

12. Swanson B.B. The National Education Goals: Questions and Answers // ERIC Digest, IN: ACCESS ERIC Rockville MD. – 1991. – ED 334715.

13. The National Education Goals Report. – Washington D.C: U.S. Department of Education Printing Office, 1995. – P. 11.

УДК 615.825+613.955

О.А. Гуменна
Сумський державний
педагогічний університет

ОЗДОРОВЧО-РЕЛАКСАЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ У ПРАКТИЦІ РОБОТИ ІННОВАЦІЙНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розроблена система оптимізації навчально-виховного процесу в інноваційному навчально-виховному закладі. Основна увага приділена обговоренню оздоровчо-релаксаційного заняття, доведена його ефективність.

В статье разработана система оптимизации учебно-воспитательного процесса в инновационном учебно-воспитательном заведении. Основное внимание уделено обговариванию оздоровительно-релаксационного занятия, доказана его эффективность.

In the article the system of optimizing educational process is elaborated. Much attention is paid to the development of healthy-relaxation lessons, which are provided very effective.

Інтегральним показником соціального, економічного, духовного добробуту суспільства є рівень здоров'я населення. Система освіти та виховання дітей і молоді повинна бути могутнім джерелом розвитку здорової нації. Хоча на сьогодні існує близько десяти державних програм спрямованих на пропаганду здорового способу життя, на жаль, за оцінками національних і міжнародних агенцій, стан здоров'я дітей і молоді у країні є критичним [7, 9]. Тому найбільш пріоритетним завданням сучасної науки і освіти є розробка нових і вдосконалення існуючих технологій щодо збереження здоров'я дитини.

Здоров'я дитини можна охарактеризувати як стан її життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійній єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, а також адекватному формуванню адаптаційних і компенсаторних можливостей дитячого організму у процесі його росту [8]. Кожен складник здоров'я багатогранний і різнокомпонентний, а також може розвиватися лише завдяки їх органічному поєднанню.

До факторів, що мають негативний вплив на стан здоров'я учнів дослідники найчастіше відносять несприятливі екологічні, соціальні й економічні умови життя, зниження якості освіти, статичний компонент

пов'язаний із навчальним навантаженням при зниженні загального опору до несприятливих чинників навколишнього середовища, стрімке зростання кількості дітей, які з раннього віку охоплені обов'язковою освітою на тлі збільшення різних типів освітніх закладів з інноваційними технологіями і методиками.

Останнім часом в літературі частіше почали з'являтися обговорення моделей здоров'язберігаючих інноваційних закладів, які залучилися до європейської моделі «Школи здоров'я» [1, 11]. Заклади нового типу м. Сум і Сумської області також беруть у цьому активну участь [4, 5]. У них ставлять за мету сприяти здоров'ю в умовах інтенсивного використання новітніх інформаційних технологій навчання і виховувати здорову творчу особистість. Серед заходів, які застосовуються для оздоровлення, найпоширенішими є прогулянки, фізкультурні хвилинки, гімнастика для очей; раціональна організація навчально-виховного процесу, харчування, режиму дня; просвітницько-виховна робота з учнями та їх батьками; профілактика захворювань і моніторинг стану здоров'я учнів (комплекс діагностичних досліджень, що проводяться впродовж тривалого часу і дають змогу визначити тенденцію змін кількості та якості здоров'я людини, відповідність індивідуального рівня здоров'я віковій нормі) [9]; фізіотерапевтичні, ароматерапевтичні, фітотерапевтичні заходи, масаж, вітамінізація, диспансеризація тощо. Але, на наш погляд, у літературі недостатньо представлені обговорення заходів підвищення рухової активності – важливої складової здоров'я – в умовах навчально-виховних закладів такого типу.

Мета роботи – фізіологічно обґрунтувати комплекс оздоровчих заходів динамічного спрямування для застосування в умовах інноваційного навчального закладу.

Дослідження проводилось в навчально-виховному закладі нового типу (гімназії) м. Суми. В обстеженні брали участь 50 дітей 8 – 9 років. Експериментальна група нараховувала 28 учнів другого класу (14 хлопчиків і 14 дівчаток), у навчально-виховний процес яких були впроваджені оздоровчі технології. Ці технології включали систему санітарно-гігієнічних, оздоровчо-профілактичних, динамічних, просвітницько-виховних заходів [2]. Групу контролю склали 22 учні другого класу (10 хлопчиків і 12 дівчаток), які навчалися за програмою закладу нового типу.

