

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ МЕТОДІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» У ЗНЗ

У статті висвітлено сутність та зміст поняття тренінгу як методу активного соціально-психологічного навчання зокрема та під час здійснення освітнього процесу у вивченні дисципліни «Основи здоров'я» в загальноосвітньому навчальному закладі.

Порушено історичний аспект у виникненні тренінгу та його семантичного значення у поняттях "навчання", "виховання", "тренування", "підготовка". Актуальність впровадження тренінгу в освітнє середовище сьогодні відображає пріоритетність змісту освіти.

Автор наголошує на необхідності у підвищенні ефективності знань, умінь і навичок учнів на уроках з «основ здоров'я» за допомогою тренінгу, спираючись на гуманістичну традицію. Висвітлено питання вивчення ролі та сутності тренінгу у сучасному уроці та необхідність впровадження його у сучасну школу. Окреслено основні визначення поняття «тренінг» та його значущість в сучасній освіті. Значна кількість тлумачення слова «тренінг» показує, що це є не тільки універсальний метод розвитку особистості, але й найбільш ефективна модель підготовки фахівців, оскільки у ньому теоретично і практично задіяна вся психологічна сфера особистості. Важливе значення тренінгу полягає в тому, що він виступає як сумісна творчість учасників і ведучого задля розкриття і засвоєння незадіяного життєвого, творчого і духовного потенціалу особистості учня, як активного суб'єкта освітнього процесу. Впровадження тренінгових методів навчання сприятиме якісному засвоєнню знань, умінь та навичок, а головне – повноцінному розвитку особистості дитини. Розглянуто психолого-педагогічні концепції на яких ґрунтується сам процес навчання, які часто називають ще дидактичними системами. Розкрито поняття «дидактична система», як сукупність елементів, що утворюють єдину цільну структуру, яка слугує досягненню завдань навчання. Опис самої системи передбачає характеристику мети, завдань, змісту освіти, дидактичних процесів, методів, засобів, форм навчання і її принципів. Виділено три найвизначніші дидактичні концепції: традиційну, педоцентричну і сучасну.

Як висновок, процес тренінгової роботи сприятиме розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності у межах взаємовідносин «вчитель-учень», а також у забезпеченні методичного комплексу занять з даної дисципліни. Впровадження тренінгових методів навчання, зокрема під час вивчення дисципліни «основи здоров'я», сприятиме якісному засвоєнню знань, умінь та навичок, а головне – повноцінному розвитку особистості дитини.

Ключові слова: активні засоби навчання, тренінг, освітній процес, методичне забезпечення.

Постановка проблеми. Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Сьогодні, тренінг, як метод навчання все частіше проникає у освітній процес. Його значущість у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управління власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням. Тренінг став міждисциплінарним методом, за допомогою якого вчені-практики розв'язують багато різноманітних актуальних проблем.

Але, застосування тренінгу як повноцінного методу під час вивчення педагогічних дисциплін не відбувається, за рахунок старої моделі традиційного навчання, яка виключає творчість особистості учня та його саморозвиток. Необхідність впровадження тренінгу з урахування психологічних аспектів на уроках «основ здоров'я» постає метою, значення якої ми будемо реалізовувати у поданій статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. **Посилаючись** на теоретичну базу дослідження та враховуючи концептуальні погляди щодо запровадження тренінгових технологій приділяється належна методичній підготовці майбутнього вчителя (А. Алексюк, С. Гончаренко, М. Гриньова, М. Євтух, І. Зязюн, І. Підласий та інші), вдосконаленню технологій навчання, зокрема у традиційній моделі (В. Бондар, О. Мороз, О. Пехота, О. Савченко) та оптимізації методів і прийомів професійної підготовки майбутніх фахівців з основ здоров'я (Д. Кавторадзе, М. Поташник, Т. Яценко та інші); підготовці майбутніх вчителів основ здоров'я (С. Волошанська, М. Гончаренко, С. Гордійчук, В. Єфімова, Г. Жара, В. Заплатинський, Г. Ковальчук, С. Кудін, С. Монастирська, В. Оржеховська, П. Пашинський, В. Пенські, С. Страшко, Н. Субота, С. Суслєв та інші) [1; 2; 4; 11; 12].

Особливості навчання учнів загальноосвітніх шкіл основам здоров'я висвітлено у працях, Н. Будної, О. Гнатюк, М. Гриньової, О. Команьової, О. Лабащук, О. Савченко та інших.

Однак дані дослідження підготовки вчителів не висвітлюють значення використання тренінгових форм навчання в порівнянні з традиційною системою ретрансляції знань вчителем [8; 9].

