

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті розкривається вплив психофізіологічних особливостей молодших школярів на організацію здоров'язбережувального навчально-виховного процесу в початковій школі.

Ключові слова: здоров'язбережувальна організація навчально-виховного процесу в початковій школі, психофізіологічні особливості учнів, комфортні умови для навчання.

Учені прогнозують, що ХХІ ст. стане століттям науки про організм людини. Усі ми хочемо бачити кожную особистість майбутнього розумною, сильною, доброю, але передусім здоровою. На жаль, статистика фізичного стану школярів сьогодні є досить невтішною. Не будемо деталізувати цю проблему, оскільки наше завдання – зробити акценти на тому, що за існуючої системи освіти поки що належної уваги не приділяється знанням про формування, збереження та зміцнення здоров'я. Так, орієнтуючись переважно на інтелектуальні досягнення учнів, педагоги майже не враховують особливості мозкової організації пізнавальних процесів дітей, динаміку працездатності молодших школярів під час уроку, статеві особливості, біоритмологічні типи людей, тобто те, що безпосередньо впливає на організацію здоров'язбережувального навчально-виховного процесу в початковій школі.

Мета статті – познайомити вчителів з деякими психофізіологічними особливостями молодших школярів, які активно впливають на організацію здоров'язберігального навчально-виховного процесу в початковій школі.

На сьогодні вже визначається галузь дослідження, що окреслена як комплексне вивчення людини. Цю проблему розв'язують філософи (Е.О.Спірін, І.Т. Фролов та ін.), соціологи, психологи (Б.Г.Ананьєв, М.Д. Зубарій, Б.Ф. Ведмеденко, Н.М. Кондрашов, Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, О.В. Кочерга та ін.), фізіологи (В.П. Алтунін, В.І. Вернадський, Р.С. Корольчук, та ін.), валеологи (І.М.Воротілкіна, К.К. Платонов, Л.Г. Татарникова, Н.Ф.Федоров, Н.Яновська, Т.В.Карасьова, А.І.Захаров та ін.), педагоги (Т.О. Бойченко, І.В. Чупаха, Л.В. Гнітецький та ін.). Дослідники процесу навчання молодших школярів (Н.М. Бібік, А.В. Білошиста, М.С. Вашуленко, Я.П. Кадлюк, О.Я. Савченко та ін.) зазначають, що обов'язковою умовою ефективності оновленої системи освіти має бути усвідомлення педагогами того, що будь-який навчальний предмет становить інтерес настільки, наскільки він корисний для здоров'я і щастя дитини. У зв'язку з цим пріоритетним завданням здоров'язберігальної організації навчально-виховного процесу є створення комфортних умов для навчання учнів і здійснення професійної діяльності вчителя.

З точки зору психологів, **комфорт** – це психофізіологічний стан, який виникає в процесі життєдіяльності людини в результаті оптимізації її взаємодії з внутрішнім середовищем. Комфортність навчального процесу є тією якісною основою, яка може реалізувати гуманістичний підхід та забезпечити як творчий розвиток кожного учня, так і творчий підхід до педагогічної діяльності вчителя та тим самим сприяти збереженню й зміцненню їхнього здоров'я [1, с.26].

Організація здоров'язберігального навчально-виховного процесу в початковій школі, у першу чергу, вимагає глибокого вивчення дитини як цілісної особистості. Саме на цю проблему особливу увагу звертає О. Я. Савченко. Так, вчена вважає, що школа будь-якого типу має перебудовуватися на всебічне вивчення особистості, а не тільки враховувати інформованість і навченість дитини. Поступово слід нагромаджувати дані про психофізіологічні особливості школяра, емоційну спрямованість, естетичні уподобання, оскільки ці фактори значно впливають на його творчий розвиток [6, с.5].

