

5. Mallaev D.M. Korrekciya nedostatkov fizicheskogo razvitiya u doshkolnikov s narusheniem zreniya / D.M.Mallaev. – Mahachkala, 1989. – S. 87-88.
6. Plaksina L.I. Teoreticheskie osnovi korrekcionnoi raboti v detskih sadah dlya detei s narusheniem zreniya / L.I. Plaksina. – M.: Gorod, 1998. – 262 s.
7. Sekovec L.S. Korrekcionno-pedagogicheskaya rabota po fizicheskomu vospitaniju detei doshkolnogo vozrasta s narusheniem zreniya / L.S.Sekovec. – Novgorod:KGC, 2000. – 143 s.
8. Solnceva L.I. Razvitie kompensatornih processov u slepих detei doshkolnogo vozrasta / L.I.Solnceva. – M.: Pedagogika, 1980. – 264 s.

УДК 372.8

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Богдановська Н.В., Одинець Т.Є.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

puchlik@mail.ru

У статті визначено фактори успішності викладання навчального предмета «Основи здоров'я». Формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл через освіту виокремлено як один із пріоритетних напрямів державної політики в її розвитку. Одним зі шляхів оновлення її змісту й узгодження із сучасними потребами є орієнтація навчальних програм на набуття ключових компетентностей і створення ефективних механізмів їх запровадження. Мета – визначити теоретико-методичні особливості викладання «Основи здоров'я» в умовах сучасної загальноосвітньої школи. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет; індукція, дедукція та класифікація. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження засвідчив, що успішність формування в дітей навичок здорового способу життя, а також прийняття самостійних рішень стосовно підтримки та зміцнення свого здоров'я забезпечується створенням низки педагогічних умов, розвитком мотиваційної, когнітивної та поведінково-діяльній сфери вихованців на уроках та в повсякденній життєдіяльності.

Успішна практична реалізація та викладання навчального предмета «Основи здоров'я» можливі на основі таких компонентів: мотиваційного (поєднання знань основ збереження життя і здоров'я з ціннісними орієнтаціями на задоволення соціально-значимих і особистісно-орієнтованих потреб); операційного (засоби, методи і форми організації діяльності, способи планування і регулювання її перетворювальними процесами); інформаційного (поєднання в собі знання про фізичну, соціальну, психічну, духовну складову здоров'я, основні умови і способи його збереження, основні засади здорового способу життя та безпеки життєдіяльності).

Ключові слова: основи здоров'я, навчання, учні, компетентність, педагогічні умови.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ»

Богдановская Н.В., Одинец Т.Е.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

puchlik@mail.ru

В статье определены факторы успешности преподавания учебного предмета «Основы здоровья». Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ через образование выделено как одно из приоритетных направлений государственной политики в ее развитии. Одним из путей обновления его содержания и согласования с современными потребностями является ориентация учебных программ на приобретение ключевых компетенций и создание эффективных механизмов их внедрения. Цель – определить теоретико-методические особенности преподавания «Основ здоровья» в условиях современной общеобразовательной школы. Методы исследования: теоретический анализ и систематизация данных научно-методической литературы и всемирной информационной сети Интернет; индукция, дедукция и классификация. Теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что успешность

формирования у детей навыков здорового образа жизни, а также принятие самостоятельных решений по поддержанию и укреплению своего здоровья обеспечивается созданием ряда педагогических условий, развитием мотивационной, когнитивной и поведенческо-деятельностной сферы воспитанников на уроках и в повседневной жизни.

Успешная практическая реализация и преподавание учебного предмета «Основы здоровья» возможны при учете таких компонентов: мотивационного (сочетание знаний основ сохранения жизни и здоровья с ценностными ориентациями на удовлетворение социально-значимых и личностно-ориентированных потребностей); операционного (средства, методы и формы организации деятельности, способы планирования и регулирования ее преобразовательными процессами); информационного (сочетание в себе знания о физической, социальной, психической, духовной составляющей здоровья, основные условия и способы его сохранения, основные принципы здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности).