Оздоровчий комплекс передбачав виконання таких заходів: консультування вчителів і батьків із питань оптимізації режиму дня дітей

(використання наочної агітації, випуск пізнавальних стінгазет; проведення індивідуальних бесід; виступи на батьківських зборах із повідомленнями про фізичний і психоемоційний стан дітей; допомога у складанні оздоровчих комплексів; проведення пізнавальних лекцій); оптимізація навчального розкладу з урахуванням денної та тижневої динаміки працездатності учнів; організація класного ігрового куточка; проведення ранкової гімнастики до початку занять; оптимізація розумової працездатності учнів на уроці за допомогою фізкультурних хвилинок і динамічних пауз; проведення рухливих ігор на прогулянках; проведення оздоровчо-релаксаційних занять; контроль щодо організації робочих місць за гігієнічними правилами й нормами; проведення занять ЛФК і масажу для корекції порушень опорно-рухового апарату дітей; визначення фізичного й психофізіологічного розвитку; проведення спортивних свят (табл. 1).

Запропонований комплекс заходів реалізовувався завдяки тісній співпраці вчителів, кураторів, психолога, організаторів позакласної роботи, медичних працівників, фізичних реабілітологів.

Це дослідження ми присвячуємо обговоренню впровадження оздоровчо-релаксаційного заняття – одного з динамічних компонентів комплексу. Його впровадженню передувала оцінка розумової працездатності учнів (буквені коректурні проби). Дослідження денної динаміки розумової працездатності учнів двох груп свідчило про виникнення втоми вже всередині дня, а подальші уроки призводили до більш інтенсивного зниження результатів, особливо в понеділок і четвер (рис. 1). Тому нами протягом навчального року саме в ці дні для покращення функціонального стану організму були впроваджені оздоровчо-релаксаційні заняття.

Таблиця 1

**Оздоровчо-рекреаційна робота в навчально-виховному закладі
нового типу**

Основні заходи		
гігієнічні	оздоровчо-профілактичні	динамічні
<ul style="list-style-type: none"> • оптимізація навчального розкладу з урахуванням денної й тижневої динаміки працездатності учнів; • організація класного ігрового куточка; 	<ul style="list-style-type: none"> • консультування вчителів і батьків із питань оптимізації режиму дня дітей; • моніторинг стану здоров'я учнів; 	<ul style="list-style-type: none"> • проведення ранкової гімнастики до початку занять; • оптимізація розумової працездатності учнів на уроці за допомогою

<ul style="list-style-type: none"> • оптимізація умов внутрішньошкільного середовища 	<ul style="list-style-type: none"> • проведення занять ЛФК і масажу для корекції порушень опорно-рухового апарату дітей; • визначення фізичного розвитку; • упровадження психогігієнічних заходів 	<p>фізкультурних хвилинок і динамічних пауз;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проведення рухливих ігор на прогулянках; • проведення оздоровчо-релаксаційних занять; • проведення спортивних свят
---	--	---

