

The study involved 58 children aged 5–10 with spastic forms of cerebral paralysis: spastic diplegia, tetraparesis, hemiparesis.

The pedagogical observation was conducted during the regime moments and education of children in a rehabilitation center. According to the results of the pedagogical observation 96,6 % of children revealed the presence of characteristic pathological installation of the upper limbs in upright posture. Discoordination hand movements during the substantive action was observed among all children; severe deficiency of fine motor skills – in 67,3 %. 93 % of the children had pathological synkinesis. Explicit imitation synkineses is observed in hemiparetic form of cerebral paralysis. Most children with hemiparesis tended to ignore the affected limb during the bimanual manipulation. The nature and degree of lesion of upper limbs of the children with cerebral paralysis vary widely.

The study of joints mobility of upper limbs has ascertained a decrease of the amplitude predominantly active movements, especially in the elbow and wrist joints. The indicators of passive mobility were not significantly different from the norm. The average spasticity of the upper limbs was $2,2 \pm 0,3$ on a 4-point scale Ashworth. As a result of carpal dynamometry of preschool children the muscle strength of the right hand was below the norm by 42,7 %, of the left hand - by 48,1%. Children of primary school age - respectively 33 % and 29,6 %. The lowest indicators were recorded among the children with hemiparesis in the study of the affected limb.

*The results of the study ascertained the disorders of the functional state of upper limbs of all children with spastic forms of cerebral paralysis. The most pronounced manifestation of the syndrome of motor disorders is observed among the children with spastic diplegia and hemiparesis moderate. The results are close to the data presented in the scientific papers by other scientists. **Prospects of further scientific studies** are to find new approaches to improve the correction-pedagogical activity and rehabilitation of the children with cerebral paralysis.*

Key words: cerebral paralysis, children aged 5-10, upper limbs, spasticity, mobility, goniometry, muscle strength, carpal dynamometry.

УДК 373.31:371.71-371.485

Н. Курило, Т. Лелякова, Н. Рикова

Комунальна установа Сумська загальноосвітня
школа I-III ступенів № 24

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ З МЕТОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЯК НАЙВИЩОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ЦІННОСТІ

У статті проведений аналіз за даними досліджень стану здоров'я школярів в Україні, розглянуті основні чинники ризику формування функціональних порушень у школярів. З'ясовано, що серед факторів, які ведуть до зниженню рівня дитячого здоров'я, навчальному навантаженню, належить стресогенна дія під час навчально-виховного процесу у школі, що призводить до розвитку дезадапційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня. Впровадження новітніх оздоровчих технологій надасть можливість запобігти збільшенню функціональних та органічної патології у школярів.

Ключові слова: здоров'я, арт-техніка, кольороперапія, рухливі ігри, кінезотерапія, казкотерапія.

Постановка проблеми. Умови соціально-економічного життя, несприятлива екологічна ситуація, постійні стресові та конфліктні ситуації негативно відбиваються на здоров'я різних груп населення, насамперед дитячого, яке завжди є найбільш уразливим. На сьогодні дуже гостро постала проблема про збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчать про тенденцію погіршення здоров'я дітей та підлітків в Україні [1, 16-17; 2, 12-14; 3, 49-57]. За даними В. В. Загороднього та С. Л. Няньковського (2012), відбувається збільшення випадків функціональних розладів, соматичних захворювань, вроджених паталогій, синдрому дезадаптації, морфофункціональних відхилень і, як результат, зростає кількість дітей-інвалідів. Викликає велику занепокоєність і той факт, що зростає кількість дітей із розладами психіки та поведінки, що призводить відповідно до зменшення практично здорових дітей [4, 2-5; 6, 109-114].

Аналіз наукових спостережень доводить, що до головних факторів, які негативно впливають на стан здоров'я та фізичний розвиток дітей шкільного віку, належать фактори шкільного середовища. В. А. Сутула, Ю. В. Васюков, Т. С. Бондар (2009) зазначають, що великий вплив на стан здоров'я дітей та молоді після сім'ї здійснює навчальний заклад [8, 15-21]. Це відбувається завдяки високому темпу та ритму життя, змінами в структурі, змісті та терміні навчання у навчально-виховному закладів [7, 254-268], насиченості оновлених програм інформацією, що висуває високі вимоги до сучасного школяра. Довготривалий вплив несприятливих факторів: гіподинамія, навчальне навантаження, нераціональна організація навчально-виховного процесу, стресогенна дія якого веде до швидкого розвитку дезадаптаційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня вираженості, недостатня матеріально-технічна база навчальних закладів, якість та повноцінність харчування з часом приводять до формування стійкої патології.