Ключевые слова: основы здоровья, обучение, ученики, компетентность, педагогические условия.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE TEACHING OF THE SUBJECT «HEALTH BASICS»

Bogdanovskaya N., Odinetz T.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky street, 66, Zaporizhzhya, Ukraine

puchlik@mail.ru

The article deals with the success factors of teaching of school subject "Health Basics". Health promotion in schoolchildren through education singled out as one of the priorities of the state policy in its development. One way to update its content and coordination with modern needs are educational programs focus on the acquisition of key competencies and create effective mechanisms for their implementation. Purpose - to determine the theoretical and methodological features of teaching "Health Basics" in today's secondary schools. Methods: theoretical analysis and synthesis of scientific-methodological literature and global information on the Internet; induction, deduction and classification. Theoretical analysis of scientific and methodological literature on the study showed that the performance of children in forming healthy lifestyles and making independent decisions regarding support and strengthen their health follows the establishment of a number of pedagogical conditions, development of motivational, cognitive and behavioral-activity areas pets in the classroom and in everyday life.

Successful implementation of practical teaching and school subject "Health Basics" may be based on the following components: motivation (a combination of knowledge bases preserve the life and health of value orientations to meet socially significant and personality-oriented needs); operational (tools, methods and forms of organization, methods of planning and regulation of transformative processes); information (a combination of knowledge about the physical, social, mental, spiritual component of health, basic conditions and methods of storage, the basic principles of a healthy lifestyle and life).

Key words: Health basics, education, students, competence, pedagogical conditions.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Модернізація освітньої галузі, що відбувається в країні, має на меті створення умов для особистісного розвитку та самореалізації кожного громадянина України.

Сучасна школа повинна сприяти вихованню в дітей потреби в здоровому та безпечному способі життя, формуванню навичок прийняття самостійних рішень стосовно підтримки та зміцнення свого здоров'я, що є невід'ємною ланкою соціалізації – розвитку здорової, гармонійно розвиненої індивідуальності, високодуховної, творчої особистості в результаті впливу всіх факторів соціального середовища [2, 4].

В Україні розроблена відповідна нормативно-правова база, що має важливе значення для вирішення означеної проблеми. Формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один із пріоритетних напрямів державної політики в її розвитку [7].

Одним зі шляхів оновлення її змісту й узгодження із сучасними потребами є орієнтація навчальних програм на набуття ключових компетентностей і створення ефективних механізмів їх запровадження. Освіта в галузі здоров'я на основі певних знань є підходом, який передбачає використання різноманітних методик навчання та ставить за мету формування і розвиток спеціальних та життєвих навичок, необхідних для діяльності кожної людини. Пріоритетним напрямом освіти на основі життєвих навичок є вироблення позитивного ставлення до отриманих знань, розуміння їх необхідності [3].

ЗВ'ЯЗОК РОБОТИ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ І ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Обраний напрям дослідження відповідає темі науково-дослідної роботи Запорізького національного університету «Розробка, експериментальна апробація та втілення в практику системи заходів фізичної реабілітації для поліпшення стану здоров'я різних категорій населення» (номер державної реєстрації 0114U002653).

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Навчальний предмет «Основи здоров'я» введено до загальноосвітніх навчальних закладів із метою формування в підростаючого покоління мотивації щодо здорового та безпечного способу життя. Цей інтегрований курс базується на знаннях валеології, психології, філософії, гігієни, безпеки життєдіяльності тощо. Курс «Основи здоров'я» суттєво відрізняється від інших навчальних предметів, насамперед, головним завданням – вплинути педагогічними методами на свідомість і поведінку учнів таким чином, щоб вони зрозуміли, усвідомили необхідність здобувати життєві навички, сприятливі для здоров'я, безпеки і розвитку [10].