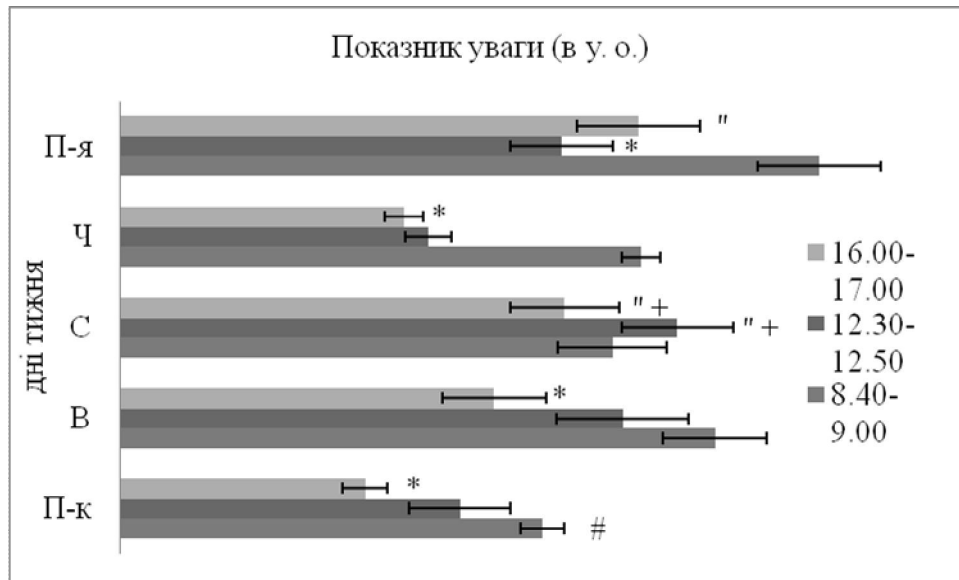


Рис. 1. Показник уваги (ПУ, у. о.) ($M \pm m$) протягом навчальних днів тижня на початку навчального року у дітей молодшого шкільного віку інноваційного навчального закладу

Примітки: " - $p < 0,05$ – різниця з понеділком; + - $p < 0,05$ – різниця з четвергом; * - $p < 0,05$ – різниця з початком дня; # - $p < 0,05$ – різниця з п'ятницею.

Оздоровчо-релаксаційні заняття включали підготовчу, оздоровчо-профілактичну (основну), релаксаційну частини (заклучну) (табл. 2). Підготовча частина складалася з двох блоків: ігрового й фізкультурного.

Таблиця 2

Модель оздоровчо-релаксаційного заняття

Частини	Блоки	Зміст	Тривалість	Номер заняття										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Підготовча	Ігровий	1. Рухливі ігри та вправи для розвитку уваги та пам'яті	10 – 15 хвилин (30% часу)	+		+		+		+				+

	Фізкультури	2. Рухливі ігри та вправи для розвитку координації			+		+		+		+	
		3. Комплекси гімнастичних вправ	+		+		+		+			+
		4. Комплекси вправ з ритмічної гімнастики			+		+		+			
Оздоровчо-профілактична	Загальний	1. Вправи для підвищення рухливості в суглобах	+		+		+		+			+
		2. Вправи для зміцнення м'язів ОРА			+		+		+			
	Локальний	3. Гімнастика для очей			+		+		+			
		4. Пальчикова гімнастика	+		+		+		+			+
Релаксаційна	1. Дихальні вправи		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2. Нервово-м'язова релаксація		+			+			+			
	3. Бібліотерапія				+						+	
	4. Елементи самомасажу					+			+			+

В ігровому блоці використовували різноманітні рухливі ігри для розвитку уваги, пам'яті й координації ("Три оплески", "Твій номер", "Влови ритм", "Цікавий ксерокс", "Зачарована цифра", "Чотири стихії", "Привітання", "Хвіст", "Сердиті півні", "Небесні світила" тощо; опис всіх вправ, зазначених в роботі, подано в методичних розробках) [2]. Це допомагало покращити настрій дітей, зняти фізичну та психічну інертність і напруженість, зменшити або навіть ліквідувати статичну втому, здобуту під час уроків.

У фізкультурному блоці використовували гімнастичні вправи як під музичний супровід (ритмічна гімнастика), так і без нього. Цей блок складався із вправ загальнорозвиваючого характеру стриманої інтенсивності, із поступовим уключенням у роботу всіх груп м'язів. Відомо, що під час розумової діяльності, коли учень працює у сидячому положенні (без значних рухів), виникає відносний застій крові, особливо в судинах нижніх кінцівок, погіршується постачання кисню до внутрішніх органів. Нахили, повороти, махи й інші вправи викликають зміну тиску у кровоносних судинах, формують додаткове навантаження на системи кровообігу головного мозку, розширюють судини, подразнюють вестибулярний апарат, позитивно впливають на перистальтику кишечника [10].

Для того, щоб заняття були більш різноманітними, на одному з них виконували рухливі ігри та вправи для розвитку уваги та пам'яті, а також гімнастичні вправи без музичного супроводу, а на другому – рухливі ігри для

розвитку координації та гімнастичні вправи під музичний супровід (у табл. 2 ці вправи позначені «+» для зручності в користуванні).