Урахування психофізіологічних особливостей молодших школярів передбачає знання вчителя про мозок людини як унікальний механізм, який керує діяльністю всього організму. Обидві його півкулі постійно взаємодіють між собою, але кожна відповідає за певні види діяльності: ліва – за більш логічне, раціональне мислення та мовлення, а права – за образне мислення, емоційність, інтуїцію. У людини переважно домінує діяльність правої або лівої півкулі. А це означає, що вона краще розуміється на математиці та інших точних науках або ж, навпаки, - на гуманітарних.

Молодші школярі мають свої особливості розвитку мозку, які й визначають успішність і працездатність дитини. Перш за все, це ступінь дозрівання мозку. Як відомо, дитина до 8-10 років є правопівкульною, більш емоційною, у неї переважає образне мислення. У цей час зв'язки між клітинами мозку – нейронами лівої півкулі – ще недостатньо сформовані. А це означає, що перевантажувати лівопівкульною діяльністю (аналізом, логікою, читанням, письмом, лічбою) не варто, інакше недозріла ліва півкуля стомлюється, перенапружується, а права при цьому пригнічується. Замість творчого розумового розвитку школяр інтелектуально та емоційно виснажується, втрачає інтерес до здобуття знань, у нього з'являються ознаки неврозу.

З метою отримання більш детальної характеристики про психофізіологічні особливості, доцільно враховувати також провідний канал сприйняття дитиною інформації.

Відомо, що впродовж життя ми пізнаємо навколишній світ, засвоюючи та використовуючи різні види інформації. Як правило, у дітей більш розвиненим є якийсь один із каналів сприйняття. Щоб краще засвоїти інформацію, комусь треба її побачити (таких учнів відносять до візуалів, їх ще називають "глядачами"), комусь – почути (це аудіали, тобто "слухачі"), хтось для цього повинен рухатися (це кінестетики - "діячі"). Оптимальною для навчання є активність усіх цих каналів.

Отже, результативність навчання дітей залежатиме від своєчасного розвитку міжпівкульної взаємодії з опорою на тип модальності, тобто провідного каналу інформації, за допомогою якого дитина пізнає навколишній світ. Урахувати це в процесі навчання молодших школярів стає можливим за умови добору індивідуальних методик, що передбачають використання спеціальних психотерапевтичних прийомів: музикотерапії, арт-терапії, казкотерапії, ігротерапії. Використання психотерапевтичних прийомів сприяє різнобічному розвитку дитини і насамперед її вищій нервовій діяльності. За свідченням

медиків, музика, малювання, казка та гра поліпшують взаємодію між півкулями мозку, стимулюють їхню роботу. Так, права півкуля відіграє провідну роль у процесах інтерпретації почуттів, а ліва "розпізнає" мовну інформацію. Позитивне емоційне збудження від прослуховування казки, малювання, виконання пісні, участі в грі поліпшує увагу, активізує взаємодію кори й підкірки, що стимулює творчу інтелектуальну діяльність.

Гармонізує роботу півкуль головного мозку дитини, активізує її творчий потенціал *усвідомлення успішності навчання* та забезпечення в навчальному процесі можливості *адекватного відновлення сил* протягом уроку.

Для збереження психофізіологічного здоров'я, а також активізації творчого потенціалу дуже важливим для молодших школярів є *усвідомлення успішності навчання*. Показуючи успішність учня в навчанні, учитель досягає психотерапевтичного ефекту. Йому немає необхідності бути необ'єктивним – він може виділити якусь частинку або якийсь аспект роботи, похвалити за старання в той чи інший період часу. Якщо дитина часто не успішна, у запропонованих для неї завданнях слід дотримуватися правила "однієї складності", щоб учень міг зосередитись на чомусь одному.

Вибір адекватної для дітей складності завдань – показник професіоналізму вчителя. Важливо зазначити, що вчитель і сам потребує психотерапевтичної дії, – вміння бачити успіхи учнів важливе і для його здоров'я.