Зміст програми відповідає таким критеріям, як науковість, практичність, системність, онтогенетичність та індивідуальний підхід. Її базова модель ґрунтується на холистичній концепції здоров'я, екологічній моделі безпеки, досягненнях гуманістичної психології розвитку [4, 6].

Зміст тем розкрито згідно з Державним стандартом базової та повної загальної середньої освіти. У кожному розділі програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на формування в учнів таких компетентностей: соціальних, полікультурних, комунікативних, саморозвитку та самоосвіти, раціональної продуктивної, творчої діяльності [8].

Формування основ здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти. У цьому контексті найважливішими завданнями сучасного вчителя є використання здоров'язбережувальних освітніх технологій, поєднання рухового і статичного навантаження, створення емоційно сприятливої атмосфери навчання, формування в учнів усвідомлення цінності здоров'я та життя, навичок безпечної поведінки, культивування здоров'я [9].

На думку більшості педагогів, предмет «Основи здоров'я» сприяє формуванню в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, розвитку здоров'язберігаючої компетентності в дітей та підлітків [2].

Мета – визначити теоретико-методичні особливості викладання «Основа здоров'я» в умовах сучасної загальноосвітньої школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет; індукція, дедукція та класифікація.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Навчальний предмет «Основи здоров'я» є складовою вищезазначеної освітньої галузі і його метою визначено: формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі засвоєння ними знань про здоров'я та безпеку, практичних навичок здорового способу життя і безпечної поведінки, сприяння їхньому фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку, і завдяки цьому, – утвердження ціннісного ставлення самих школярів до життя і здоров'я [1, 5, 8].

Змістову лінію «Основи здоров'я», підпорядковану загальній меті – формуванню і розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів, структуровано за чотирима розділами: «Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я», «Психічна і духовна складові здоров'я». Зазначені розділи є наскрізними для початкової і основної

школи, що забезпечує наступність вивчення предмета. Водночас концентричний спосіб систематизації змісту дозволяє змінювати, ускладнювати навчальний матеріал, маневрувати його вивчення відповідно до конкретних пізнавальних ситуацій [6, 8].

Успішна реалізація програми інтегрованого курсу «Основи здоров'я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства учнів та педагогів, що передбачає й уможливорює:

- особистісно-орієнтоване навчання;
- збагачення змісту інтегрованого курсу емоційним, особистісно-значимим матеріалом;
- використання інтерактивних методів навчання;
- стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів;
- послідовну диференціацію та індивідуалізацію вивчення цього курсу;
- роботу учнів з різними джерелами інформації, видами і типами ресурсних матеріалів;
- вільний вибір учнями навчальних завдань і способів поведінки;
- залучення учнів до самооцінки різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;
- багатоваріантність форм різних видів діяльності учнів;
- залучення до активної співпраці сім'ї та громади.

Запорукою формування здорової особистості учня є взаємопорозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчально-виховного процесу, компетентнісний підхід до планування навчально-виховного процесу та оцінювання результатів навчання [3].

Для досягнення максимальної ефективності навчання вчителю необхідно: ознайомитися із сучасною концепцією здоров'я, безпеки і розвитку, принципами навчання на засадах розвитку життєвих навичок; оволодіти сучасними педагогічними методиками, передусім, інтерактивними (тренінговими) формами групової роботи; користуватися якісними навчально-методичними матеріалами і перевіреними джерелами додаткової інформації; бути відданим справі навчання дітей здоров'я, розуміти і визнавати актуальні потреби, інтереси та вікові можливості учнів; знати, як заручитися підтримкою колег і батьків [4, 5, 6].

Особливість методики проведення занять з «основ здоров'я» полягає в тому, що засвоєння переважної частини інформації доцільно організувати шляхом практичної та ігрової діяльності, використовуючи надбання початкової школи.

