

Юрій Цюпак,
tsupak_yy@mail.ru
Ніна Деделюк,
nina-deluk@ukr.net
Тетяна Цюпак
tyatyana cyupak@mail.ru

Формування основних здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотації:

Актуальність. На сучасному етапі реформування освітньої сфери важливі дослідження факторів виховання й навчання, що впливають на здоров'я та особистісні якості дітей, котрі з тих чи інших причин перебувають у дитячому притулку. Досліджено, що діти, які виховуються поза сім'єю, характеризуються певними психолого-педагогічними особливостями. Одним з ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості дітей є високий рівень здоров'язберігальних знань і навичок та дотримання здорового способу життя. **Завдання роботи** – вивчити показники рівня сформованості здоров'язберігальних знань і навичок у молодших школярів дитячого притулку. **Результати роботи.** Необхідний зміст та обсяг здоров'язберігальних знань, якими повинні володіти учні, визначаються, насамперед, навчальною програмою «Фізична культура». Проаналізовано програму та визначено питання про значення фізичної культури, вплив способу життя на стан здоров'я, негативний вплив на організм шкідливих звичок; правила гігієни занять, основи методики самостійних занять, правила безпеки, рухового режиму тощо. Зроблено припущення, що саме на основі набутих учнями знань досягається продумане й стійке оволодіння певними руховими вміннями та навичками. У статті проведено аналіз рівня здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів Камінь-Каширського дитячого притулку. **Результати** досліджень показали,

Юрий Цюпак, Ніна Деделюк, Татьяна Цюпак. **Формирование основных здоровьесохраняющих знаний и навыков младших школьников детского приюта.** **Актуальность.** На современном этапе реформирования образовательной сферы важны исследования факторов воспитания и обучения, влияющие на здоровье и личностные качества детей, которые, по тем или иным причинам находятся в детском приюте. Доказано, что дети, которые воспитываются вне семьи, характеризуются определенными психолого-педагогическими особенностями. Одним из эффективных средств улучшения здоровья и физической подготовленности детей является высокий уровень здоровьесохраняющих знаний и навыков и соблюдения ими здорового образа жизни. **Задача работы** – изучить показатели уровня сформированности здоровьесохраняющих знаний и навыков у младших школьников детского приюта. **Результаты работы.** Необходимое содержание и объем здоровьесохраняющих знаний, которыми должны обладать учащиеся, определяются, прежде всего, учебной программой «Физическая культура». Проанализированы программы, определены вопросы о значении физической культуры, влияние образа жизни на здоровье, негативное влияние на организм вредных привычек; правила гигиены занятий, основы методики самостоятельных занятий, правила безопасности, двигательного режима. Сделано предположение, что именно на основе приобретенных учащимися знаний достигается продумано и устойчивое овладение определенными двигательными умениями и навыками. В статье проведен анализ уровня здоровьесохраняющих знаний и навы-

Yuriy Tsupak, Nina Dedeliuk, Tetiana Tsupak. **Health-saving knowledge and Basic Skills Formation of Young Pupils who Live in Orphanage.** **Topicality.** At the present stage of educational sector reforming the research factors of education and training that affect the health and personal qualities of children who live in orphanage are important. It is proved that children who brought up outside the family, are characterized by certain psychological and pedagogical features. One of the most effective means to improve health and physical form of children is high level of health-saving knowledge and skills and healthy lifestyle. **Objective of the research** – to examine the indicators of health-saving knowledge and skills formation among primary school children in orphanage. **The results of the work.** The required content and scope of health-saving knowledge that students should have determined, first of all, the curriculum «Physical Culture». Program analyzed and identified issues about the significance of physical training, the impact of lifestyle on health, the negative impact on the bad habits; hygiene classes, basics of self-study techniques, safety rules, motor mode and so on. It is suggested that it is based on the knowledge acquired by students achieved thoughtful and sustainable mobility mastering certain skills. The article analyzes the level of health-saving

що стан сформованості здоров'я-зберігальних знань та навичок учнів початкових класів, котрі мешкають у притулку, перебуває на початковому й середньому рівнях навчальних досягнень. Діти не готові до здійснення фізкультурно-оздоровчих та гігієнічних заходів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я. **Висновки.** Результати дослідження засвідчують, що одним із напрямів оптимізації підвищення ефективності процесу формування здоров'язберігальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку є цілеспрямована інформаційно-просвітницька діяльність учителів і вихователів. Основа формування системи знань у дітей про сутність здорового способу життя вбачається в різновидах спеціально організованої рухової активності, системної цілеспрямованої навчально-виховної й практичної діяльності. Пріоритетне завдання здоров'язберігальних знань і навичок у процесі навчання й виховання – формування високого рівня показників стану здоров'я учнів дитячого притулку.