Цілі статті: теоретично обґрунтувати сутність та зміст поняття тренінгу як методу активного соціально-психологічного навчання в межах дисципліни «основи здоров'я». Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури у висвітленні історичного аспекту виникнення тренінгу та його семантичного значення у поняттях «навчання», «виховання», «тренування», «підготовка». Для досягнення поставленої мети ми визначили такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної, навчально-методичної та дидактичної літератури у розгляді порушеного питання, з урахуванням специфіки освітнього процесу у ЗНЗ.

2. Порушити питання класифікації, дати характеристику тренінгу та його запровадження у програми дисципліни «основ здоров'я».

Виклад основного матеріалу дослідження. Тренінг забезпечує ефективну взаємодію зі світом, тобто сприяє досягненню успіху в різних сферах діяльності, спілкуванні, упевненості, створенню гармонійних стосунків.

Значущість тренінгу полягає у тому, що він виступає як сумісна творчість учасників і ведучого задля розкриття і засвоєння незадіяного життєвого, творчого і духовного потенціалу особистості учня, як активного суб'єкта освітнього процесу. Вважаємо за необхідне дати характеристику поняття тренінгу.

Тренінг – одна із групових форм роботи з розвитку особистості.

Термін «тренінг» (від англійського) має низку значень – «навчання», «виховання», «тренування», «підготовка».

Цілком закономірно, що тренінг – метод активного навчання, тренування, це поглиблення знань, напрацювання навичок, умінь і соціальних установок. Він досить часто використовується, якщо бажаний результат – не тільки одержання нової інформації, але й використання отриманих знань на практиці.

Поняття «тренінг» О.В. Сидоренко тлумачить, як «навчання технологіям дії на основі певної концепції реальності в інтерактивній формі» [11, с. 117]. Останнім часом тренінгом називають будь-яке навчання, крім шкільного і університетського. Цьому є свої обґрунтування, зокрема лінгвістичні. За визначенням Оксфордського словника: Training: 1) виховання; 2) навчання; 3) тренування; 4) дресирування [9, с. 11]. Підсумовуючи свої міркування стосовно тренінгу, О.В. Сидоренко пише:

– Тренінг – це процес передачі, засвоєння і створення технологій ефективної дії.

– Добрий тренінг – концептуально складений, технологічний і інтерактивний.

– Змістом тренінгу є психологічна взаємодія між людьми.

– Бізнес-тренінг, професійний тренінг і психологічний тренінг – все це навчання психологічній взаємодії людей.

Заслуговує уваги тлумачення поняття «тренінг» О.С. Прутченкова [3, с. 5], який зазначає: «Слово «тренінг» не означає нічого іншого, окрім добре відомого нам поняття «тренування». Тренінг став міждисциплінарним методом, за допомогою якого вчені-практики розв'язують багато різноманітних актуальних проблем.

Так, А.П. Ситніков розглядає тренінги як навчальні ігри, які є «синтетичною антропотехнікою, що поєднує в собі навчальну й ігрову діяльність, яка здійснюється в умовах моделювання різних ігрових ситуацій...» [4, с. 144].

Якщо звернутися до історії, то більшість авторів вважають, що перші групові форми роботи запропонували К. Левін, К. Роджерс та інші ще у 40-х роках ХХ століття, а також Національна лабораторія тренінгу в м. Бетеле (США) і одержали назву Т- групи. Ці перші тренінгові групи одержали назву «групи тренінгу базових умінь». До основних завдань Т-групи входило навчання учасників законам міжособистісного спілкування, умінню керувати і приймати правильні рішення у важких ситуаціях [14; 12].

К. Рудестам стверджує, що створення Т-груп (тренінгових груп) започаткувало дослідження К. Левіна в галузі групової динаміки, які стали класичними [12; 14].

Успішна робота учнів К. Левіна в майстерні міжгрупових стосунків призвела до заснування в 1950 р. в США Національної лабораторії тренінгу для вивчення різних форм і методів групової роботи.

У Т-групах навчали управлінський персонал, менеджерів, політичних лідерів ефективній міжособистісній взаємодії, умінню керувати, розв'язувати конфлікти в організаціях, зміцнювати групову згуртованість. Деякі Т-групи були орієнтовані на з'ясування життєвих цінностей людини, посилення почуття її самоідентичності. Ці групи з'явилися в 1954 р. і дістали назву груп сенситивності [6; 5].

У 60-і рр. виникає рух тренінгу соціальних і життєвих умінь, який використовувався для професійної підготовки менеджерів з метою їх психологічної підтримки і розвитку, що спирається на традиції гуманістичної психології К. Роджерса. У 70-і рр. в Лейпцігському і Йелському університетах під керівництвом М. Форверга був розроблений метод, який він назвав соціально-психологічним тренінгом. Засобами тренінгу виступали рольові ігри з елементами драматизації, що створювали умови для формування ефективних комунікативних навичок.