Зміна видів діяльності, регулярне чергування періодів напруженої активної роботи і розслаблення, зміна довільної й емоційної активності необхідні для уникнення перевтоми дітей. Слід мати на увазі, що навіть сидіння за партою без можливості активно рухатися може стомлювати. Особливо це важливо для дітей 6-7 років. Порушення постави, опорно-рухового апарату, що ведуть до проблем іннервації (відсутність зв'язку з мозком) внутрішніх органів, – поширений наслідок надмірних вимог авторитарного вчителя, що не замислюється про організацію регулярних пауз і відпочинку для своїх учнів.

З метою *адекватного відновлення сил* протягом уроку доцільно використовувати оздоровчі заходи у вигляді фізкультурхвилинки (короткочасні 1-3 хвилинні перерви на уроках). До них відносяться виконання оздоровчих, мовленнєво-рухових, когнітивних (пізнавальних), креативних (творчих) та антистресових вправ [3, с.73].

Оздоровчі фізкультурхвилинки передбачають виконання спеціальних вправ для різних груп м'язів. Наприклад, "гімнастика для очей" використовується для укріплення м'язів повік, покращення кровообігу, розслаблення та зняття втоми з очей.

Когнітивні хвилини відпочинку сприяють розвитку пізнавальних процесів. До них відносяться: дидактичні ігри з рухами, рухові дії та завдання, розвиваючі ігри. Наприклад, організація фізкультурхвилинки "рухові дії і завдання" передбачає загадування загадки вчителем та відгадування її учнями у вигляді імітації рухів.

Креативні фізкультурхвилинки спрямовуються на виконання незвичних дій зі спортивним інвентарем. Наприклад, м'ячем можна "малювати", на ньому можна гойдатися, як на гойдалиці, кегля може бути вазою, скакалка – змією, містком і т. ін.

Мовленнєво-рухові фізкультурхвилинки передбачають виконання різноманітних вправ під римованій або музичний супровід.

Антистресові оздоровчі вправи дозволяють стирати з пам'яті негативну інформацію. Після їх виконання відновлюється міжпівкульова взаємодія й активізується нейроендокринний механізм, який забезпечує адаптацію до стресової ситуації та поступовий психофізіологічний вихід з неї.

Розглянуті різні види фізкультурхвилинки необхідно систематично використовувати в навчальному процесі початкової школи, однак їх вибір на уроці має залежати від попереднього характеру діяльності учнів. Наприклад, якщо було велике напруження на зір, то доцільно провести гімнастику для очей, а якщо діти перебували довго в статичному положенні, тоді треба організувати таку фізкультурхвилину, яка дозволяє більше рухатися тощо

Організуючи навчальний процес в початковій школі, слід звертати увагу на індивідуальні риси особистості, що пов'язані з *типом вищої нервової діяльності* та обумовлюються швидкістю протікання психічних процесів (*активна й інертна динаміка*).

Діти з *активною динамікою* основних психічних процесів швидко захоплюються роботою, легко переходять з одного завдання на інше, люблять усні відповіді, обговорення, із задоволенням працюють у парах і мікрогрупах, не бояться висловлюватися. Як правило, вони закінчують роботу першими, однак не люблять довго слухати вчителя, планувати свою роботу, працювати за алгоритмом, здійснювати самоконтроль. Ці учні втомлюються від однотипних завдань зі складними перетвореннями й тривалими обчисленнями, не завжди старанні.

Діти з *інертною динамікою* психічних процесів повільно включаються в роботу, мляво реагують на зміну завдань, бояться несподіваних відповідей, краще виконують письмові завдання. Вони не можуть у повній мірі сконцентрувати увагу, коли гамірно; втомлюються тривалий час слухати вчителя, працювати з одним і тим самим матеріалом, вникати в сутність і деталі. Однак діти з інертною динамікою вміють розраховувати свої сили, добре запам'ятовують, досить старанні, мають схильність до самостійної роботи, хоча й працюють повільно.

