

Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Основними завданнями сучасного загальноосвітнього закладу є не тільки засвоєння учнями навчальної програми, але й закріплення її на фоні задоволення пізнавальних, естетичних і рухових вимог як для загального здоров'язбереження, так і, відповідно, формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості. Між тим простежується значне погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, особливо на етапі початкового навчання в першому–другому класах. Ця обставина спонукає до пошуку нових ефективних дидактичних методик, форм і методів навчання, що й становить мету цієї статті.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ураховуючи, що прояв більшості відхилень у стані здоров'я молодших школярів (порушення постави та сколіози, вегето-судинна дистонія, неврози, захворювання жовчного міхура, розвиток короткозорості та ін.) пов'язаний із великим розумовим навантаженням на фоні різко зниженого, порівняно з дошкільним дитинством, обсягом рухової активності внаслідок довгого сидіння за партою в процесі навчання й під час виконання домашніх завдань, одним з альтернативних підходів для зняття загальної втоми та перевтоми й поліпшення ефективності засвоєння навчального матеріалу нами розроблено та апробовано дидактичну модель «навчання в русі».

Під дидактичною моделлю «навчання в русі» ми розуміємо комплекс методичних підходів, які під час проведення загальноосвітніх уроків у початкових класах підпорядковані загальній меті оздоровчо-виховної освіти дітей, що реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «учитель-учням», так і «учні-учителю», що загалом впливає на ефективність запам'ятовування дітьми нового навчального матеріалу.

Основою принципу моделі «навчання в русі» лежить створення педагогічного процесу, сприяючого розвитку творчої атмосфери під час засвоєння школярами різних предметів, передбачених навчальною програмою для учнів різних вікових груп.

Сутністю моделі «навчання в русі» є загальноіснуюча особливість пояснення нового навчального матеріалу на завершальній частині уроку, на якій, як правило, на фоні розумової втоми дітей спостерігається низький розумовий і руховий рівні активності. Нами експериментально з'ясовано, що саме в цій частині уроку вчитель, викладаючи сутність нового матеріалу й, за необхідності, записуючи його на дошці, пропонує учням відображати його у вигляді рухових дій, виписуючи літери цифри, фрази, іноземні слова, формули, арифметичні та математичні приклади й відповіді на них та інше кінчиком носа, плечовими точками, руками чи іншими частинами тіла. Такий підхід сприяє не тільки просторовому запам'ятовуванню запропонованих навчальних знань, але й покращенню розумової працездатності за рахунок, наприклад, поширення рухової активності м'язів шийного відділу хребта (при написанні завдань кінчиком носа), оскільки виконання рухів шиєю стимулює посилення надходження кисню з кровообігом до кори головного мозку. Для поліпшення ефекту впливу рухів як на просторове запам'ятовування навчального матеріалу, так і для зняття втоми з верхньогрудного відділу хребта як засобу профілактики та своєчасної корекції порушень постави, учитель пропонує дітям намалювати в просторі одночасно обома плечовими точками не тільки окремі слова чи математичні приклади, але й геометричні фігури. Крім того, у вигляді домашніх завдань учитель може рекомендувати дітям повторювати засвоєння нової навчальної інформації й під час приготування уроків удома, пропонувати виконувати рухи батькам, братиками або сестричками, що сприятиме отриманню емоційних та соціальних навичок, оскільки навчання – це не тільки сидіння за партою й стояння біля дошки, це й веселе проведення часу разом із родиною. Це створить не лише веселу емоційну атмосферу під час приготування уроків у домашніх умовах, але й суттєво поширить рухову активність дорослих, допоможе їм позбавитися шийного або верхньогрудного остеохондрозу. Серед можливих видів роботи учнів із навчальним матеріалом – питання, які не потребують допомоги вчителя, пошук самостійної конкретної інформації. Педагог творчо може використовувати різнобічні рухові завдання безпосередньо в різних видах навчальної діяльності. Підтримка та

своєчасна похвала з його боку, наявність зворотного зв'язку, вибір необхідного режиму й темпу рухів повинна бути адекватною відповідно до конкретики змісту навчального предмета, потреб розширення рухової активності учнів залежно від добового біоритму, що визначається місцем порядку уроку в навчальному розкладі занять і безпосередньо порядком навчального дня в тиждні.