Структура уроків має бути гнучкою, органічно поєднувати навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність учнів, включати різні види діалогу, групової співпраці, застосування творчих видів завдань оздоровчої тематики. Особливого значення для формування в учнів основ здорового способу життя набуває емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Доцільно широко використовувати навчальні екскурсії, відео фільми, кінофільми, слайди тощо.

На уроках слід користуватися підручниками та додатковою навчальною літературою, рекомендованою Міністерством освіти і науки України. Добираючи додаткові матеріали до уроків, вчителю необхідно обов'язково звертати увагу на їх відповідність віку учнів та на реальні потреби. Слід урахувати особливості фізичного, психічного та соціального розвитку дітей. Критеріями для оцінювання учнів є рівень сформованості в них здоров'язберігаючої компетентності. Перевага надається самостійному аналізу учнями інформації щодо збереження життя і здоров'я, правильного вибору вчинків та поведінки, конструктивного вирішення нестандартних і конфліктних ситуацій [1, 2, 10].

Для ефективності викладання курсу «Основи здоров'я» всім педагогам необхідно підвищувати рівень професійної компетентності, удосконалювати форми і методи викладання; перейти від інформаційних, репродуктивних методів навчання до пошукових і діяльнісних, більше уваги приділяти розвитку практичних умінь та життєвих навичок учнів;

ураховувати наступність, інтеграцію, модернізацію навчального змісту предмета, залучати спеціалістів.

Важливим є вміння організувати навчальний процес, спрямований, перш за все, на розвиток особистості. Необхідно зміцнювати та розвивати навчально-методичний комплекс, матеріально-технічну базу кабінетів основ здоров'я та безпеки життєдіяльності, створювати тренінгові приміщення, закріплювати знання в позакласній роботі.

Одним із важливих факторів ефективності викладання саме цього курсу є особистість учителя, його спосіб життя, ставлення до власного здоров'я, особистий приклад. До складових успіху викладання основ здоров'я належить організація та забезпечення навчального-виховного процесу навчально-методичним комплексом (типові навчальні плани, навчальні програми, підручники та навчальні посібники), створення умов для навчання, рівень підготовленості вчителя [8, 10].

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження засвідчив, що на сучасному етапі важливим постає питання формування в дітей потреби в здоровому та безпечному способі життя, навичок прийняття самостійних рішень стосовно підтримки та зміцнення свого здоров'я. Успішність цього процесу забезпечується створенням низки педагогічних умов, розвитком мотиваційної, когнітивної та поведінково-діяльній сфери вихованців на уроках та у повсякденній життєдіяльності.

Зміст програми «Основи здоров'я» має відповідати таким критеріям, як науковість, практичність, системність, онтогенетичність та індивідуальний підхід.

Сучасний учитель повинен уміти усвідомлювати рівень власної професійної діяльності, своїх спеціальних, методичних і комунікативних спроможностей щодо формування умінь і навичок здорового способу життя в учнів різних вікових груп, потенціалу, вміння бачити недоліки у своїй роботі, мати бажання самоудосконалюватись, адже він сприяє здоров'ятворенню особистості, а здоров'я є однією з пріоритетних цінностей людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бібік Н.М. «Основи здоров'я» у початковій школі / Н.М. Бібік // Початкова школа. – 2010. – № 10. – С. 42-48.
2. Бойченко Т. Викладання курсу «Основи здоров'я» в загально-освітніх навчальних закладах (експериментальний навч.-метод. посіб. для вчителів) / Т. Бойченко, Н. Колотій. – К. : ДП СМ, УІСД, 2004. – 244 с.
3. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11-12. – С. 6-7.
4. Ващенко Л.С. Основи здоров'я / Л.С. Ващенко, Т.Є. Бойченко. – К. : Генеза, 2005. – 240 с.
5. Воронцова Т.В. Основи здоров'я: вправи для учнів / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – К. : Алатон, 2005. – 240 с.
6. Горяня Л.І. Педагогічні умови організації навчально-виховного процесу курсу «Основи здоров'я» / Л.І. Горяня // Основи безпеки життєдіяльності. – 2005. – № 1. – С. 61–63.
7. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура»: Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-п> (дата звернення: 01.04.2015).
8. Єресько О.В. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» / О.В. Єресько // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 8–11.

