

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

АНАЛІЗ УРОКУ З ПОЗИЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Півненко Ю.В., заступник директора з наукової роботи ЗНВК № 23 м. Запоріжжя

Анотація. У статті подається та обґрунтовується схема валеологічного аналізу уроку з позиції збереження здоров'я учнів. Розроблена схема дозволить фахівцям (адміністрації та педагогам) здійснювати валеологічний аналіз та самоаналіз уроку за основними напрямками, що відповідають складовим здоров'я. Ці матеріали можуть бути використані в процесі підвищення валеологічної компетенції суб'єктів освітнього середовища.

Ключові слова: здоров'я, валеологія, урок, аналіз, педагогічний аналіз.

Постановка проблеми. Національна доктрина розвитку освіти України серед пріоритетних напрямків державної політики визначає формування національних і загальнолюдських цінностей, пропаганду здорового способу життя, органічне поєднання освіти й науки, запровадження освітніх інновацій.

У світлі визначених педагогічних цінностей особливої ваги набуває формування творчої особистості, що вміє орієнтуватися в умовах соціальних змін, має високий рівень адаптивних можливостей, прагне до збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Аналіз досліджень і публікацій. У сучасній науці поняття «здоров'я» розглядається як поєднання фізичної, психічної, соціальної та духовної складових (ВООЗ, О.М. Ізуткін, А.Ф. Семенко, В.В. Єрмаков, В.П.Казначеев, Г.Л. Апанасенко та ін.). У той же час оздоровча стратегія школи переважно спрямована на створення умов для збереження фізичного здоров'я учасників освітнього процесу, що фактично зводиться до дотримання санітарно-гігієнічних вимог та формування здорового способу життя.

Згідно численних досліджень, 20—40% негативних впливів, що погіршують здоров'я дітей, пов'язані з некомфортними умовами організації освітнього процесу. Результати моніторингу свідчать, що до школи приходить близько 20% першокласників з порушеннями психічного здоров'я рубіжного характеру, але вже в кінці першого класу кількість таких дітей збільшується до 60—70%. Оскільки за навчальний рік суттєво не змінюються ні гігієнічні, ні соціальні, ні екологічні фактори, така динаміка свідчить про негативний вплив шкільного середовища. Дослідженнями лабораторії під керівництвом В.П.Базарного встановлено фактори, що призвели до загострення даної проблеми: згасання у дітей здібностей координації довільних рухів у просторі, що збільшується з покоління в покоління; напрута, зумовлена порушеннями санітарно-гігієнічних умов; емоційно-духовна

депресія, яка закладена в інструктивно-примусову дидактику стосунків між усіма суб'єктами освітнього середовища; постійний вплив сенсорно збідненого освітнього середовища — комплексу факторів закритих приміщень та обмеженого простору.

На думку О.В. Советової, погіршення здоров'я учнів викликають: стресова педагогічна тактика, інтенсифікація навчального процесу; невідповідність методик та технологій навчання віковим та функціональним можливостям учнів; нераціональна організація навчальної діяльності; низька функціональна грамотність педагогів та батьків з питань збереження та зміцнення здоров'я [8, с. 34].

Спираючись на теоретичні висновки ряду досліджень (В.Базарний, О.Дубогай, Л.Нагавкіна, Л.Татарнікова, О.Аксьонова) визначено протиріччя між можливістю отримати високий рівень освіти та збереженням здоров'я учнів протягом всього навчання у школі.

Ми вважаємо авторитетною думку вчених Л.Нагавкіної, Л.Татарнікової щодо необхідності валеологічного супроводу індивідуального освітнього маршруту, який виступає як:

- педагогічна діяльність, прогнозований результат якої — здоров'я, безпека і збережена гідність дитини, учня, педагога;
- як технологія — дозволяє враховувати індивідуальні особливості сприйняття та рефлексії інформації, використовувати на практиці методи, що характерні кожній дитині, учню для їхнього відчуження дива, відчуття власної значущості;
- як метод — виступає в якості специфічної діяльності педагога, спрямованої на створення умов, що відповідають розвитку кожної дитини, учня в освітньому середовищі на рівнях цілей, принципів, методів, критеріїв [6, с. 25—26].