Для вдосконалення зворотного підходу вчитель може використовувати різнобічні інтерактивні завдання, форми та методи, які сприяють реалізації закріплення отриманих на уроці знань у вигляді просторово-рухового їх виконання з метою інтелектуального й фізичного гармонійного саморозвитку дітей, формування в них стереотипу правильної постави. Засвоєння школярами змісту навчального матеріалу на основі просторово-рухового відтворення спонукає до його логічного усвідомлення, що загалом сприяє підвищенню мотивації до навчання. Професійне, цілеспрямоване поєднання вчителем психофізичних емоційних та рухових методик засвоєння навчального матеріалу на основі дидактичних принципів ґрунтується на закономірностях навчання й виховання, створюючи такі умови освітнього середовища, які, з одного боку, провокують безпосередньо на уроці виникнення критичного моменту засвоєння змісту та сутності нового навчального матеріалу, а, з іншої – стимулюють до створення в учнів імпульсу для творчого мислення.

Момент засвоєння на уроці змістовності нового матеріалу стає критичним і творчим за умови, коли вчитель у процесі пояснення сутності нового матеріалу паралельно ставить перед школярами завдання рухового його відтворення, що, відповідно, вимагає від кожної дитини просторового усвідомлення прийняття нових рішень. Момент уроку стає творчим, а момент прийняття рішень, відповідно до вимог учителя, – спонтанним. Отже, дидактична модель «навчання в русі» сприяє створенню таких умов освітнього середовища, які стимулюють засвоєння нових знань у процесі впровадження освітньо-рухових технологій, сприяючи виникненню критичного моменту уроку та стимулюючи виникненню імпульсу для творчого мислення, спонукаючи учнів до виконання знайомих їм дій у новій послідовності.

Для вчителя особливо важливою умовою є розробка вимог педагогічних завдань у формі, яка доступна для сприйняття й стимулює учнів до спонтанного виконання рухових дій відповідно до змісту навчальних завдань. Найбільший ефект спостерігається за умови, коли нові знання та вміння не вписуються стереотипно в засвоєні раніше змістовні схеми.

Здоров'язберігальні рухові технології «навчання в русі» передбачають зміну діяльності, чергування інтелектуального, емоційного та рухового її видів для індивідуальної, парної, групової (за рядами або весь клас) форм роботи, що стимулює миттєве мислення учнів, сприяє поширенню їхньої рухової активності, своєчасному запобіганню розумовій утомі, учить дружнього та гуманного спілкування, розвиває патріотичну відповідальність у команді, уміння поважати думки й помилки інших за рахунок створення ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків.

Інтелектуальна гра – один із перевірених способів стимуляції мотивації дітей до навчання, формування творчого мислення школярів. У технології методики «навчання в русі» передбачено її впровадження і як форми проведення уроку, і як дидактичного прийому уроку. Означені навчально-методичні підходи сприяють створенню комфортних фізіологічно доцільних умов навчання, стимулюючи учнів до відтворення змісту навчального матеріалу та якості перевірки його засвоєння у вигляді певних рухових структур, які окрема дитина або групи школярів демонструють як відповіді під час проведення запропонованих учителем різноманітних за змістом і правилами проведення дидактичних ігор.

Психологи й фізіологи вже давно дійшли висновку, що нормальними умовами прояву та розвитку здібностей швидко мислити є спільна ігрова діяльність, яка під час спілкування стимулює дитину не тільки рухатись, а й легко запам'ятовувати все почуте в означений період. Характерним прикладом є швидке та легке навчання іноземної мови дітей-емігрантів, які під час спілкування в грі з однолітками вже через місяць проживання в іншій країні володіють значним діапазоном не лише окремих слів, але й цілими фразами, виступаючи перекладачами для батьків.

У психолого-педагогічній науці загалом визначено, що інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не лише чує, а й бачить, образно уявляє те, що вона почула під час ігрової діяльності або якихось рухових дій, які сприяють створенню певного емоційного фону та настрою. Отже, передбачене дидактичною технологією «навчання в русі» методичне впровадження рухових ігрових ситуацій під час відповідей змістовності навчального матеріалу сприяє розвитку зацікавленості дітей у правильній відповіді, що загалом створює й підвищує інтерес до інформації, яку школярі отримують під час уроку з конкретного предмета. Зміст навчального матеріалу, який вивчається, супроводжується руховими діями певної структури, що сприяє психофізичному розвитку школярів. Передача

та закріплення знань під час рухової дидактичної гри дає змогу залучити до процесу запам'ятовування не лише свідому пам'ять дитини, а й проміжне асоціативне мислення, що вдосконалює процеси моделювання образів-асоціацій змісту знань відповідно до сутності інформації, яку надає вчитель.