9. Кравченко А.И. Психология и педагогика : учеб. / А.И. Кравченко. – М. : Инфра-М, 2008. – 400 с.
10. Холодова Н.О. Порадник учителю основ здоров'я: методичні рекомендації та орієнтовне планування уроків основ здоров'я (1–4 класи) / Н.О. Холодова. – Х. : ХОНМІБО, 2008. – 108 с.

REFERENCES

1. Bibik N.M. «Osnovi zdorov'ya» u pochatkoviy shkoli // Pochatkova shkola. – 2010. – # 10. – S. 42-48.
2. Boychenko T. Vikladannya kursu «Osnovi zdorov'ya» v zagalno-osvitnih navchalnih zakladah (eksperimentalniy navchalno-metodichniy posibnik dlya vchiteliv) / T. Boychenko, N. Kolotly. – K. : DIPSM, UISD, 2004. – 244 s.
3. Boychenko T. E. Zdorov'yazberigayucha kompetentnist yak klyuchova v osviti Ukrayini / T. E. Boychenko // Osnovi zdorov'ya i fizichna kultura. – 2008. – # 11-12. – S. 6-7.
4. Vaschenko L.S. Osnovi zdorov'ya / L.S. Vaschenko, T.E. Boychenko. – K.: «Geneza», 2005. – 240 s.
5. Vorontsova T.V. Osnovi zdorov'ya: vpravi dlya uchniv / T.V. Vorontsova, V.S. Ponomarenko. – K. : Alaton, 2005. – 240 s.
6. Goryana L.I. Pedagogichni umovi organizatsiyi navchalno-vihovnogo protsessu kursu «Osnovi zdorov'ya» / L.I. Goryana // Osnovi bezpeki zhittediyalnosti. – 2005. – # 1. – S. 61–63.
7. Derzhavniy standart bazovoyi i povnoyi zagalnoyi serednoyi osviti. Osvitnya galuz "Zdorov'ya i fizichna kultura": Postanova kabinetu ministriv ukrayini vid 23 listopada 2011 r. # 1392. Rezhim dostupu: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-p> (data zvernennya: 01.04.2015).
8. Eresko O.V. Osoblivosti zmistu shkilnogo predmeta «Osnovi zdorov'ya» / O.V. Eresko // Osnovi zdorov'ya i fizichna kultura. – 2005. – # 2. – S. 8–11.
9. Kravchenko A.I. Psihologiya i pedagogika : uchebnik / A.I. Kravchenko. – M. : Infra-M, 2008. – 400 s.
10. Holodova N.O. Poradnik uchitelyu osnov zdorov'ya: metodichni rekomendatsiyi ta orientovne planuvannya urokiv osnov zdorov'ya (1–4 klasi) / N.O. Holodova. – Harkiv: HONMIBO, 2008. – 108 s.

УДК 615.8 : 613.71/.73-056.22

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І МАСАЖ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ВЕРТЕБРОГЕННИМИ РАДИКУЛОПАТІЯМИ

Кальонова І.В., Кузнецов А.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

kalenova@i.ua

У статті розкрито роль лікувальної фізичної культури і масажу як невід'ємної частини комплексної реабілітації хворих з патологією хребта. Виходячи з уявлень про складність патобіомеханічних розладів при вертеброгенній патології, ЛФК є єдиним методом реабілітації, здатним вплинути на окремі ланки патогенезу остеохондрозу хребта і на всю рухову систему загалом, підвищити побутову та професійну активність хворого. Сьогодні розроблені певні схеми проведення ЛФК, які диференціюють застосування спеціалізованих фізичних вправ