Тому перед сучасним учителем постає низка завдань: зберігати, зміцнювати здоров'я учнів, сформувані в них здоров'язбережувальне ставлення до особистого здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень. З другої половини XIX століття вирішення питань здорового способу життя займалися такі вчені: Е. Бок, З. П. Боткін, Ш. Отто, З. Ф. Хотовицький, Н. І. Бистров, Н. К. Добролюбов, Ф. Шольц, Д. А. Раухфус, І. М. Сечинів, Н. І. Пирогов, які розглядали поняття «здоров'я» та займались опрацюванням питання впливу чинників навколишнього середовища, стихійних сил природи, Космосу на організм людини. Так з'явилися дослідження про способи адаптації організму до зовнішніх умов.

В. Сухомлинський доводив, що стан здоров'я дитини впливає на уповільнення мислення, недостатню та вважає, що у структурі практичної

діяльності вчителя головне місце повинна займати піклування про збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Вивченням здоров'язбережувального виховання займалися М. Стригіна, Г. Зайцева, Н. Фоміна, що привернули увагу різних шарів суспільства до проблеми здоров'я нації, у тому числі підростаючого покоління, і позначили пріоритети роботи сучасної школи. Проблематика роботи заключається в розгляді основних компонентів та принципів збереження всіх складових здоров'я школярів підліткового віку.

Мета статті – ознайомити з використанням здоров'язберігаючих технологій на уроках з метою збереження здоров'я учнів та формувати у підростаючого покоління валеологічний світогляд, дбайливого відношення до власного здоров'я як до важливої людської цінності.

Виклад основного матеріалу. Для оволодіння дітьми необхідними здоров'язбережувальними вміннями і навичками необхідно формувати у них свідоме ставлення до особистого здоров'я через інформаційний та мотиваційний компонент у практичній діяльності. Практична діяльність учителя під час уроку повинна бути спрямована на формування в дітей твердої позиції щодо відповідального ставлення до власного здоров'я.

На наше переконання, у кожен урок фізики необхідно включати елементи здоров'язбереження навчального матеріалу.

Арт-техніка на уроках фізики. Одним із різновидів арт-техніки є малювання, що виступає в ролі терапевтичного механізму та допомагає виховувати здорову особистість. Дана арт-техніка допомагає дитині виразити свої почуття, сумніви, відношення до товаришів. Творча практична діяльність допомагає зняти емоційне напруження, допомагає підвищити дитячу самооцінку, впевненість у подоланні різних життєвих ситуацій і розвиває творчі здібності. Головна мета малювання – це духовний та творчий розвиток особистості, самопізнання людини через малюнок та, як наслідок – покращення адаптації школярів.

За допомогою малюнку ми пропонуємо своїм учням пояснити те чи інше фізичне явище або процес. Улюблена інтерактивна вправа дітей «Лист інопланетянина», коли вони малюнком намагаються пояснити мешканцям інших планет про ті фізичні закономірності, які ми можемо спостерігати на Землі.

Кольоротерапію доцільно застосовувати на уроках фізики під час вивчення явища дисперсії.

Також ми пропонуємо учням вправу «Подорож по веселці». Дітям потрібно заплющити очі і уявити як, докладаючи зусиль, по веселці піднятися на самісіньку вершину, а потім із задоволенням спуститися із «веселкової гірки». Потім розплющити очі і пригадати по якому кольору веселки поверталися вниз. Цей колір і відповідає емоційному стану.

Доктор Макс Люшер, психолог та дослідник в області кольору дійшов до висновку, що діти рано починають відчувати колір та підбирати його відповідно до свого настрою та стану здоров'я.