ков младших школьников Камень-Каширского детского приюта. Результаты исследования показали, что состояние сформированности здоровьесохраняющих знаний и навыков учащихся начальных классов, воспитывающихся в приюте, находится на начальном и среднем уровнях знаний. Дети не готовы к осуществлению физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Выводы. Результаты исследования показывают, что одним из направлений оптимизации повышения эффективности процесса формирования здоровьесохраняющих знаний и навыков младших школьников детского приюта является целенаправленная информационно-просветительская деятельность учителей и воспитателей. Основой формирования системы знаний у детей о сущности здорового образа жизни видятся разновидности специально организованной двигательной активности, системной целенаправленной учебно-воспитательной и практической деятельности. Приоритетной задачей здоровьесохраняющих знаний и навыков в процессе обучения и воспитания является формирование высокого уровня показателей состояния здоровья учащихся детского приюта.

knowledge and skills of younger pupils who live in Kamin-Kashyrsky orphanage. The results showed that the state of health-saving knowledge and skills formation of elementary school students who live in the orphanage, is at primary and secondary levels of educational achievement. Children are not ready to implement fitness and hygiene measures aimed at preserving and strengthening health. **Conclusions.** Survey results indicate that one of the areas of optimization improvements in health-saving knowledge and skills formation of primary school children in orphanage have targeted information and educational activities of teachers and educators. The basis of forming a system of knowledge about the nature of children a healthy lifestyle is seen in organized motor activity, systemic targeted educational and practical activities. Priority task of health-saving skills in learning and education is the formation of high-level indicators of the health of pupils in orphanage.

Ключові слова:

здоров'язберігальні знання, навички, дитячий притулок, молодші школярі, фізкультурно-оздоровчі заходи, формування.

здоровьесохраняющие знания, навыки, детский приют, младшие школьники, физкультурно-оздоровительные мероприятия, формирование.

health-saving knowledge, skills, children orphanage, young pupils, sports and recreational activities, formation.

Вступ. Сучасний складний соціально-економічний стан в Україні негативно відбивається на функціонуванні сім'ї як соціального інституту, унаслідок чого щорічно збільшується кількість дітей, позбавлених батьківського піклування. Тому проблема соціального захисту, збереження та зміцнення здоров'я дітей цієї категорії надзвичайно актуальна. У зв'язку з цим значної уваги потребують дослідження факторів виховання й навчання, що впливають на здоров'я та особистісні риси дітей, частково або повністю позбавлених батьківської опіки.

У сучасних умовах здоров'я дітей – соціальна цінність, невід'ємна частина суспільного багатства, а тому формування здоров'язберігальних знань і навичок розглядається як справа державної вагомості, глобальне завдання суспільства, школи, сім'ї, самої дитини. Основні підходи до формування здоров'язберігальних знань і навичок, що неодмінно приводять до зміцнення здоров'я, визначені державною програмою «Діти України», де підкреслюється, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціали країни.

Діти, які перебувають у притулку, характеризуються певними психолого-педагогічними особливостями. Визначенням таких характеристик займалися О. М. Балакірева (2000), В. В. Воронкова (1994), Я. О. Гошовський (1994). Психолого-педагогічне забезпечення процесу навчання й виховання дітей у різних закладах державного влаштування дітей-сиріт і тих, котрі позбавлені батьківського

підкування, розробляли Л. С. Волинець, О. Г. Антонова-Турченко, І. Б. Іванова (1998), Л. В. Канішевська (1995), Б. С. Кобзар (1996), Ю. Ю. Цюпак (2013).