На жаль, у шкільній практиці трапляються випадки, коли таких дітей ототожнюють із тими, хто має передумови до неуспішності. Це неправильно. Діти з інертною динамікою довго працюють із навчальним матеріалом, щоб краще його зрозуміти й засвоїти. У житті зустрічається багато талановитих людей, що характеризуються такою психікою. Навчаючи школярів, не можна знижувати рівень складності завдань, краще збільшувати час на їх виконання, щоб такі діти могли пристосуватися, внутрішньо мобілізуватися. Темп навчання доцільно прискорювати поступово, не варто "підганяти" цих дітей, інакше можна викликати стрес, що заважатиме зосередитися. Шкільний психолог має допомогти вчителю відстежити всі ці тонкощі в навчальній діяльності дітей, проводячи психолого-педагогічну діагностику їхнього рівня розвитку.

Отже, плідна праця двох фахівців сприятиме виробленню комплексного рішення щодо шляхів подолання проблем дітей і стратегії подальшого їхнього розвитку, включаючи одних у форми корекційно-розвивальної роботи, інших – у групи розвитку творчості.

Цивілізаційні процеси дедалі більше віддаляють людину від природи. Результати сучасних наукових досліджень доводять, що хвороби виникають здебільшого за умов дисгармонії між людиною та природою. Людина – частина природи та має жити з урахуванням її законів.

Дослідження свідчать, що за *біоритмологічними типами* всі люди поділяються на: "жайворонків" – 41% (до них належать люди, у яких найвища працездатність у першій половині дня); "сов" – 29% (мають добру працездатність увечері і навіть уночі); "голубів" – 30% (у них гарний рівень працездатності протягом усього дня). Тим часом учні дійшли висновку, що "сови" формуються внаслідок умов життя, праці та побуту всупереч життєвим ритмам людини і не є природними. Серед них частіше спостерігаються значні відхилення у функціонуванні серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту [4, с.7].

Природний годинник, за яким діє все живе, а отже, і людина, прив'язаний до ритму зміни дня та ночі, тобто до добового обернення Землі навколо своєї осі. Тому людина встає зі сходом сонця та з заходом лягає спати, тобто за своєю суттю люди "жайворонки" або "голуби". Дослідження встановили, що в молодших школярів немає чіткої *типізації біоритмологічного профілю*, однак, організовуючи процес навчання, ми маємо орієнтувати батьків на правильний режим дня для дітей та враховувати їхню поведінку відносно сходу й заходу сонця, оскільки це надзвичайно важливо. Наприклад, у батьків "сов", як правило, діти на першому уроці відзначаються низькою працездатністю, а отже, знаючи це, учителю не слід закликати їх до активної діяльності в цей час.

Надзвичайно важливим під час навчання молодших школярів є *врахування статевих особливостей*. Спробуємо розібратися, чи надто відрізняються в цьому плані хлопчики та дівчатка.

На думку багатьох учених, чоловіча стать орієнтована на подальший пошук змін розвитку людини. У чоловічій статі основна орієнтація робиться на прогрес, тоді як жіноча стать орієнтована на продовження роду, збереження всього прогресивного, що допоможе розвитку людини.

Дівчатка народжуються пристосованішими до життя і розвиненішими від хлопчиків на 3-4 тижні. Можливо, саме з цим пов'язані краща адаптація дівчаток до школи, уміння швидко увійти в ритм шкільного життя. Дівчатка, як правило, вчать краще, оскільки форми організації навчання потребують з перших кроків старанності, зосередженої уваги, дисципліни, ретельності, а отже, некоректними є спроби порівнювати успіхи дівчаток і хлопчиків.

Успіхи дівчаток у навчанні можна пояснити і тим, що дівчинку ще до школи привчають до дрібної старанної роботи: помити посуд, пришити гудзик, перебрати овочі. Відтак до шкільної копіткої навчальної праці за письмовим столом дівчатка зазвичай підготовлені краще, ніж хлопчики, але треба не забувати й про творчі завдання для них, розвиток уяви, спонукання осмислення та оцінки явищ, вчинків, дій. Творча складова – важливий компонент у старанній роботі дівчаток. У кожній шаблонній справі дівчатка при допомозі і підтримці дорослих мають навчитися знаходити творчі елементи. Щоб допомогти дівчинці розкрити свій творчий потенціал, педагогу доцільно частіше ставити запитання: "Як ти думаєш?", "А як це можна зробити іншим способом?", "Ти впевнена в цьому? Чому?"