Діти, які мають середній емоційний рівень розвитку в основному використовують 5-6 кольорів. Більш широка палітра кольору говорить про чуттєву, багату на емоції натуру. Використання дитиною тільки 1-2 олівців скоріше за все свідчить про негативне самопочуття її в дану хвилину (табл. 1).

Таблиця 1

Емоції в кольорі

<i>Колір</i>	<i>Емоційний стан</i>
Червоний	агресія
Помаранчевий	активний, готовий до роботи
Жовтий	упевнений
Зелений	спокійний
Блакитний	творчо налаштований
Синій	колір тривоги
Фіолетовий	є втіленням духовності
Чорний	депресія

Рухливі ігри відіграють важливу роль у вихованні свідомої дисципліни дітей, яка є неодмінною умовою кожної колективної гри. Крім того вони розвивають фізичний стан дітей, впливають на психоемоційний стан, виховують морально-вольові якості, сприяють розвитку розкнутості. К. Д. Ушинський говорив: «Дайте дитині трохи порухатися і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а 10 хвилин уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять»

Головною метою ігор-руханок на уроках біології є зняття розумової напруги. Наприклад, гра - розминка «Подарунок». Учні стають у коло. Кожен з них по черзі (за годинниковою стрілкою) жестами показує сусідові, що він хотів би подарувати з об'єктів живої природи своїм однокласникам. Сусід має відгадати «подарунок» і показати наступному учневі і т.д.

На уроках біології вважаємо за потрібне проведення фізкультхвилинок на різних етапах уроку без зміни логіки уроку. Деякі фізкультхвилинки ми адаптували під предмет, деякі вигадали самі, наприклад:

1. Учитель називає складові елементи, діти повинні встати відповідно – сісти (встати, якщо частина відноситься до «Мікроскопу», сісти, якщо до «Клітини»).

2. Підняти руки – опустити руки (називати бактерії, які приносять користь людям, дати завдання підіймати руки, хвороботворні бактерії-опустити руки).

3. Крок вперед – крок назад (твердження правильно – вперед, неправильно – назад тощо).

Фізкультхвилинки можна провести сидячи за партою. Зняти напругу можна виконати вправи, які дають змогу учневі повернутися, поплескати в долоні, підняти руки вгору, потягнутися, наприклад:

Юла. Учитель заздалегідь готує прислів'я, яке відповідає темі уроку. Потім розділяє його на окремі слова та розміщує в різних місцях класу. Для того, щоб учень зміг його прочитати йому треба повернутися на стільці.

Передай кульку. Учні передають на сусідню парту маленьку тенісну кульку, називаючи слова з визначеної теми, наприклад: резус-фактор, еритроцит, лімфа, імунітет, лейкопенія, тромбоцит.

Телеграма. На картках написані систематичні категорії, назви живих організмів, визначено особливості будови, органів клітин, частин мікроскопу тощо. Учні повинні розкласти картки в конверти й відправити телеграму вчителю.

Глухі мобільні телефони. На перші парти учням дається написане на аркуші слово, вони повинні прочитати та пошепки передати однокласнику. Останній учень встає і називає слово. Учні перевіряють правильність названого слова. Це може бути і нове поняття, яке вони повинні невдовзі вивчити.

Біноклі. Учні витягують перед собою руки і кожним пальцем торкаються подушечки великого пальця – утворюється овал. Паралельно учні називають поняття, терміни, положення, назви частини рослин. Потім учні дивляться в утворені біноклі.

Квітка.

Спала квіточка чарівна

(Закрити очі, торкнутися повік, злегка натиснувши на них за годинниковою стрілкою та проти неї)

Та вмить прокинулася,

(Покліпати очима)

Більше спати не захотіла,

(Руки підняти вгору (вдих), подивитися на руки)

Стрепенулася, потягнулася,

(Руки зігнути, розігнути (видих))

Здійнялася вгору та й полетіла.

(Потрясти долонями, подивитися вправо-вліво.)

Також, на нашу думку, як різновид фізкультхвилинки, доцільно застосовувати елементи кінетотерапії, для попередження захворювань рухового апарату у школярів.

