

УДК 371.7+37.014

Павленко Е.А.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ

В статті розкривається актуальна проблема здоров'язберігаючої діяльності учителя. Зосереджена увага на значущості високого рівня методичної культури вчителя та його взаємозв'язку з ефективністю реалізації здоро 'язберігаючої діяльності вчителя в навчальному процесі. Надані приклади практичного застосування різних засобів, способів і прийомів емоційної розрядки, прийоми створення ситуацій успіху в повсякденному шкільному житті, прийоми активізації рефлексивної діяльності учнів, що створюють оптимальні умови для збереження і розвитку психічного і духовно-морального здоров'я учнів.

Ключові слова: здоров'язберігаюча діяльність вчителя; методична культура; результативність.

Постановка и актуальность проблемы. Происходящие в последнее десятилетие изменения в современном образовательном процессе, структуре и содержании общего образования, сопровождаются интенсификацией умственной деятельности, увеличением нагрузки на организм учащегося, что негативным образом сказывается на здоровье школьников. Вот почему сохранение индивидуального здоровья детей становится одной из составляющих деятельности современного учителя и, следовательно, готовности к осуществлению этой деятельности. Учитель предстает, с одной стороны, как носитель базовых знаний о здоровье, здоровом образе жизни человека, формирования мотивации и культуры здоровья подрастающего поколения, а с другой, субъектом образовательно-воспитательного процесса, осуществляющим здоровьесберегающую деятельность.

В современных условиях модернизации и развития школьного образования особые требования выдвигаются к методической культуре учителя-предметника, поскольку эффективность использования различных приемов, подходов в учебном процессе, направленных на позитивное влияние и сбережение здоровья школьников, определяется не хаотичностью методов, а системной методической работой учителя-предметника по всем направлениям. От высокого уровня методической культуры зависит эффективность результативности здоровьесберегающей деятельности учителя, способного не только нестандартно решать учебные, воспитательные и развивающие задачи, но и создавать оптимальные условия для сбережения и развития психического и духовно-нравственного здоровья учащихся. Требование к повышению уровня профессионализма и методической культуры, в частности, обусловлено гуманистической педагогической теорией и технологическим решением задач, стоящих перед современным учителем-практиком. Проблема формирования методической культуры учителя актуальна в силу того, что она представляет собой сложную организованную систему достижений учителя, его профессионального взаимодействия с окружающим миром, другими людьми, самим собой.

Анализ последних исследований и публикаций. Осуществив анализ научной литературы, мы можем констатировать, что проблема здоровьесберегающей деятельности учителя широко представлена в научной литературе. Многие ученые рассматривают проблему подготовки педагогических кадров к осуществлению здоровьесберегающей деятельности организации здоровьесберегающего обучения; формирования систем и моделей здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях (О. Авдеева, Н. Беседа, Ю. Бойчук, А. Москалева, В. Нестеренко, Н. Суворова, Т. Сущенко, Л. Уткина и др.). Проблема формирования здоровьесберегающей компетенции у будущих педагогов отражена в работах таких исследователей: Т. Бойченко, В. Оржеховской, А. Погребняк, С. Страшко и др.

Изучению характера климата в школе и его возможностей в здоровьесберегающей деятельности; инновациям как важным средствам результативности здоровьесберегающей деятельности учителя посвящены работы профессора А. Клим-Климашевской.

Научные работы профессора Л. Кондрашовой сосредоточены на проблемах педагогического профессионализма как основы здоровьесберегающей деятельности современного учителя; здоровьесберегающей направленности педагогического взаимодействия, сотрудничества и сотворчества в системе отношений "учитель – учащиеся".

Имиджу учителя как средству здоровьесберегающей педагогической деятельности посвящены работы исследовательницы Т. Довгой.

Проблема методической культуры учителя как условие успешности здоровьесберегающей учебной деятельности нашла свое отражение в авторской работе Е. Павленко [2].