Оскільки в школі основною формою організації навчального процесу був і залишається урок, необхідно будувати його на засадах здоров'язберігаючої та здоров'яформуючої педагогіки, в якій на першо-

му плані — формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я засобами освіти.

На думку Ю.А. Конаржевського, одним з «ви-токів» високої якості педагогічного процесу виступає здоров'я дітей. Вчений наголошує на необхідності організації у школі кваліфікованої медичної служби, функцію якої вбачає у моніторингу здоров'я учнів та конкретних заходах для його покращення [3, с. 298]. Ми приймаємо позицію автора, але вважаємо, що здоров'я має бути не тільки джерелом якості освітнього процесу, а і його результатом.

Виходячи з вищезазначеного, набуває актуальності проблема здійснення валеологічного аналізу уроку.

Мета статті: розробити та обґрунтувати схему валеологічного аналізу уроку (з позиції збереження здоров'я його учасників).

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних даних; вивчення психолого-педагогічного досвіду в контексті зазначеної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення.

З метою розробки схеми валеологічного аналізу уроку, ми визначилися у формулюванні опорних дефініцій: «валеологія», «аналіз», «урок», «педагогічний аналіз». Ми погоджуємося з визначенням Н.Н. Мохнач, що «валеологія (valeo, грецьк. — бути здоровим) — наука про індивідуальне здоров'я, методах його підтримки й зміцнення» [5, с. 3]. Вчені Л.С. Нагавкіна, Л.Г. Татарнікова вводять нове поняття «педагогічна валеологія», під яким розуміють «систему валеолого-педагогічних знань, функціонування якої здійснюється на науково-теоретичному й науково-практичному рівні» [6, с.19]. У педагогічному словнику урок визначається як «основна організаційна форма навчально-виховної роботи в школі» [2, с. 340]. В універсальному словнику української мови «аналіз (від грецьк. analysis — розкладання, розчленування) — метод наукового дослідження, що полягає у розгляді окремих сторін, властивостей, компонентів чого-небудь.... Детальне вивчення, розгляд, розбір яких-небудь фактів, явищ» [4, с. 28]. .). «Педагогічний аналіз уроку є процес його розпізнання, спрямований на розкриття суті й механізму здійснення уроку, виявлення через це шляхів та причин формування саме такого кінцевого результату уроку і відповідність останнього його трьохметовій меті» [3, с. 174].

Спираючись на зазначені дефініції, ми надаємо власне формулювання поняття «валеологічний аналіз уроку».

Валеологічний аналіз уроку — це процес його розпізнання, спрямований на розкриття методів формування, збереження, зміцнення та відтворення здоров'я учнів, виявлення шляхів та причин формування фактичного (наявного) рівня здоров'я школярів, визначення перспектив здоров'язберігаючої діяльності.

Тематика багатьох досліджень у галузі педагогіки присвячена аналізу уроку у різних його аспектах (В.Н. Введенський, Т.В. Леонтєва, М.І. Лук'янова, Ю.А. Конаржевський, А.В. Хуторський, М.І. Махмутов, Н. Островерхова та ін.). Однак, у процесі аналізу уроку, як правило, оцінюються методи навчання, способи активізації учнів, ефективність засвоєння матеріалу тощо. Але надзвичайно рідко урок аналізується з позиції педагогіки здоров'я або цей аналіз носить переважно фрагментарний характер.

Йдеться про аналіз уроку з фізіолого-гігієнічних позицій (С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина), вивчення санітарно-гігієнічних умов уроку та психологічний аналіз (Є.М. Мурав'їов, А.Є. Богоявленська, С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина).

Автор Є.В. Бондаревська пропонує аналіз екології уроку як один з етапів аналізу уроку в системі особистісно-орієнтованої освіти. Але, на нашу думку, в сучасній школі в результаті освітніх реформ кожен урок має бути особистісно-орієнтованим та відповідати вимогам валеологічної безпеки (С.В. Кім, 2003), тобто створювати таке «системне вирішення організаційно-педагогічних умов освітнього середовища навчального закладу, що забезпечують здійснення навчально-виховного процесу без шкоди здоров'ю та повноцінному розвитку людини» [6].