Кінезотерапія – оздоровлення за допомогою різних рухів під музичний супровід. У результаті виконання певних рухів, вправ комплексу, танцювальних елементів підвищується стійкість до стресів, стабілізується психіка, розвивається інтуїція, активізуються творчі здібності. На уроках української мови та літератури ми застосовуємо елементи гопака. Учні із

задоволенням виконують танцювальні рухи під національні мелодії. Такі танцювальні фізкультхвилинки також виховують школярів у душі патріотизму.

Дослідивши поведінку п'ятикласників на уроках української мови та літератури, ми зробили висновки, що казка має величезне значення в житті школярів. Разом з героями казок учні відчували добро і зло, співчували і раділи, сміялись і плакали. Уже досліджено, що в основі казок лежить вся мудрість людства, досвід поколінь, який тисячоліттями збирався, передавався з уст в уста, і те, що казка є мантрою, промовляючи яку, ми оздоровлюємо дитину психічно і фізично. На уроках української мови та літератури в 5 класі ми граємо в ігри «Казковий герой», «Казкова хвилинка». У цьому і полягає метод **казкотерапії**, як однієї із здоров'язберезувальних технологій, яка забезпечує пошук відображення казкових подій у житті, поведінці дітей, способах розв'язання конфліктів у реальному житті. Казкові сюжети часто називають матрицями, які відображають душевні і суспільні конфлікти. У процесі «казкової» гри у дітей розвиваються позитивні емоції (так як перемагає завжди добро і правда, казка має щасливий кінець), що має величезний вплив на формування здорової особистості.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, застосування всіх вищезазначених підходів до реалізації завдань валеологічної освіти є важливою умовою для досягнення позитивних результатів у напрямку оздоровлення підростаючого покоління України. Також окрім цього, учителі повинні володіти різноманітними формами і методами роботи, якими можна скористатися на уроках та позакласних заходах, щоб у свою чергу така робота змусила дітей задуматися над своїм здоров'ям, яке є найважливішим у житті кожного з нас.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі ефективності окремих здоров'язберігаючих технологій відповідно до віку учнів, розробці навчальних і методичних матеріалів, практичних рекомендацій для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Питання орієнтації на введення здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес для підтримання і зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бухановська Т. М. Медико-соціальне обґрунтування оптимізації функціонально-організаційної моделі збереження та поліпшення здоров'я школярів великого промислового міста : автореф. дис. ... канд. наук : 14.02.03 «Соціальна медицина» / Бухановська Т. М. – К., 2011. – С. 16-17.
2. Гребенюк М. П. Соціально-медичні фактори ризику для здоров'я дитячого населення / М. П. Гребенюк, С. В. Вітрищак // Охорона здоров'я України. – 2002. – №3-4. – С. 12–14.
3. Дуда О. О. Ситуаційний аналіз стану здоров'я дитячого населення / О. О. Дуда, А. В. Терещенко // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2014. – № 2 (60). – С. 49-57.

4. Загородній В. В. Збереження здоров'я дитячого населення – найважливіше завдання суспільства / В. В. Загородній // Безпека життєдіяльності в освіті. – 2012. – № 5 (17). – С. 2-5.

5. Лук'янова О. М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень / О. М. Лук'янова // Мистецтво лікування. – 2005. – № 2. – С. 6-15.

6. Няньковський С. Л. Стан здоров'я школярів в Україні / С. Л. Няньковський, М. С. Яцула, М. С. Чикайло, І. В. Пасечнюк // Здоров'я ребенка. – 2012. – № 5 (40). – С. 109-114.

7. Статистичний щорічник України за 2013 рік // Державна служба статистики України. – К., 2013. — Т. 21. – С. 254-268.

8. Сутула В. А. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. А. Сутула, Ю. В. Васьков, Т. С. Бондар // Слобожанський наук.-спорт. вісник. – 2009. – №1. – С. 15-21.

9. Федоров А. Двигательная активность в структуре здорового стиля жизни подростков / А. Федоров, С. Шарманова // Теор. і метод. фіз. виховання і спорту . – 2009. – № 2. – С. 103-107.

РЕЗЮМЕ

Курило Н., Лелякова Т., Рикова Н. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках с целью сохранения здоровья учащихся как высшей социальной ценности.