Цели и задачи статьи – осуществить анализ научной литературы по данной проблеме; показать значимость высокого уровня методической культуры учителя и ее взаимосвязь с эффективностью реализации здоровьесберегающей деятельности учителя в учебном процессе; обосновать необходимость создания психологического комфорта на уроке, учета эмоционального фона урока и позитивного эмоционального состояния учеников, создания ситуаций успеха; описать примеры практического использования различных средств, способов и приемов эмоциональной разрядки, приемы создания ситуаций успеха в повседневной школьной жизни, приемы активизации рефлексивной деятельности учащихся.

Изложение основного материала. Основой для изложения проблемы, которая рассматривается в нашей статье, послужила монография "Теоретические основы здоровьесберегающей деятельности учителя", созданная коллективом ученых Польши, Белоруссии, Украины (Л. Кондрашовой, А. Клим-Климашевской, А. Кузьминским, И. Каземирской, Т. Довгой, Н. Белоконой, Е. Павленко, Н. Кондрашовым).

Реализация здоровьесберегающей деятельности учителя будет осуществляться эффективно, если учитель имеет высокий уровень методической культуры, необходимый комплекс методических знаний, умений, навыков: подбор учебного материала, учебных программ, форм, методов, технологий обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; развитие интеллектуальной, эмоциональной, духовной сферы учащихся; создание условий для устранения конфликтогенных и стрессовых ситуаций; активизация познавательной деятельности каждого ученика в течение всего урока; моделирование ситуаций успеха для каждого ученика; обучение рефлексии проделанной работы и своего состояния; обучение учащихся самооценке и взаимооценке и т.д. [См. автор. работу – 1, с. 350].

Здоровьесберегающая деятельность учителя направлена на развитие и формирование физически, нравственно, социально здоровой, гармонически развитой личности.

Наибольшие возможности развития школьников, активизации их учебной деятельности имеют место в том случае, если учитель обеспечивает им сохранение жизненных сил на протяжении всего урока, соблюдая при его организации и проведении здоровьеразвивающие и здоровьесберегающие принципы.

Развивающий потенциал учебной деятельности во многом зависит от методической грамотности учителя в обеспечении психологического комфорта каждому ученику. Благоприятная обстановка на уроке обеспечивает учащемуся психологическую комфортность – состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка, которое указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, испытываемые школьниками находясь в учебном учреждении; это условия жизни, при которых любой человек чувствует себя спокойно, ему нет необходимости от кого-либо защищаться.

Создание психологического комфорта на уроке решает задачу предупреждения утомления учащихся, способствует раскрытию и реализации творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная атмосфера на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактическое исправление допущенных ошибок, поощрение, побуждение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – обеспечивается высоким уровнем методической культуры учителя.

У учителя, обладающего высоким уровнем методической культуры, учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе методически грамотно построенного урока не возникает эмоциональный дискомфорт даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому ученику освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения. К тому же, каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимается им как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Учитель поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и положительной эмоциональной обстановки работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит к более качественному усвоению знаний, к более высоким учебным достижениям. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, а отсутствие отрицательных факторов в ходе его проведения способствуют успешному выполнению учителем здоровьесберегающих функций обучения.

Современный урок характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил. Быстрая утомляемость школьников на уроках обусловлена перегруженностью фактическим материалом, количеством тренировочных упражнений, неумением учителя активизировать познавательную деятельность учащихся с учетом специфики изучаемого предмета. Для учителя очень важно учитывать эмоциональный фон урока, так как от преобладания

положительных эмоций во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Положительные эмоции позволяют учителю длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление учащихся.

Методическая культура учителя обуславливает его способность своевременно учитывать физиологические и психологические особенности учащихся, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы их усталость, повышенную эмоциональную напряженность, стрессы. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого учитель должен обладать искусством создания на уроке ситуаций активного отдыха, переключения учащихся на другие виды деятельности, использования всевозможных средств восстановления работоспособности [См. автор. работу – 2, с. 249].