Основна частина складалася з двох блоків оздоровчо-профілактичного впливу – загального й локального.

Перший блок утворювали вправи для підвищення рухливості в суглобах і для зміцнення м'язів опорно-рухового апарату (ОРА).

Суглобова гімнастика відома своєю корисною дією на людей різного віку, у тому числі й на дітей. Вона не лише сприяє розвитку гнучкості, а й зміцнює суглоби і кістково-м'язову систему, сприяє підвищенню активності. Серед вправ суглобової гімнастики проводили такі: “Важка голова”, “Стародавня Індія”, “Дістань до неба”, “Дотягнись і не впади”, “Танець туземців”, “Хвиля”, “Дружний клас”, “Квітка”, “Штовхання ядра”, “Розвідники”, “Скручування”, “Равлик”, “Ми спортсмени” тощо.

Вправи для зміцнення м'язів ОРА склалися як із динамічних, так і зі статичних. Головна мета їх проведення – укріпити слабкий зв'язковий і м'язовий апарат дитини, особливо м'язи хребетного стовпа і черевні м'язи. Цікавими для дітей були гімнастичні вправи з предметами (м'ячами, обручами, скакалками), вправи біля гімнастичної лави, драбини, вправи з підручними засобами (мішечками з піском, пластиковими пляшками, наповненими водою).

Другий блок складали вправи з гімнастики для очей і пальчикової гімнастики.

Результати багаточисельних досліджень свідчать про збільшення у сучасних школярів кількості скарг, пов'язаних зі стомленням органів зору: біль у висках, тяжкість і тиск в очах. Причина такого стомлення – збільшення візуального навантаження як у навчальному закладі, так і в домашніх умовах. Більшість школярів не дотримуються гігієнічних правил і норм під час перегляду телевізійних передач і роботи на комп'ютері. Це призводить до розвитку порушень зору [6]. Гімнастика для очей використовувалася для профілактики таких порушень. Виконувати такі вправи бажано кожного дня, а засвоїти можна на оздоровчо-релаксаційних заняттях. Дітям цікаві були такі вправи, як “Пальмінг”, “Що за тобою?”, “Що? Де? Нічого не бачу”, “Хто сидить на носі?”, “Я думаю”, “Дихальний магніт”, “Слідкуй за пальцем”, “Намалюй очима”, “Веселі вісімки”, “В очі потрапила шампунь”, “Масаж очей”, “Промивання очей” тощо.

Використання пальчикових вправ ліквідує писальний спазм, а також допомагає зосередитись, зняти розумове навантаження і сприяти профілактиці

деяких захворювань. Для більшої зацікавленості дітей, на заняттях використовували підручні засоби, наприклад, кульки, гілки, горіхи. Вивчення таких вправ допомагає дітям самостійно справлятися з таким частим явищем на уроках, як стомлення пальців і кисті руки, що пише.

Для того, щоб урізноманітнити заняття, у цій частині проводили вправи з різних блоків (табл. 2). Наприклад, одне заняття складалось із вправ для підвищення рухливості в суглобах і пальчикової гімнастики, а друге – із вправ для зміцнення м'язів ОРА і гімнастики для очей. Доцільно було гімнастичні вправи в підготовчій частині продовжити вправами для підвищення рухливості в суглобах в оздоровчо-профілактичній частині, а вправи з ритміки – у підготовчій частині, вправами для зміцнення м'язів ОРА в оздоровчо-профілактичній частині.

До релаксаційної частини відносили: дихальні вправи, нервово-м'язову релаксацію, бібліотерапію, самомасаж. Кожна із цих вправ здатна зняти стресові реакції, підвищити працездатність, нейтралізувати емоційно негативні переживання, викликати почуття внутрішнього комфорту. Так, застосування дихальних вправ сприяло нормалізації механізмів вдиху та видиху, зміцненню дихальних м'язів, покращенню рухливості грудної клітки й діафрагми. Дихальна гімнастика виконувалася у поєднанні з різноманітними рухами і як самостійна вправа. Комплексне виконання дихальних вправ з іншими заходами, підвищувало їх ефективність, особливо, якщо їх поєднували з нервово-м'язовою релаксацією і цікавим аутотренінгом. Серед дихальних вправ застосовували ігри “Надувна лялька”, “Безпомічне пташеня”, “Сосновий бір”, “Ручний насос”, “Закладений ніс”, “Стомився” тощо.