Одним з ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості дітей є високий рівень здоров'язберігальних знань і навичок та дотримання ними здорового способу життя [2; 5; 6].

Мета дослідження – вивчити показники рівня сформованості здоров'язберігальних знань та навичок у молодших школярів із дитячого притулку.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети цієї роботи застосовано теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової літератури з цієї проблеми, педагогічний експеримент. Дослідження проведено на базі Камінь-Каширського дитячого притулку, у якому взяли участь 134 учні 1–4 класів.

Результати дослідження. Дискусія. Підвищення якості навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах може бути досягнуте за наявності добре структурованої моделі знань. Знання – основний компонент здоров'язберігального змісту освіти. Вони є рівнем інформації, за допомогою якого формується свідоме ставлення до процесів і явищ, що закріплюється в пам'яті людини [3]. Сукупність цих знань впливає на педагогічні, психологічні та медичні знання, які збагачують духовне й фізичне життя особистості, формують особливе ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Знання формуються в процесі свідомої діяльності людини у вигляді фактів, уявлень, понять і закономірностей. У системі шкільної освіти знання набувають загального довідково-інформаційного характеру [4; 6].

Зміст та обсяг здоров'язберігальних знань, якими повинні володіти учні, визначаються, насамперед, навчальною програмою «Фізична культура». У програму включено питання про значення фізичної культури, вплив способу життя на стан здоров'я, негативний вплив на організм шкідливих звичок, із гігієни занять, з основ методики самостійних занять, правил безпеки, рухового режиму тощо. Саме на основі набутих учнями знань досягається продумане й стійке оволодіння певними руховими вміннями й навичками.

Для оцінки рівня сформованості знань школярів із притулку проводили бесіди. Їх тематика визначалася вимогами змісту шкільної програми з розділу «Теоретико-методичні знання». Зокрема, в учнів першого класу виявляли знання з основ особистої гігієни, режиму дня, постави як основи здоров'я, рухової активності. У другому класі показували знання з питань впливу фізичних вправ на організм людини, основ фізичних якостей, виконання ранкової гімнастики, загартування тощо. Третьюкласники відповідали на питання з основ рухового режиму молодшого школяра, дихання під час виконання фізичних вправ, навантажень. Учні четвертого класу оцінювали за такими показниками: основні правила самоконтролю, способи регулювання фізичних навантажень, роль фізичних вправ для розвитку кістково-м'язової та дихальної систем організму.

Результати бесід свідчать, що діти молодшого шкільного віку з притулку практично не володіють здоров'язберігальними знаннями. Обсяг знань програмного матеріалу учнів 1-класу обмежується здебільшого загальними знаннями довідково-інформаційного характеру.

Якість знань школярів початкових класів перебуває на початковому рівні. Дещо краще діти володіють знаннями щодо особистої гігієни. Поняття про режим дня й поставу перебувають на початковому та середньому рівнях навчальних досягнень. При цьому дівчатка виявляють дещо кращі знання, ніж хлопчики. Проте ця різниця статистично недостовірна.

У другому класі стан сформованості здоров'язберігальних знань також низький. Особливо низькими балами оцінено знання, пов'язані з впливом фізичних вправ на організм людини та значенням ранкової гігієнічної гімнастики.

У третьому й четвертому класах стан здоров'язберігальних знань учнів на 80–100 % перебуває на початковому рівні досягнень (табл.1–2). Отже, із першого до четвертого класу теоретична підготовленість знижується. Такий спад, очевидно, пов'язаний не лише з недоліками в методиці навчання та складністю навчального матеріалу, а й із тими умовами, у яких проживали діти до прибуття в притулок.

Таблиця 1

Показники здоров'язберігальних знань учнів 3-го класу, балів (%)

Рівень навчальних досягнень	Стать	Характер знань		
		руховий режим молодшого школяра	дихання під час виконання фізичних вправ	основи фізичних навантажень
Високий	Х	-	-	-
	Д	-	-	-
Достатній	Х	-	-	-
	Д	1,9	-	-
Середній	Х	16,2	12,6	9,5
	Д	19,8	9,3	7,1
Початковий	Х	83,8	87,4	90,5
	Д	78,3	90,7	92,9

У процесі бесід виявлено, що більшість дітей знає про необхідність мити руки. Водночас лише 5,4 % учнів зазначили, що руки потрібно мити перед уживанням їжі. На запитання «Для чого потрібно мити руки?» 85,4 % дітей не змогли дати відповідь.