Учені вважають, що запам'ятовування та усвідомлення отриманої інформації краще відбувається тоді, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною формою є фонова рухова активність, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У системі пізнавально-рухового навчання рухова активність школярів поліпшує якість сприйняття навчальної інформації. Під час установки на усвідомлене запам'ятовування базових сюжетів гри накладається мимовільне відтворення в пам'яті дитини змісту й сутності викладеного вчителем на уроці матеріалу та прагнення дитини відтворити певну структуру рухових дій, що означають правильну відповідь. У руховій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам'ятовування й паралельно за рахунок виконання рухових дій відповідної спрямованості та фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, покращуються функція дихання, емоційний стан школяра. І. М. Павлов зазначав: «Асоціації мають дуже важливе значення для процесу пам'яті та мислення, як первинна їх основа».

Пізнавально-рухове навчання безпосередньо спонукає дітей демонструвати свої розумові здібності та знання. Кожен з учнів намагається проявити їх уже на початку гри, щоб не підвести свою команду (ряд, у якому він сидить під час навчання в класі) або поліпшити свій престиж в очах товаришів під час, наприклад, дидактичної парної гри-змагань, за сюжетом якої за умови набрання певної кількості балів один учень задає питання, а другий повинен миттєво правильно відповісти. Ефект залежить від професійної майстерності вчителя, тобто від оригінальності та певної простоти запропонованих ним правил гри, її організації, розподілу ролей або розгортання сюжету.

Розвиток мислення дитини найяскравіше виявляється в її навчальній та руховій діяльності. І. М. Сеченов відзначав: «Мислення під час рухів має велике значення для розвитку діяльності мозку». Так, при скороченні м'язів у процесі рухової діяльності до кори головного мозку надходить потік імпульсів, підвищується її тонус, що загалом поліпшує спроможність сприйняття та ефективного засвоєння інформації.

Отже, основою дидактичної технології «навчання в русі» є рухове відтворення навчального матеріалу, що ґрунтується на таких етапах:

– 1 етап. Для формування вмінь і навичок рухового відтворення математичного й мовного матеріалу проводять ігри з поступовим нарощуванням самостійної рухової діяльності (відтворення кінчиком носа, плечовими точкам або певними рухами тілофігур, літер алфавіту, слів, цифр, математичних прикладів і т. ін. або рухових ігор у вигляді групового вставання, підняття рук та ін. на розпізнавання частин мови, реакції на правильну відповідь при розв'язанні арифметичних прикладів, задач чи іноземних слів у вигляді заздалегідь обумовлених конкретних рухів, фонетичної ритміки тощо);

– 2 етап. Вправи на синхронне проговорення та паралельне рухове виконання кінчиком носа або плечовими точками таблиці множення, слів іноземної мови, явищ природи, частин речення й ін. творчо напрацьовані завдання в кількісній і якісній аналогії;

– 3 етап. Формування вмінь використовувати засвоєний навчальний матеріал в ігровій формі як сидячи, так і під час рухів і стоячи, або під час ходи чи, наприклад, під час виконання вправ ранкової гімнастики, перерв або на тематичних уроках фізичної культури.

Цілеспрямоване використання рухових методичних прийомів відповідно до тематики завдань математичного або мовного матеріалу на фоні зміни або синхронного поєднання навчальної й рухової діяльності активізує мовлення (незалежно, рідною чи іноземною мовою) не тільки безпосередньо під час гри, але й у побутових ситуаціях. Під час ігрової діяльності, поєднаної з використанням математичних знань, мовлення та рухів у школярів здійснюється в тісному взаємозв'язку між слуховим і руховим сприйняттям та, відповідно, мовленнєвим і руховим відтворенням.

Для емоційної концентрації уваги школярів, їх заспокоєння, покращення рівня розумової працездатності рекомендується починати урок з виконання дихальних вправ, а саме виконання учнями за командою вчителя максимального вдиху з подальшою затримкою дихання до рахунку 10 і голосним хоровим наголошенням дітьми всього класу цифр 11, 12 і т. д. (до 20).

Аналогічне виконання дихальної вправи рекомендується із затримкою дихання, але до рахунку вчителем до 5-ти після видиху й подальшим хоровим промовлянням цифр 6, 7 і далі до 10. Тривалість цифрового рахунку залежить від віку дітей, рівня їх втоми, що визначається складністю предмета та порядку уроку в навчальному розкладі дня, а також днем тижня (наприклад понеділок чи п'ятниця).