Забота учителя о здоровой эмоциональной обстановке урока способствует тому, что обучение проходит на фоне хорошего настроения учащихся, дает им ощущение радости. Прием переключения внимания основан на подвижности нервных процессов и непроизвольности характера психической деятельности. Переключение внимания является важным приемом эмоциональной регуляции, если осуществляется целенаправленно, предварительно планируется педагогом, используется как с дидактической целью, так и для временной эмоциональной разрядки. Переключение деятельности для коррекции эмоций скуки или боязни может осуществляться как при помощи слов, так и при использовании цвета, музыки, жестовых сигналов, включения в работу предметов, наглядных пособий.

Методическая культура учителя проявляется в разнообразии приемов и методов снятия эмоциональной напряженности учащихся в ходе учебной деятельности. Среди стимулов эмоциональной разгрузки выделяют: эмоциональные разрядки на уроках, разнообразные игровые ситуации, музыкальные физминутки, звуковые сигналы, задания со сменой деятельности, задания на быстрое реагирование, вербально-стилистические приёмы (фольклор, юмор, крылатые слова, мудрые мысли).

Использование таких приемов помогает учителю активизировать учебную деятельность, предупредить или безболезненно ликвидировать сложный конфликт, снять эмоциональное напряжение. Эмоциональные стимулы, методически грамотно использованные учителем на уроке, позволяют снять напряжение, дать учащимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет не только к улучшению усвоения учебного материала, но и к сохранению их психического и духовно-нравственного здоровья.

Совершенствуя уровень методической культуры, учитель должен овладевать мастерством использования различных средств, способов и приемов эмоциональной разрядки, которые можно применить на уроках. В педагогической практике накоплен опыт использования их:

– *двигательная разрядка* (учащиеся по команде учителя выполняют простые движения: поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения; действия, совершаемые учащимися, могут при выполнении команд сопровождаться проговариванием);

– *музыкальная разрядка* (музыка позволяет без волевых усилий активизировать работу на уровне непроизвольной регуляции выполняемых движений, облегчает выполнение работы, избавляет от опасных психофизических перенапряжений, формирует положительные эмоции);

– *игры-разминки, стимулирующие тонус, групповую активность и энергию учеников*. Игра на уроке позволит снять эмоциональное напряжение школьников: повторять за ведущим громко слова: "Еду на танке, вижу корову, в шапке ушанке, с рогом здоровым, здравствуй, корова, как поживаешь? Ду – ю – спик – инглишь? Чё обзываешь?". Как правило, для ребят такое проговаривание стихотворения является неожиданным, и на последней строчке проговаривания все ученики взрываются неожиданным смехом. Игры-разминки служат средством эмоциональной разрядки, способствуют снятию усталости и напряжения);

– *"хвалилки"* (учитель предлагает ученикам: Положите правую руку себе на голову, погладьте и скажите: "Ах, какой я молодец!". А теперь положите руку соседу на голову, погладьте и скажите: "Ах, какой ты молодец!". Ожидание похвалы, особая заинтересованность в положительной оценке своих действий служит релаксацией учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу).

Одним из условий сохранения психического здоровья ребенка является создание ситуации успеха в школе. С педагогической точки зрения ситуация успеха – это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создаётся возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом. Создание ситуаций успеха в педагогическом процессе оказывает влияние не только на настроение учащихся, но и на качество обучения. Ситуация успеха становится фактором развития личности. Ситуация успеха субъективна и индивидуальна. Её переживает как ученик слабой успеваемости, так и ученик высокой продуктивной деятельности.

Ребенок, идя в школу, надеется добиться признания и рассчитывает заслужить любовь и уважение со стороны учителей и одноклассников. Ни один ребенок не приходит в школу неудачником. Лишь школа может сделать из него неудачника. И если он теряет интерес к учебе, в этом нужно винить не

только семью, бедность, но и школу, и ее методы обучения. Успех – это переживание состояния радости, удовлетворение от того, что результат, к которому человек стремился, совпал с его ожиданием. В результате этого состояния формируются новые мотивы к деятельности, меняется уровень самооценки, самоуважения.