Численними дослідженнями встановлено, що від правильної організації уроку, ступеня його раціональності у значній мірі залежить функціональний стан учнів у процесі навчальної діяльності, здатність довгий час підтримувати розумову працездатність на високому рівні й попереджувати передчасну втомлюваність.

Автором Н.К. Смірновим розроблені критерії здоров'язбереження на уроці, їх стисла характеристика й рівні гігієнічної раціональності уроку, які можуть бути використані у процесі аналізу уроку. Запропонована ним схема є зручною для використання як адміністрацією школи, так і педагогами з метою самоконтролю, тому що вона містить критерії для здійснення аналізу уроку.

Автор О.В. Советова, взявши за основу запропоновані вченим критерії, пропонує власну схему аналізу уроку з позицій здоров'язбереження за компонентами: позитивний вплив на здоров'я учнів (до початку уроку), хід уроку, психологічний клімат на уроці [8, с. 195-196]. На нашу думку, такий підхід не є системним. Окрім того, для кожного компоненту пропонується різна система оцінювання та відсутні критерії оцінювання.

Автори М.М. Безруких, С.П. Єфімова, для оцінки впливу уроку на рівень втомленості учнів пропонують враховувати співвідношення показників: складності, насиченості, емоційності, їх ступінь прояву на конкретних уроках та сприятливі й несприятливі комбінації даних факторів.

Використовуючи аналіз уроку з позиції здоров'язберігаючої технології (автори Л.П. Барилкіна, Н.А. Корольова), з'являється можливість вивчити здоров'язберігаючу діяльність педагога за напрямками, які збігаються з основними складовими здоров'я [1, с. 48—52]. Автори пропонують у процесі спостереження оцінювати діяльність педагога, але не передбачають інтерпретації результатів, що є, на нашу думку, недоцільним. Це ж зауваження стосується експертної оцінки здоров'язберігаючих умов на уроці. Вчені пропонують урок завершувати рефлексією. Ми визнаємо необхідність даного спостереження, однак вважаємо запропоновану форму проведення недоцільною з причини її формального та суб'єктивного характеру.

Іншими авторами запропонована модель валеологічного уроку, що включає в себе методичний інструментарій щодо проектування валеологічного уроку, розкриває його зміст та доводить валеологічну цінність методичного інструментарію. На нашу думку, дана модель не в повній мірі розкриває вплив уроку на фізичне здоров'я учнів, обмежуючись забезпеченням умов для рухової активності школярів; завищена увага приділяється кожній із інноваційних оздоровчих технологій (імаготерапія, бібліотерапія, арттерапія), яким відводиться певне місце в моделі. Такий підхід обмежує поняття «здоров'язберігаюча технологія», яке стосується якісної характеристики будь-якої освітньої технології та показує, наскільки вирішується завдання збереження здоров'я.

Досвід роботи окремих навчальних закладів свідчить про актуальність даної проблеми і спроби розробити власні підходи до оцінки уроку з валеологічних позицій. Зокрема, деякі навчальні заклади м. Запоріжжя пропонують протокол гігієнічної оцінки уроку, який передбачає спостереження за напрямками: оцінка санітарно-гігієнічних умов кабінету, хронометраж уроку, валеологічний супровід, моніторинг групи ризику шкільної втомлюваності. На нашу думку, не досить повно аналізується здоров'язберігаюча діяльність вчителя; не завжди можна безпомилково передбачити, які учні увійдуть до групи ризику за рівнем втомлюваності. Якщо учень втомився, то необхідно перерву використати для відпочинку та відновлення, а не для проведення додаткових тестів. Запропонований моніторинг втомлюваності не має логічного продовження у рекомендаціях по роботі з даними учнями.

Аналіз науково-методичної літератури та досвіду роботи навчальних закладів, власний практичний досвід дозволяють зробити спробу розробки схеми валеологічного аналізу уроку.

Ми приймаємо позицію Н. Островерхової, яка пропонує, аналізуючи урок як цілісну складну педагогічну систему, використовувати метод

редукції, тобто зведення складного до більш простого [7].