Психічне життя як дорослої людини, так і дитини, тісно пов'язане зі станом її організму. Якщо людина знаходиться у стані хвилювання, тривоги або стомлюваності, то це супроводжується сильним напруженням м'язів, особливо, рук і обличчя. Існує і зворотна залежність: якщо працювати з м'язами, то можна зняти емоційне збудження, впливати на процеси в організмі, ліквідувати стан емоційно-тілесного напруження. Цим пояснюється доцільність проведення нервово-м'язової релаксації [12]. Її механізм складався з серії вправ, у яких сильне нетривале напруження швидко чергувалося з розслабленням певної м'язової групи, тобто учень зосереджувалася на м'язових відчуттях, а не на переживаннях. Таким чином, вправи нервово-м'язової релаксації усували

залишкове напруження в м'язах, посилювали кровопостачання судин тієї ділянки, з якою працювали, і посилювали протікання обмінних і відновлювальних процесів. Сюди відносимо: “Замерз-розтанув”, “Квітка”, “На березі моря”, “Ведмежатка”, “Гімнастика клоуна”, “Я найсильніший” тощо.

На психічну сферу людини впливають не лише релаксаційні й дихальні вправи, але і звичайні слова. Тому дуже перспективним методом боротьби з негативними емоційними реакціями є бібліотерапія (метод “лікувального читання”). Цей метод реалізовувався у вигляді прослухування уривків із художніх творів. Діти знаходились у зручному для себе положенні із заплющеними очима й уявляли себе біля тихої річки або у казковому лісі, або у просторому небі. Такі прослухування впливали на емоційний стан дитини, сприяли психологічному розвантаженню.

Дуже ефективним засобом ліквідації надмірного напруження є самомасаж. Його використовують із метою попередження розвитку надмірного стомлення. Самомасаж обличчя, голови, шиї, рук ефективний для осіб, які витримують впливу інтенсивне розумове навантаження, особливо в положенні сидячи з підвищеним зоровим напруженням. Самомасаж було використано як під час проведення третьої частини заняття, так і на фізкультурних хвилинках у навчальному закладі. Його було проведено в ігровій формі. Найбільш цікавими для дітей були такі вправи: “Руки змерзли”, “Щелепи акули”, “Привіт, ніготь”, “Пальчик, зростай”, “Правильні і неправильні оплески”, “Осика”, “Умивання”, “Я гарний”, “Пощипування”, “Поганий” тощо.

Для підвищення впливу вправ релаксаційної частини на організм дитини, застосування музичного супроводу в цей проміжок часу було актуальним. Підбір музичних творів набував особливого значення – використовувалися в основному класичні твори, тому що вони чинять достатньо тривалий і універсальний вплив.

Таким чином, у релаксаційній частині кожного заняття ми проводили дихальні вправи, а також (за вибором) вправи нервово-м'язової релаксації, бібліотерапію, самомасаж (табл. 2).

У молодшому шкільному віці увага дітей ще нестійка, учні відрізняються підвищеною рухливістю, потребують часті зміни завдань, тому складена модель оздоровчо-релаксаційного заняття містить такі різні вправи.

Упроваджений оздоровчий комплекс позитивно вплинув на розумову працездатність учнів експериментальної групи – вона збільшилася протягом

навчального року ($p < 0,001$), а в контрольній групі вона до середини навчального року збільшувалася, а потім зменшувалася.

Тобто, режим повного дня інноваційного навчального закладу (гімназії), який передбачає впровадження оздоровчих заходів за інших однакових умов експериментальної та контрольної груп, більше відповідає фізіолого-гігієнічним вимогам, адаптаційні можливості підвищуються, напруження функціональних систем виявляється менше і, як наслідок, дитина розвивається краще.