Відомий фахівець з активних методів навчання Ю.М. Ємельянов зазначає: «... термін «тренінг»... повинен використовуватися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, і зокрема, спілкуванням» [5, с. 89].

Крім того, він зазначає, що тренінг – це група методів розвитку здібностей до навчання і оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням. Там же він зазначає, що соціально-психологічний тренінг = натуральна модель для вивчення соціально-психологічних явищ + практична лабораторія для формування комунікативних умінь, найбільш важливих у тому чи іншому виді професійної діяльності.

Зауважимо, що в науці є поняття «психологічний тренінг» і «тренінгове заняття», яке проводиться в межах навчальної діяльності (в школі, коледжі, виші), – істотна модифікація тренінгової методології й процедур для того, щоб тренінг можна було використовувати: а) для всієї групи; б) як обов'язковий; в) як регулярні зустрічі не менше одного разу на тиждень; г) в ситуації досить низької (високої) психологічної безпеки, яка залежить від підготовки ведучого.

Свій підхід, відмінний від попередніх визначень, що стосується поняття «тренінг», дає О.П. Горбушина [1, с. 9], і розглядає його як «яскраве, емоційне насичене заняття, спрямоване на зміну, гармонізацію стилю спілкування особистості, набуття бажаних навичок і розв'язання протиріч, які виникають у взаємодії з іншими людьми або ж тих, що мають внутрішньо-особистісний характер».

На думку Б.Д. Карвасарського, найбільш повне тлумачення терміна «тренінг» подано в психотерапевтичній енциклопедії: «Тренінг – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, навчання і міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь» [12, с. 645].

Розмаїття тлумачення поняття «тренінг» переконує нас у тому, що це є не тільки універсальний метод розвитку особистості, але й найбільш ефективна модель підготовки фахівців, оскільки у ньому теоретично і практично задіяна вся психологічна сфера особистості (інтелектуальна, емоційна, вольова, поведінкова тощо).

У тренінговій практиці склалася своєрідна структура як окремого тренінгового заняття, так і тренінгу в цілому.

Процес навчання ґрунтується на психолого-педагогічних концепціях, які часто називають також дидактичними системами. Дидактична система – це сукупність елементів, які утворюють єдину цільну структуру, що слугує досягненню завдань навчання. Опис системи передбачає характеристику мети, завдань, змісту освіти, дидактичних процесів, методів, засобів, форм навчання і її принципів. Узагальнюючи існуючі дидактичні концепції, необхідно виділити три найвизначніші: традиційну, педоцентричну і сучасну. Кожна з них складається з ряду напрямів, педагогічних теорій. Поділ концепцій на три групи здійснено на основі того, як трактується процес навчання, об'єкт і предмет дидактики [6, с. 55].

Висновки з даного дослідження і перспективи. Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи (наприклад, рольових ігор). Саме тому тренінги дуже подобаються дітям і створюють у них відчуття свята, хоча під час їх проведення можна навчитися і збагнути набагато більше, ніж під час класичного уроку.

Сучасна дидактична система ґрунтується на положенні про те, що викладання і навчання є невід'ємними складовими процесу навчання, а їх дидактичний взаємозв'язок у структурі цього процесу є предметом дидактики. Сучасну дидактичну концепцію визначають такі напрями, як програмоване, проблемне, розвиваюче навчання (П. Гальперін, Л. Занков, В. Давидов), гуманістична педагогіка (К. Роджерс), когнітивна психологія (Дж. Брунер), педагогічна технологія, педагогіка співробітництва вчителів-новаторів в 80-х рр. в СРСР [9].

На думку представників нової педагогіки, головною проблемою дидактики стала активізація учня в процесі навчання. Необхідно було зробити так, щоб навчання мало самостійний, природний, спонтанний характер. Для цього його необхідно будувати не як подання інформації, заучування і відтворення готових знань, а як відкриття, отримання їх учнями в процесі спонтанної діяльності. Звідси назва – «навчання за допомогою дії».

Безсумнівно, такий підхід сприяє активізації пізнавальної діяльності, розвитку мислення, уміння вирішувати проблеми, дозволяє всебічно розвивати учнів, робить процес навчання цікавим. Однак, абсолютизація такої дидактики, поширення її на всі предмети й рівні викликає заперечення: переоцінка спонтанної діяльності дітей і надання переваги в навчанні їх інтересами не забезпечує систематичності й ефективності навчання, обумовлює випадковий вибір матеріалу, вчитель відсувається на задній план, перетворюючись у консультанта, що не сприяє підвищенню рівня навчання. Впровадження тренінгових методів навчання сприятиме якісному засвоєнню знань, умінь та навичок, а головне – повноцінному розвитку особистості дитини.