Особливо важливе виконання таких дихальних вправ після активної перерви, уроку фізичної культури, оскільки регуляція дихання заспокоює нервову систему, угамовує бурхливу діяльність дітей, сприяє концентрації їхньої уваги за рахунок покращення гіпервентиляції легень, поліпшення загального кровотоку організму.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Застосовувати нові знання під час уроків на основі впровадження дидактичної методики «навчання в русі» можливо по-різному, залежно від професійної майстерності вчителя, його творчої та психоемоційної фантазії. Загальновідомо, що школярі активно беруть участь у всіх подіях, які відбуваються під час уроку. Ураховуючи цю обставину, учитель може стимулювати спрямування їхнього мислення, пізнавальної та рухової діяльності й, відповідно, уміло цим маніпулювати. Принципово важливо, що учень у той же час самостійно будує свою систему дій, яка сприяє підтримці його пізнавальних інтересів, мотивів у робочий готовності.

Для стимулювання мотивів пізнання вчитель повинен будувати свої методичні підходи поєднання змісту навчального матеріалу з паралельним супроводженням його відповідною структурою певних рухових дій, які не тільки поширюють діапазон мисленевого сприйняття, але й своєчасно знімають розумову втому, покращуючи загальний рівень розумової працездатності та, відповідно, сприяючи перетворенню учня в суб'єкт навчання. Означене перетворення супроводжується включенням у процес навчання елементів творчо-рухової діяльності та гри, використанням полі функціональних засобів педагогічного спілкування «учитель–учень» і формування позитивної емоційної сфери на уроках. Експериментальним методом анкетування встановлено, що при запровадженні дидактичної методики «навчання в русі» пізнавальну діяльність учнів початкових класів стимулює багато мотивів, але найбільш діяльними для них є мотиви «цікаво», «весело», «корисно».

Потрібно визначити такі значущі компоненти прояву інтересу в школярів до навчального матеріалу під час засвоєння його в поєднанні з рухами:

- 1) весело та привабливо за змістом і структурою;
- 2) легко сприймається та запам'ятовується зміст і сутність нового матеріалу;
- 3) стимулює до самостійності під час підбору й розв'язання поставлених учителем рухових завдань.

Принципово важливо, що застосування дидактичної методики «навчання в русі» у процесі пояснення вчителем нового матеріалу ґрунтується на положенні, що під час змісту його відтворення за допомогою рухових дій або дидактичних рухових ігор кожен учень прагне до успіху.

Рухова діяльність учнів, організована у вигляді поєднання навчального дидактичного матеріалу й спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики спрямованої дії не тільки своєчасно забезпечує зняття розумової та м'язової статичної втоми, але й стимулює вищу нервову діяльність, сприяє покращенню м'язово-суглобної чутливості та орієнтації в просторі. Діти краще розпізнають образи, символи, визначають форми фігур, враховуючи родову подібність і видові відмінності, виявляють типологічні й комбіновані властивості предметного середовища та ін.

На уроках із математики:

– усі цифри приклади, арифметичні дії тощо, які вивчаються в процесі розв'язання задач можна запам'ятовувати не лише під час їх написання в зошиті або біля дошки, а й одночасно з усним промовлянням, доповнювати паралельно за допомогою рухів плечовими суглобами (наприклад написати цифри 5, 9, ... плечима) або «писати» їх носом у повітрі, що сприяє зняттю втоми із шийного та грудного відділів хребта, які несуть найбільше статичне навантаження під час сидіння за партою;

– швидкість мислення під час закріплення математичних дій (додавання, віднімання, множення чи ділення) відображати в русі, змагаючись, наприклад, між рядами. Завдання: стоячи між партами, кожна команда починає гру з першого учня, який придумує приклад відповідно до пройденого матеріалу і, повернувшись корпусом, не відриваючи ніг від підлоги, сповіщає його стоячому за ним школяру Наступний учень розв'язує приклад і продовжує гру новим прикладом, повернувшись на 180° та плескаючи в долоні. Виграє ряд, який швидше закінчить розв'язувати приклади.

На уроці мови:

– для закріплення правопису літер застосовувати написання їх плечовими суглобами або кінчиком носа в повітрі;

– відображати кожну вивчену літеру у вигляді імпровізованих рухів;

– для закріплення знань частин мови та для розвитку швидкості мислення можна застосовувати гру «Впізнай частину мови»: учні кожного ряду піднімаються і приймають правильну позу лише тоді, коли назвали частину мови, означену вчителем для їхнього ряду. Наприклад, 1-й ряд – іменник, 2-й – прикметник, 3-й – дієслово.