Висновки. Провідним напрямком сьогодення є розробка і реалізація комплексних оздоровчих програм, особливо в навчально-виховних закладах нового типу. Нами був розроблений і впроваджений комплекс, який передбачав виконання різноманітних оздоровчих заходів, поміж яких чинне місце займало оздоровчо-релаксаційне заняття. Упроваджені заходи позитивно вплинули на розвиток психофізіологічних показників дітей експериментальної групи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гонтаровська Н. Сприяння здоров'ю в діяльності навчального закладу // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – № 4. – С. 38 – 41.
2. Гуменна О.А., Єжова О.О. Оздоровлення дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітніх навчально-виховних закладів: Методичні рекомендації. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2003. – 56 с.
3. Гуменна О.А., Єжова О.О. Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку гімназії №1 м. Сум // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 8. – С. 13 – 20.
4. Єжова О.О. Здоров'язберігаюча діяльність в освітніх закладах // Педагогічні науки. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка. Зб.наук.пр. – Суми:СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – Ч.1. – С. 61 – 66.
5. Калиниченко І.О. Збереження і зміцнення здоров'я школярів в умовах сучасного навчально-виховного закладу // Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу: Матеріали обласної науково-практичної конференції. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2004. – С. 82 – 86.
6. Кудряшова Н.И. Зрение: сохранение, нормализация, восстановление. – М.: Грэгори-Пейдж, Новый Центр, 1997. – 298 с.
7. Лук'янова О.М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень // Мистецтво лікування. – 2005. – № 2 (18).
8. Лук'янова О. М., Квашніна Л. В. Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку та шляхи його корекції // Перинатологія та педіатрія. – 2004. – № 1. – С. 3 – 5.
9. Почечуєва І., Устенко Л. Розвиток здорової особистості: технологія комплексного оцінювання рівня розвитку школяра у СНЗ № 287 м. Києва // Моніторинг якості освіти: становлення та розвиток в Україні: Рекомендації з освітньої політики / Під заг. ред. О.І. Локшиної – К.: К.І.С., 2004. – С. 121 – 128.
10. Сотник Ж.Г., Зарічанська Л.О. Фізичні вправи в якості інтегрального фізіологічного метода надання оцінки стану здоров'я дітей, що проживають у зонах екологічної небезпеки // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2001. – № 16. – С. 25 – 28.
11. Томаш Ю. Експериментальна діяльність як ефективний шлях розвитку сучасного навчального закладу // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2007. – № 1. – С. 41 – 42.

12. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: ігри і упражнення. – М.: ФиС, 1988. – 272 с.

УДК 371. 214. 46:54

І.А. Гурняк

*Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С. Макаренка*

ДИДАКТИЧНІ ЗАСАДИ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ В ОСВІТІ

У статті досліджуються дидактичні засади переходу до компетентнісно зорієнтованої освіти. На основі аналізу науково-педагогічної літератури визначаються й обґрунтовуються дидактичні принципи, що лежать в основі реалізації компетентнісного підходу в освіті.

В статье исследуются дидактические основы перехода к компетентностно ориентированному образованию. На основе анализа научно-педагогической литературы определяются и обосновываются дидактические принципы, которые лежат в основе реализации компетентностного подхода в образовании.

The article deals with the didactic bases of transition to the competent oriented education. The author determines the didactic principles which provide the realization of the competent approach in education.

Стратегічним орієнтиром сучасної системи вітчизняної та світової освіти є реалізація в ній компетентнісного підходу, який передбачає перенесення акцентів зі знань і вмінь учнів як результатів навчання на формування компетентної особистості.

Посилення уваги до проблеми компетентнісного підходу ми пов'язуємо зі зростанням темпів зміни знань і технологій, збільшенням конкуренції на ринку праці, підвищенням вимог, яким має відповідати сучасна людина. Глобалізація світової економіки, інтенсифікація процесів виробництва, трансформаційні процеси в політичному й економічному житті держав загострили проблеми, пов'язані зі входженням молодих людей у самостійне життя, висвітлили недоліки традиційної системи освіти щодо підготовки випускників до його реалій.

Світ, у якому ми живемо, швидко змінюється, стає все складнішим і динамічнішим. Саме тому сьогодні інтеграція в суспільство і знаходження свого місця в житті вимагає дедалі більших зусиль. Сучасна людина постійно стикається з різноманітними проблемами, їй потрібно постійно оновлювати свої знання, уміти передбачити шляхи розвитку подій, змінювати свої плани відповідно до обставин, відкидаючи ті, які не витримали перевірки досвідом і, часом. Вирішення цих завдань можливе завдяки наявності системи