Здійснивши аналіз теоретико-методичних засад тренінгового методу нами вирішено поставлені завдання, а саме: аналіз психолого-педагогічної, навчально-методичної та дидактичної літератури у розгляді порушеного питання, з урахуванням специфіки освітнього процесу у ЗНЗ; порушено питання класифікації, дати характеристику тренінгу та його запровадження у програми дисципліни «Основи здоров'я».

Використані джерела

1. Бартошук І. Здоров'язбережувальні компетентності на уроках основ здоров'я / І. Бартошук // Здоров'я та фізична культура. – 2014. – № 22 (310). – С. 4–7.

2. Бойченко Т.С. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т.С. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11–12. – С. 6–7.
3. Євдокимова Н.О. Професійно-психологічний тренінг у структурі учбово-професійної діяльності / Н.О. Євдокимова // Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы V международной научно-практической конференции (г. Донецк, 28-29 мая 2009 года). – Донецк: Донецкий юридический институт ЛГУВД им. Э.А.Дидоренко, 2009. – С.188-189.
4. Євдокимова Н.О. Навчальний тренінг як засіб формування суб'єктності в учбово-професійній діяльності / Н.О. Євдокимова // Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія: Збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка. – Т.7. – Вип. 23. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – С. 125-128.
5. Евдокимова Н.А. Развивающее образование в вузе / Н.А. Евдокимова // Materiały V Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Kluczowe aspekty naukowej działalności – 2009». Volume 6. Pedagogiczne nauki.: Przemysł. Nauka i studia – str. 50-51
6. Основи здоров'я : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2013. – 48 с. (Затверджено наказом МОНмолодьспорту України від 06.06.2012 № 664).
7. Максименко С.Д. Технологія спілкування (комунікативна компетентність вчителя: сутність і шляхи формування) / С.Д. Максименко, М.М. Заброцький. – К. : Главник, 2005. – 112 с.
8. Минич О. А. Информационные технологии в образовании / О.А. Минич. – Минск, 2008. – 171 с.
9. Погорелова Л.В. Особливості викладання основ здоров'я в умовах модернізації сучасної освіти / Л.В. Погорелова – Миколаїв : ОППО, 2016. – 60 с.
10. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія та валеологія. Лабораторний практикум: Навчальний посібник. / П.Д. Плахтій, С.В. Страшко, В.К. Підгорний [За редакцією П.Д. Плахтія] – Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., 2005. – 208 с.
11. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 2-е изд., пераб. и доп. – М. : Педагогика-Пресс, 1996.
12. Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского. – М. : Просвещение, 1985.
13. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер с. англ. / Общ. ред. и предисл. Исениной Е.И. – М. : Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480 с.
14. Роджерс К. К науке о личности / К. Роджерс // История зарубежной психологии (30-60-е годы XX в.). Тексты. – М., 1986.

Riabokon L.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS TRAINING METHODS OF USE DURING TRAINING COURSE "HEALTH BASICS" IN SCHOOLS

In the article the essence and meaning of training as a method of active social psychological studies and especially in the implementation of the educational process in the discipline "Basics of Health" in schools.

Violated the historical aspect of the event and the training of its semantic meaning in terms of "education", "education", "training", "training". The urgency of implementing the training in the educational environment today reflects the priorities of educational content. The author stresses the need to improve the efficiency of knowledge and skills of students in the classroom with the "basics of health" through training, based on humanistic tradition.

Deals with the study of the role and nature of training in modern classroom and the need to implement it in a modern school. The basic definition of "training" and its significance in modern education. A large number of interpretation of the word "training" shows that it is not only a universal method of personal development, but also the most effective model of training, because it is theoretically and practically involved all the psychological sphere of personality. The importance of training is that it acts as a compliant work participants and lead to the disclosure of non-initiated and learning life, creative and spiritual potential of the individual student as an active subject of the educational process. Implementation of training methods promote quality education assimilation of knowledge and skills, and most importantly – the full development of the child.

Considered psycho-pedagogical concept underlying the process of learning, which is often called didactic systems. The concept of "didactic system" as a combination of elements that form a single coherent framework that serves the achievement of objectives of training. Description of the system involves the characterization purpose, objectives, educational content, teaching processes, methods, tools, and learning its principles. Three most significant didactic concept: traditional, modern and pedagogically oriented.

In conclusion, the process of training to promote the development of skills training or mastering any complex activity within the relationship "teacher-student", and in providing methodical complex studies in the discipline. Implementation of the training methods of teaching, in particular during the study course "Basics of Health", will facilitate a qualitative assimilation of knowledge and skills, and most importantly – the full development of the child.

Key words: *active learning tools, training, educational process, methodical support.*

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.