Здійснюючи валеологічний аналіз уроку, ми вважаємо за доцільне розглядати компоненти, які збігаються зі складовими здоров'я. Такий підхід дає можливість поглиблено вивчити, проаналізувати та оцінити стан реалізації окремого компонента, який є об'єктом переважного спостереження, або їх систему «в органічному взаємозв'язку та взаємозумовленості».

Виходячи з вищезазначеного, ми виділяємо наступні компоненти: збереження та формування фізичного здоров'я учнів; збереження та формування психічного здоров'я учнів; збереження та формування соціального та духовного здоров'я учнів.

Щоб забезпечити об'єктивність аналізу, ми пропонуємо ввести бальну систему оцінювання: «1» — параметр вчитель реалізує повністю, раціональна організація; «0» — параметр вчитель реалізує частково, недостатньо раціональна організація; «-1» — параметр вчитель не реалізує, нераціональна організація.

За результатами оцінювання можна обчислити ефективність реалізації кожного напрямку та уроку в цілому з позиції здоров'язбереження. Запропонована схема є зручною для використання, оскільки в результаті аналізу можна зробити висновки щодо здоров'язберігаючої діяльності вчителя по кожному з напрямків та розробити рекомендації.

У поданій нижче схемі особливе місце відводиться приміткам, з метою осмислення зібраної інформації.

Коефіцієнт ефективності реалізації компонента пропонуємо обчислювати за формулою: $Кеф = \frac{Оф}{Ом}$, де Кеф — коефіцієнт ефективності, Оф — сума фактичних балів оцінки, Ом — максимально можлива сума балів.

Критерії ефективності реалізації компонента:

$0 \leq Кеф \leq 0,5$ — низький рівень ефективності;

$0,5 \leq Кеф \leq 0,75$ — середній рівень ефективності;

$0,75 \leq Кеф \leq 1$ — високий рівень ефективності.

Загальний коефіцієнт ефективності уроку ($Кеф у$) з позиції здоров'язбереження обчислюємо так: $Кеф у = \frac{Кеф1 + Кеф2 + Кеф3}{3}$.

Критерії ефективності уроку:

$0 \leq Кеф у \leq 0,5$ — низький рівень ефективності;

$0,5 \leq Кеф у \leq 0,75$ — середній рівень ефективності;

$0,75 \leq Кеф у \leq 1$ — високий рівень ефективності.

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та вивчення психолого-педагогічного досвіду навчальних закладів у контексті зазначеної проблеми надав інформацію про необхідність системного підходу до аналізу уроку

Аналіз уроку з позиції здоров'язбереження

№	Критерії здоров'язбереження	Оцінка	Примітки
	Формування фізичного здоров'я учнів		
	Фізичне виховання учнів		
1.	Формування в учнів цільової установки на фізичне удосконалення та зміцнення власного здоров'я		
2.	Методи та прийоми роботи над статичною й динамічною поставою учнів		
3.	Формування мотивації на здоровий спосіб життя		
4.	Інтеграція валеологічних знань в предмети навчального плану		
Санітарно-гігієнічні умови приміщення			
1.	Відповідність обладнання, навчально-матеріального та технічного оснащення приміщення санітарно-гігієнічним нормам (класна дошка: колір, розмір, придатність до роботи крейдою; наочність: колір, розмір букв, чіткість написання)		
2.	Дотримання: теплого режиму (18—20С°);		
	режиму провітрювання;		
	режиму освітлення;		
	чистоти кабінету.		
3.	Забезпечення гігієни праці вчителя та учнів у навчальному процесі: відповідність меблів зросту учнів;		
	правильність розсаджування учнів;		
	використання методу «динамічних поз»		
Фізіолого-гігієнічні умови освітнього процесу			
1.	Забезпечення оптимального рівня працездатності учнів на уроці (урахування динаміки працездатності протягом дня, тижня; співвідношення показників: складності, насиченості, емоційності)		
2.	Урахування індивідуальних та вікових психофізіологічних особливостей учнів		
	Середня тривалість різних видів навчально-пізнавальної діяльності учнів (не більше 10 хв)		
3.	Частота зміни видів навчально-пізнавальної діяльності учнів (не пізніше, ніж через 7—10 хв)		
4.	Використання на уроці фізкультхвилинок, динамічних та музичних пауз тощо		
5.	Щільність уроку (не менше 60%, не більше 75—80%)		
6.	Зміна способів викладання матеріалу (не пізніше, ніж через 10—15 хв)		
7.	Доцільність і тривалість використання ТЗН		
8.	Раціональна організація робочого місця учнів та вчителя		
	Кеф1=Оф1/Ом1		
Формування психічного здоров'я учнів			
1.	Мотивація діяльності учнів на уроці		
2.	Емоційні розрядки на уроці		
3.	Атмосфера психологічного комфорту		
4.	Рефлексивність уроку		
5.	Гуманістична спрямованість контрольно-оцінюючої діяльності вчителя		
6.	Забезпечення атмосфери взаємоповаги		