Организация учебного процесса, основанного на гуманистических позициях, будет результативной при условии сотрудничества между учителями и учащимися. И только в том случае, если обучающие будут испытывать успех в познании окружающей действительности.

Ситуации успеха не возникают сами по себе. Методическое искусство учителя должно быть направлено на управление процессом моделирования ситуаций успеха учащихся в учебном процессе. С этой целью ему необходимо использовать различные приемы, которые помогают ученику формировать веру в себя, веру в собственный успех. В системе методических занятий целесообразно отрабатывать различные приемы создания ситуаций успеха в повседневной школьной жизни. К таким приемам относят:

– *"обмен ролями или о пользе занятий, которые ведутся неправильно"*. Обмен ролями дает возможность высветить скрытый до сих пор потенциал интеллектуальных, эмоционально-волевых возможностей учащихся. Они как бы создают важный прецедент на будущее, разбиваясь на отдельные самостоятельные акты "обмена ролями", превращаясь из формы деловой игры в специфический прием создания ситуации успеха. Девиз этого приема: "Чем ярче личность, тем ярче коллектив";

– *прием "Авансирование"*. Данный прием необходимо использовать особенно для неуверенных, сомневающимися в себе детей. Речь идет о тех случаях, когда учитель заранее предупреждает школьника о самостоятельной или контрольной работе, предстоящей проверке знаний. Предупреждает не просто так. Иначе этот прием можно было бы обозначить как упреждающий контроль. Смысл "авансирования" в предварительном обсуждении того, что должен будет ребенок сделать: посмотреть план сочинения, прослушать первый вариант предстоящего ответа, вместе с учителем подобрать литературу к выступлению и т. п. Чем-то это напоминает репетицию предстоящего действия. Сомневающимся в себе ученикам такая подготовка создает психологическую установку на успех, дает уверенность в силах;

– *"эврика"*. Суть этого педагогического приема состоит в том, чтобы создать условия, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя пришел бы к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Он должен получить интересный результат, стимулирующий познание. Известен афоризм: "Счастливого человека может воспитать только счастливый человек". Можно перефразировать данный афоризм и сказать так: "Успех школьнику создает учитель, который сам переживает радость успеха".

В методической культуре учителя большую роль играют рефлексивные способности, от уровня проявления которых в процессе учебной деятельности зависит культура общения с учащимися, межсубъектные отношения в системе "ученик – учитель".

Рефлексия (от лат. reflexio – обращение назад) – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Если физические органы чувств, для человека, являются источником его внешнего опыта, то рефлексия – это источник внутреннего опыта, способ самопознания и необходимый инструмент мышления.

Задача учителя при реализации здоровьесберегающего аспекта обучения состоит в том, чтобы помочь учащимся совершенствовать рефлексивные процессы, цели которых состоят в том, чтобы вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и т.п. Без понимания способов своего учения, механизмов познания учащиеся не смогут присвоить тех знаний, которые они добыли. Используя на уроке различные приемы, стимулирующие рефлексии учащихся, учитель снимает переутомление, стрессовые ситуации, психологический дискомфорт, что позитивно сказывается на здоровье учащихся.

Важен психологический подход к организации рефлексии ученика. Задача учителя состоит в том, чтобы в конце урока задавать рефлексивные вопросы, с тем, чтобы ученики захотели обсуждать учебный материал, результаты своей деятельности и других участников образовательного процесса, объективно оценивать успехи и неудачи. В педагогической практике используются учителями различные приемы активизации рефлексивной деятельности учащихся, а именно:

– *рефлексивные действия ("Все в твоих руках")*: ученики на листе бумаги обводят свою левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция. По каждой надо высказать свое мнение: большой – для меня было важным и интересным...; указательный – по этому вопросу я получил конкретную рекомендацию...; средний – мне было трудно (мне не понравилось)...; безымянный – моя оценка психологической атмосферы; мизинец – для меня было недостаточно...". Обычно в конце урока подводятся его итоги, обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале урока целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы;

– *начало фразы* (Ребятам предлагается текст, выбирая начало фразы из которого, они одним предложением должны передать свое отношение к уроку: сегодня я узнал...; было интересно...; было

трудно...; я выполнял задания...; я понял, что...; теперь я могу...; я почувствовал, что...; я приобрел...; я научился...; у меня получилось...; я смог...; я попробую...; меня удивило...; урок дал мне для жизни...; мне захотелось...");

– *упражнение "Комплимент"* (комплимент-похвала, комплимент деловым качествам, комплимент в чувствах), в котором учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга и учителя за проведенный урок. Такой вариант окончания урока дает возможность удовлетворения потребности в признании личностной значимости каждого.