В статье проведен анализ по данным исследований состояния здоровья школьников в Украине, рассмотрены основные факторы риска формирования функциональных нарушений у школьников. Выяснено, что среди факторов, которые ведут к снижению уровня детского здоровья, учебной нагрузке, принадлежит стрессогенное действие во время учебно-воспитательного процесса в школе, что приводит к развитию дезадаптационных синдрома с невротическими реакциями разной степени. Внедрение новейших оздоровительных технологий позволит предотвратить увеличение функциональных и органической патологии у школьников.

Ключевые слова: здоровье, арт-техника, кольоропепария, подвижные игры, кинезотерапия, сказкотерапия.

SUMMARY

Kurylo N., Lelyakova T., Rykova N. The use of healthy technology in the classroom in order to preserve the health of students as the highest social value.

The article analyzes and discusses the main risk factors and the information of functional disorders of Ukrainian schoolchildren which are based on the state of their health. No doubt that among factors which assist the decline of child's health level an important role belongs to educational loading the stress reaction of what can become the result to the fast growth of disadaptation with neurotic reactions of different degrees of display. The complex approach to the evaluation of the children's health and the introduction of new health technologies will make it possible to prevent increasing of functional disorders and organic diseases of schoolchildren .

Purpose of the article – to get to know about the usage of health technologies in the classroom in order to preserve the health of students and the younger generation, to shape valeological world, to respect their own health as the most important human value.

In recent years the health of schoolchildren has worsened. The theme of today's problems demonstrates new educational challenges. We are convinced that the systematic useage of health saving technologies will affect the health promotion of students, thereby increase

motivation for learning, development of their creative skills. With the help of these technologies, the students will form a stable position of the appropriate attitude to their health.

Conclusions. *Thus, the implementation of all the above approaches to the tasks valeological education is essential to achieve positive results in the recovery of the younger generation towards Ukraine. Also in addition, teachers must have a rich arsenal of forms and methods that can be used in the classroom and extracurricular activities that in turn do this work – make children really think of their health, which is important in the life of every person.*

Prospects *for future research is to analyze how individual technologies of healthy students according to their age, training and teaching materials, practical recommendations for teachers of secondary schools. Questions focus on the implementation of healthy technology, organization of educational process on the health is a major reservoir for technical work, which leads to further creative work.*

Key words: *health, art equipment, color-therapy, outdoor games, kinesi-therapy, fairytale therapy*

УДК 371.134:78(07)

Г. Латіна

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ОЦІНКА СТАНУ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ В МУЗИКАНТІВ-ПЕДАГОГІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

З метою встановлення проявів стану сценічного хвилювання в музикантів-педагогів на етапі професійної підготовки проведено опитування за анкетною «Суб'єктивна оцінка стану сценічного хвилювання». Стан сценічного хвилювання в музикантів педагогів характеризується «відчуттям хвилювання» ($68,42 \pm 10,66\%$ $p \leq 0,05$, $t=2,44$), підвищенням температури ($21,05 \pm 9,35\%$, $p \leq 0,001$, $t=4,38$), хворобливістю ($21,05 \pm 9,35\%$, $p \leq 0,001$, $t=4,38$) та апатією ($89,47 \pm 7,04\%$, $p \leq 0,001$, $t=7,93$) по завершенню виступу. Визначальними стадіями є тривалий передконцертний і післяконцертний стани. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у виявленні закономірностей прояву стану сценічного хвилювання залежно від стажу та виду професійної діяльності.

Ключові слова: *сценічне хвилювання, музиканти-педагоги, хвилювання-підйом, хвилювання-паніка, хвилювання-апатія.*

Постановка проблеми. Праця музично-педагогічних працівників належить до розумової, яка вимагає творчої діяльності, та відповідно до цієї категорії характеризується психоемоційною напругою [2, 27]. Психоемоційна напруга при несприятливих виробничих та соціальних факторів може призводити до невротичних розладів. Невротичні розлади в музично-педагогічних працівників реєструються у $56,7 \pm 3,0\%$, що вимагає пильної уваги щодо їх професійної діяльності. При цьому на особливу увагу заслуговують дискомфортні сценічні стани в музикантів під час публічного виступу, діагностика, прояви та профілактика яких недостатньо вивчені в наукових дослідженнях [1, 13]. Однак, саме такий напрям наукового пошуку мають важливе медичне та соціально-економічне значення.