7.	Забезпечення розвитку психічних процесів: увага;		
	увага;		
	пам'ять;		
	мислення		
8.	Створення ситуації успіху		
	Кеф2=Оф2/Ом2		
	Формування соціального та духовного здоров'я учнів		
1.	Розвиток комунікативних навичок для успішної соціальної адаптації		
2.	Розвиток навичок самоосвіти учнів		
3.	Заохочення та розвиток ініціативи учнів		
4.	Використання технологій толерантного спілкування		
5.	Виявлення творчого потенціалу учнів та забезпечення умов для його реалізації в початковій діяльності		
6.	Дотримання в організації навчання принципу гуманізму (обнадійливе співчуття до хворих, непевних у собі дітей, позитивних емоцій, радості співпраці)		
7.	Формування ціннісних установок поведінки учнів у суспільстві		
8.	Виховання в учнів почуття прекрасного		
	Кеф3=Оф3/Ом3		

в аспекті здоров'язбереження. Розроблена схема дозволить фахівцям (адміністрації та педагогам) здійснювати валеологічний аналіз та самоаналіз уроку за основними напрямками, що відповідають складовим здоров'я. Ці матеріали можуть бути використані в процесі підвищення валеологічної компетенції суб'єктів освітнього середовища.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Найявніші зазначені вище недоліки та потреби практики визначають актуальність систематизації комплексу норм та вимог до організації уроку в контексті збереження здоров'я його учасників.

Список літератури

1. Барылкина Л.П., Королева Н.А. Завуч начальной школы: Методические, организационные, психолого-педагогические материалы. — М.: ВАКО, 2005. — 192 с.
2. Гончаренко Семен. Український педагогічний словник. — Київ: Либідь, 1997. — 376 с.
3. Конаржевский Ю.А. Анализ урока. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2000. — 336 с.
4. Куньч З.Й. Універсальний словник української мови. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2005. — 848 с.
5. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. — Ростов н/Д: «Феникс», 2004. — 256 с.
6. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности: Учебно-методическое пособие. — СПб.: КАРО, 2005. — 272 с.
7. Острроверхова Н. Аналіз уроку як цілісної складної педагогічної системи // Газета «Завуч» (Наша вкладка), №25 (211), вересень, 2004, с. 5—19

Півненко Ю.В. Аналіз уроку з позиції збереження здоров'я учнів.

В статті подається і обґрунтовується схема валеологічного аналізу уроку з позиції збереження здоров'я учнів. Розроблена схема дозволить спеціалістам (адміністрації та педагогам) здійснювати валеологічний аналіз та самоаналіз уроку за основними напрямками, які відповідають складовим здоров'я. Ці матеріали можуть бути використані в процесі підвищення валеологічної компетенції суб'єктів освітнього середовища.

Ключевые слова: здоров'я, валеология, урок, аналіз, педагогічний аналіз.

Pivnenko Yu.V. Analyses of the lesson from the position of the pupil's health preservation.

The article gives and bases the diagram of the valeological analyses of the lesson from the position of the pupil's health preservation. The working diagram will permit the specialists (the administration and teachers) to realize the valeological analyses of the lesson according to the main directions which conformed the health competence. These materials could be used in the process of advancement of the valeological competence of the educational environment of the subject.

Key words: health, valeology, lesson, analyses, the pedagogical analyses.