Подібну ситуацію простежено щодо відповідей на запитання «Для чого потрібно чистити зуби?». Лише 18,3 % респондентів пояснили це так: «щоб були чистими», «щоб не боліли». А про те, що зуби слід чистити двічі на день, уранці й увечері, діти взагалі не згадували. Школярі практично не обізнані про користь уживання овочів і фруктів.

Таблиця 2

Показники здоров'язберігальних знань учнів 4-го класу, балів (%)

Рівень навчальних досягнень	Стать	Характер знань		
		норми гігієни в процесі занять фізичними вправами	регулювання фізичних навантажень	основні правила самоконтролю
Високий	Х	-	-	-
	Д	-	-	-
Достатній	Х	-	-	-
	Д	-	-	-
Середній	Х	2,8	-	-
	Д	3,5	-	-
Початковий	Х	97,2	100	100
	Д	96,5	100	100

Учні не змогли пояснити основні положення впливу фізичних вправ на організм людини, регулювання фізичних навантажень, правил самоконтролю, дихання під час виконання фізичних вправ, що вказує на відсутність цілеспрямованого педагогічного процесу формування таких знань.

Виконання будь-якої діяльності потребує від дитини оволодіння необхідними для неї засобами. Це передбачає формування в неї на основі отриманих знань певних навичок. Їх наявність полегшує людині свідомо виконувати завдання. За свідомістю залишається можливість починати, регулювати й завершувати дію, а сам рух відбувається без будь-якого подальшого втручання волі, як реальне повторення того, що вже виконували тисячі разів [3].

Виконання будь-якої діяльності потребує від дитини оволодіння необхідними для неї засобами. Це передбачає формування в неї на основі отриманих знань певних навичок. Їх наявність полегшує людині свідомо виконувати завдання. За свідомістю залишається можливість починати, регулювати й завершувати дію, а сам рух відбувається без будь-якого подальшого втручання волі, як реальне повторення того, що вже виконували тисячі разів [3].

Людина може усвідомлювати й автоматизовані компоненти, із яких складається певна діяльність. У такому випадку увагу спрямовують на техніку окремих дій задля вдосконалення рухової дії загалом. Людина починає усвідомлювати рухи, якщо з'являються ускладнення, перешкоди в їхньому виконанні [3].

У процесі дослідної роботи на основі шкільної програми визначено мінімальний перелік здоров'язберігальних умінь, зокрема дотримання норм особистої гігієни, виконання загартувальних процедур, комплексів фізкультурних хвилинок, вправ ранкової гімнастики.

У процесі бесід і педагогічних спостережень виявилось, що діти всіх вікових груп володіють здоров'язберігальними навичками на початковому рівні. Виняток складають лише вміння дотримуватися норм особистої гігієни, за якими незначний відсоток учнів мають середній рівень навчальних досягнень. Типову ситуацію рівня сформованості здоров'язберігальних навичок у молодших школярів дитячого притулку відображено в табл. 3.

Таблиця 3

Показники здоров'язберігальних навичок учнів 4-го класу, балів (%)

Рівень навчальних досягнень	Стать	Характер навичок			
		дотримуватися норм особистої гігієни	здійснювати загартувальні процедури	виконувати комплекси фізкультурних хвилинок	виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики
Високий	Х	-	-	-	-
	Д	-	-	-	-
Достатній	Х	-	-	-	-
	Д	-	-	-	-
Середній	Х	11,5	-	-	-
	Д	16,4	-	-	-
Початковий	Х	88,5	100	100	100
	Д	83,6	100	100	100

Загалом, результати наших досліджень засвідчують, що одним із напрямів оптимізації підвищення ефективності процесу формування здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку може бути цілеспрямована інформаційно-просвітницька діяльність учителів і вихователів, мета якої – формування системи знань дітей про сутність здорового способу життя, різновиди спеціально організованої рухової активності й інші компоненти здорового способу життя.