Учитель читає знайомий вірш, а учні за рядами повинні відреагувати на частину мови свого ряду вставанням, продемонструвавши правильну поставу або піднявши руки догори по лінії вух або руки за голову й т. д.

Виграє команда ряду, яка допустила найменше помилок. Такі методичні підходи дають змогу учням засвоювати навчальну інформацію та своєчасно запобігати прояву розумової втоми або знімати її, розв'язуючи навчальні, оздоровчі й виховні завдання. Методи й засоби фізичної культури при запровадженні методики «навчання в русі» використовуються не тільки як фактори, що сприяють запобіганню пригнічення рухової діяльності, але і як дійові засоби, які підвищують ефективність удосконалення інтеграції освітньої, рухово-оздоровчої й пізнавальної діяльності школярів.

Джерела та література

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов – Киев : Здоровье, 2007. – 224 с.
2. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. ; за заг. ред. О. М. Пехоти – К. : А.С.К. – 2001. – 256 с.
3. Иванов И. П. Педагогика коллективных творческих дел : книга для учителя / И. П. Иванов. – Киев : Освита, 1992. – 92 с.
4. Андриани И. П. Основы педагогического мастерства : учеб. пособие / И. П. Андриани. – М. : Академия, 1999. – 160 с.
5. Проекти в початковій школі: тематика та розробка занять / упоряд.: О. Онопрієнко, О. Кондратюк. – К. : Шк. світ, 2007. – 128 с.
6. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психическое сопровождение обучения / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.

Анотації

Основні завдання сучасного загальноосвітнього закладу – засвоєння учнями навчальної програми й закріплення її на фоні задоволення пізнавальних, естетичних та рухових вимог для загального здоров'язбереження, формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості. Між тим простежується значне погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, особливо на етапі початкового навчання в першому–другому класах. Ця обставина спонукає до пошуку нових ефективних дидактичних методик, форм і методів навчання. У статті запропоновано дидактичну модель «навчання в русі» – освітньо-рухову методику навчання учнів молодших класів у системі здоров'язбереження, в основі якої – створення творчого педагогічного процесу. Запропоновану методику вчитель може використовувати, пояснюючи сутність нового навчального матеріалу, або, як правило, на завершальній частині уроку, яка характеризується певним зниженням розумової працездатності й низьким рівнем навчальної активності учнів.

Ключові слова: навчання в русі, фізичні вправи, учні, освітній простір, педагогічне моделювання.

Александра Дубогай. Обучение учащихся начальной школы в системе здоровьесбережения средствами образовательно-двигательной методики. Основными задачами современного общеобразовательного учреждения является усвоение учащимися учебной программы и закрепление ее на фоне удовлетворения познавательных, эстетических и двигательных требований для общего здоровьесбережения, формирование интеллектуально и физически гармонично развитой личности. Между тем прослеживается значительное ухудшение состояния здоровья детей младшего школьного возраста, особенно на этапе начального обучения в первом–втором классах. Данное обстоятельство побуждает к поиску новых эффективных дидактических методик, форм и методов обучения. В статье предложена дидактическая модель «обучение в движении» – образовательно-двигательная методика обучения учащихся младших классов в системе здоровьесбережения, в основе которой – создание творческого педагогического процесса. Предложенную методику учитель может использовать, объясняя сущность нового учебного материала, или, как правило, на заключительной части урока, которая характеризуется определенным снижением умственной работоспособности и низким уровнем учебной активности учащихся.

Ключевые слова: обучение в движении, физические упражнения, ученики, образовательное пространство, педагогическое моделирование.

Oleksandra Dubohai. Training of Junior Pupils in the Health-preserving System by Means of Educational and Motor Methodology. The main tasks of a modern educational institution is students' mastering of educational program and its fixing on the background of satisfaction of cognitive, aesthetic and motor needs for general health-preserving, formation of intellectual and physically harmonious development of a personality. Also it is observed significant worsening of health condition of children of junior school age, especially on the stage of initial studying in 1st–2nd classes. This circumstance prompts to search of new effective didactic methodologies, forms and methods of studying. In the article it is presented the didactic model of «study in action» – educational and motor methodology of studying of junior pupils in the system of health-preserving. In its basis lies creation of artistic pedagogical process.

The presented methodology a teacher can use explaining the essence of new educational material, or as a rule, at the final part of a lesson which is characterized by some lowering of mental workability and low level of educational activity of pupils.

Key words: *studying in movement, physical exercises, pupils, educational space, pedagogical modeling.*