Как итог всему выше изложенному хочу закончить притчей: "Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец не такой уж и мудрый и все знать не может. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: "Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?" А сам думает: "Скажет живая – я ее умерщвлю, скажет мертвая – выпущу". Мудрец, подумав, ответил: "Все в твоих руках". Так вот, "в руках" учителя здоровье ученика, его психическое и духовно-нравственное развитие, создание в школе такой атмосферы, в которой и ученик, и учитель будут чувствовать себя уютно, успешно, комфортно.

Выводы. Методическая культура учителя как основа его здоровьесберегающей деятельности проявляется в том, чтобы найти подход к каждому ученику, разжечь в нем жажду познания; видеть в каждом ученике личность; доводить все задуманное и начатое до логического завершения, приобщать их к активной деятельности по сохранению собственного здоровья. Тогда учащиеся с удовольствием каждый день будут приходить в школу, где их ждут. Перспективы дальнейших наших разработок направлены на обоснование концептуальных положений, содержания, структурных компонентов, критериев, уровней, показателей, модели формирования методической культуры будущих преподавателей.

Использованные источники

1. Павленко Е. А. Методическая культура учителя как источник успешности учащихся в учебной деятельности / Е. А. Павленко // Педагогика успешности: практико-ориентированный аспект : [коллективная монография]; [под ред. д.п.н., проф. Л.В.Кондрашовой, д.п.н., проф. А. Клим-Климашевской]. – Седльце (Польша) – Черкассы (Украина): УПХ – ЧНУ имени Богдана Хмельницкого, 2015. – 429 с. – С. 332-364.
2. Павленко Е. А. Методическая культура учителя как условие успешности здоровьесберегающей деятельности / Е. А. Павленко // Теоретические основы здоровьесберегающей деятельности учителя : [коллективная монография]; [под ред. д.п.н., проф. Л.В.Кондрашовой, д.п.н., проф. А. Клим-Климашевской]. – Седльце (Польша) – Черкассы (Украина): УПХ – ЧНУ имени Богдана Хмельницкого, 2014. – 314 с. – С. 230-255.

Pavlenko E.

METHODICAL CULTURE'S INFLUENCE ON FECUNDITY OF TEACHER'S HEALTH-SAVING ACTIVITY

Actual problem teacher's health-saving activity is disclosed in this article. Attention is aimed at significance of high level of teacher's methodical culture and it's interconnection with efficiency of realization of teacher's health-saving activity in educational process. Teacher's methodical culture causes it's ability to consider psychological and physiological features of pupil's and to provide such types of work, which removed their fatigue, increased emotional tension and stresses. Teacher's health-saving activity is aimed at development and forming of physically, mentally, socially healthy and harmoniously developed personality.

Teacher appears, from one side, as carrier of basic knowledge about health, healthy lifestyle, building of motivation and cultural health of the younger generation, and from other side, as the subject of educational process, which performs health-saving activity.

Practical examples of various means, methods and techniques of emotional discharge, methods of success situation's creation in everyday school life, techniques of reflective activation of pupils, which create optimal conditions for the preservation and development of mental, spiritual and moral health of pupils are provided. Teacher's methodical culture as the base of it's health-saving activity appears in reaching out to each pupil, kindling therein thirst of knowledge; seeing personality in every pupil, bringing all conceived and begun to fruition, involving pupils in activity to maintain their health saving. Then pupils will be happy to come every day to school, where they are waiting.

Key words: *health-saving activity; methodical culture; performance.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.