Висновки. У результаті досліджень можна констатувати, що стан сформованості здоров'язберігальних знань і навичок учнів початкових класів, котрі мешкають у притулку, перебуває на початковому рівні навчальних досягнень. Діти не готові до здійснення фізкультурно-оздоровчих та гігієнічних заходів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я. Тому в процесі навчання та виховання пріоритетне завдання – формування здоров'язберігальних знань і навичок, оскільки саме вони в подальшому визначатимуть стан здоров'я учнів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтуванням та розробкою методики формування здоров'язберігальних знань і навичок у молодших школярів на початковому етапі адаптації до дитячого притулку.

Джерела та література

1. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. – К. : [б. в.], 2008. – 120с.
2. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та історія / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К. : [б. в.], 1995. – 374 с.
3. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні / Н. А. Деделюк. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 184с.

References

1. Volkov, L. (2008). Molodshyj shkil'nyj vik: vuxovna spryamovanist' zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom [Primary school age: educational motive of physical training lessons]. K. : [b. v.].
2. Haluzyn'skyj, V.M. (1995). Pedagogika: teoriya ta istoriya [Pedagogic: theory and history]. K. : [b. v.].
3. Dedelyuk, N. A. (2010). Naukovi metody doslidzhennya u fizychnomu vuxovanni [Scientific methods of research in physical training]. Luc'k : VNU im. Lesi Ukrayinky.

4. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.

5. Корженко І. О. Наукове обґрунтування методики формування готовності майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррер // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (9–11 квіт. 2015). – Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. – С. 125–127.

6. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. В. Поташнюк. – К., 2012. – 42 с.

7. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи / О. Я. Савченко. – К. : Генеза, 2000. – 368 с.

8. Цюпак Ю. Ю. Формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку : метод. рек. / Ю. Ю. Цюпак. – Луцьк : Вежа-Друк, 2012. – 68 с.

4. Dubohaj, O. (2008). Zmist ta rezul'tatyvnist' shkil'noyi innovacijnoyi diyal'nosti v systemi zdorov'язberihayuchykh tehnolohij [Content and efficiency of school innovation activity in th system of health-saving technologies]. *Fizychne vuxhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr.* – Luc'k : RVV «Vezha» Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky. 1, 36–40.

5. Korzhenko, I. O. (2015). Naukove obgruntuвання metodyky formuvannya hotovnosti majbutnix uchyteliv osnov zdorov'ya do zastosuvannya zdorov'язberezhuvальnih tehnolohij v osnovnij shkoli [Scientific grounding of the methodology of preparedness formation of the future teachers to the application of health-saving technologies]. *Valeolohiya: suchasnyj stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku : materialy XIII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (9–11 kvit. 2015)*. X. : XNU im. V. N. Karazina.

6. Potashnyuk, I. V. (2012). Teoretychni i metodychni zasady zastosuvannya zdorov'язberezhuvальnih tehnolohij navchannya uchniv u zahal'noosvitnix navchal'nykh zakladax [Theoretical and methodological aspects of health-saving technologies application in schools and lyceums]. K. : Heneza.

7. Savchenko, O. Ya. (2000). Dydaktyka pochatkovoyi shkoly [Primary school didactic]. K. : Heneza.

8. Cyupak, Yu. Yu. (2012). Formuvannya zdorov'язberezhuvальnih znan' ta navychok molodshyx shkolyariv dytyachoho prytluku [Health-saving knowledge and skills formation of pupils in orphanage]. Luc'k : Vezha-Druk.

Інформація про авторів:

Цюпак Юрій; <http://orcid.org/0000-0003-3519-6499>; tsupak_yu@mail.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Деделюк Ніна; <http://orcid.org/0000-0002-9522-5055>; nina-deluk@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Цюпак Тетяна; <http://orcid.org/0000-0003-0634-2063>; tyatyanacyupak@mail.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Tsupak Yuriy; <http://orcid.org/0000-0003-3519-6499>; tsupak_yu@mail.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Dedeliuk Nina; <http://orcid.org/0000-0002-9522-5055>; nina-deluk@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine

Tsupak Tetiana; <http://orcid.org/0000-0003-0634-2063>; tyatyanacyupak@mail.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 27.05.2016 р.