практичних занять добирається, а методика його реалізації у навчальному процесі будується таким чином, щоб вивчена теорія (одержувані студентами теоретичні знання) відразу ж закріплювалась через практичні вправи. Навчання досвідом означає, що всередині групи кожен студент має змогу поділитися своїми знаннями та проблемами з іншими, а також опрацювати разом з групою окремо взяту проблему для пошуку адекватного рішення.

З метою визначення ефективності запропонованої методики валеологічного виховання учнів молодших класів та рівнів готовності майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання учнів нами проведено констатувально-формувальний експеримент. До нього було залучено студентів факультету «Педагогіки та психології» Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка. Дослідно-експериментальна робота мала поетапний характер і передбачала визначення рівнів готовності майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання з урахуванням окремих критеріїв та показників, а також визначення рівнів готовності майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів з урахуванням в цілому виділених критеріїв та показників.

До уваги взято критерії та відповідні показники, що характеризують готовність майбутніх учителів до програмно-цільової організації валеологічного виховання учнів. Для отримання необхідних даних студентам запропоновано було анкету, яка складається з відкритих і конкретних питань, відповіді на які підлягають якісному і кількісному аналізу, що дозволяє об'єктивно оцінити валеологічні знання студента і його готовність пропагувати здоровий спосіб життя серед молоді.

Експериментальна перевірка такої методичної системи засвідчила, що цілеспрямована робота з валеологічного виховання студентів у

розумінні сутності здоров'я та здорового способу життя є ефективною. Якщо на початку експерименту високий рівень сформованості було виявлено у 8,8% студентів експериментальної групи, то на кінець експерименту цей показник зріс у 3 рази і досягнув 27,7%. Відсоток студентів, які мали низький рівень знань зменшився на 34,3%. У цей же час відсоток студентів, які мали середній рівень знань збільшився на 15,4%, що ілюструє таблиця 2.

Таблиця 2

137 студентів	Рівень сформованості					
	низький		середній		високий	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Початок експерименту	58	42,3	43	48,9	12	8,8
Кінець експерименту	11	8,0	21	64,3	38	27,7

**Висновок.** Підсумовуючи, можемо зазначити, що вища педагогічна освіта має значні резерви для підвищення впливу на підготовку майбутніх фахівців, не тільки вчителів початкових класів, а й математиків, фізиків, біологів, вчителів фізичної культури та інших спеціальностей до валеологічного виховання школярів. Для цього необхідно збільшити години на викладання дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія», введення на кожному факультеті предмету «Методика викладання основ здоров'я у школі». Також резерви знаходяться у площині інформаційно-педагогічного забезпечення вказаного процесу. В першу чергу передача знань, які давали б достатні поняття, уявлення про актуальні проблеми здоров'я школярів; ефективне використання можливостей окремих дисциплін (анатомії, біології, основ медичних знань, вікової фізіології, психології, педагогіки) з метою передачі студентам необхідних теоретичних і методичних знань; забезпечення навчального процесу сучасною літературою з валеології, теорії та методики валеологічного виховання.

#### Використані джерела:

1. Ващенко Л.С. Основи здоров'я [Книга для вчителів] / Л.С. Ващенко, Т.Є. Бойченко. – К.: «Генеза», 2005. – 240 с.
2. Мардар Г.І. Валеологія з методикою викладання: конспект лекцій. – Чернівці, 2011. – 343 с.
3. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі: навч.-метод. посібник. – Івано-Франківськ: НАІР, 2012. – 204 с.
4. Тимченко Г.М., Тимченко А.М. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін. – Харків, 2013. – 64 с.

5. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми та перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К., 2000. – 246 с.

**Тетяна Белкова,**

Донецький національний медичний  
університет, м. Кропивницький

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

*В статті аналізуються проблеми формування мотивації студентів вищих медичних вузів до занять фізичною культурою. Автор досліджує основні фактори, які сприяють формуванню позитивної мотивації щодо занять фізичними вправами за допомогою педагогічного методу анкетування. На думку автора, позааудиторна діяльність – найбільш раціональний шлях для подолання цієї проблеми.*

Ключові слова: здоров'я, мотивація, особистість, гіподинамія, рухова активність, студенти, фізичне виховання, позааудиторна діяльність.

**Постановка проблеми.** Фізична культура у вищих навчальних закладах є невід'ємною складовою загального та професійного становлення студентської молоді, збереження й зміцнення здоров'я, організації і забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, створення умов для продовження її активного творчого довголіття.

У нинішніх умовах сьогодення спостерігається стійка тенденція до погіршення стану особистого здоров'я студентської молоді. Зросла кількість студентів з послабленим здоров'ям, у багатьох з них, відмічені початкові стадії захворювань. Нейтралізувати весь негативний вплив на організм, підвищити опірність організму до захворювань допоможуть заняття фізичною культурою в любых її формах [с. 6].

На нашу думку, найважливішими чинниками зниження особистого здоров'я і адаптаційного резерву молоді є негативні складові способу життя, а саме: незадовільна рухова активність, нераціональний розподіл вільного часу, шкідливі звички, небажання займатись фізичною культурою і спортом, складне матеріальне становище [с. 13].

Гіподинамія, яка є наслідком недостатньо розвинутого мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами, свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у студентів активно-позитивного ставлення до аудиторних і до самостійних занять з фізичного виховання.