Дуже важливо пам'ятати педагогам, що успішність дівчинки це не підстава для припинення допомоги в розкритті її творчих здібностей.

Дівчатка чутливіші до підвищених тональностей у голосі дорослих. Саме це може блокувати їхні дії, творчі здібності, закладати негативні психічні "комплекси", які надалі набуватимуть рис певних захворювань. Тож педагоги мають бути до цього уважні, щоб дівчинка виросла здоровою і могла реалізувати свої творчі здібності.

Тепер про особливості творчого розвитку хлопчиків. З досвіду знаємо, що під час уроку дуже часто хлопчики роздивляються навсбіч, не зосереджуючись на першому етапі роботи. Вони втягуються в процес довше і на вчителя дивляться рідко, тому іноді виконують не те, що він просить, додають свої елементи, імпровізують, а педагоги трактують таку поведінку як неувважність, хоча це вияв бажання відійти від шаблону, наслідуючи свої природні творчі нахили. Коли хлопчики досягають найвищої працездатності на уроці, дівчатка починають втомлюватись. Ці процеси пов'язані з особливостями хлопчиків. Вони краще виконують пошукову роботу, висуваючи нові ідеї, краще працюють, коли потрібно розв'язувати принципово нові задачі. Хлопчик може знайти нестандартне розв'язання математичної задачі, але зробити помилку в розрахунках і в результаті отримати погану оцінку. Мозок хлопчиків, порівняно з мозком дівчаток прогресивніший, диференційованіший, вибірковіший, його функціональна система економніша. Тому мислення хлопчиків більш творче, пошукове. Без розуміння статевих відмінностей неможливо правильно організувати педагогічний процес.

Наступне питання, на яке ми звернемо увагу, – це безпосередня організація оздоровчого навчально-виховного процесу на уроці, яка впливає на творчий розвиток молодших школярів. Шлях досягнення цієї мети доцільно вбачати, в першу чергу, в шанобливих, турботливих і зорієнтованих на співпрацю взаєминах між учителем та учнями і між самими школярами. Це означає, що стосунки між учителем і учнями мають передбачати:

- скорочення заборонених педагогічних вимог й поширення позитивно-орієнтуючих;
- виявлення розуміння ситуативного внутрішнього настрою учнів за виразом обличчя, поглядом, урахування його, передача школярам цього розуміння;
- вміння транслувати в клас власну прихильність до дітей, дружнє ставлення;
- формулювання цікавих цілей діяльності та показ творчих шляхів їх досягнення [6, с. 10].

Крім того, забезпечити організацію здоров'язберігаючого освітнього середовища на уроці дозволяє чергування емоційних та робочих моментів, тобто звичайна зміна видів діяльності, яка допомагає уникнути перевтоми, зберегти увагу та інтерес, про це вже йшлося вище.

Створення комфортних умов для навчання на уроці значною мірою залежить від його матеріального забезпечення. З цієї метою для роботи в класі необхідно підготувати навчальне обладнання не тільки з позиції естетичного виховання, а й зробити його максимально зручним для інтенсивної, різноманітної роботи учнів, яке сприятиме збереженню їхнього здоров'я. При цьому недоцільним є перевантаження класу статичним унаочненням. Навчальне обладнання обов'язково має відповідати змінам у фізичному і розумовому розвитку учнів. Тільки в цьому разі дитина може зберегти зручну позу (правильне положення хребта, рук, плечей, ліктів, грудної клітки щодо поверхні парти) й підтримувати високу працездатність. Дуже важливо, щоб у класі, крім двомісних стаціонарних парт, було кілька додаткових одномісних робочих столиків для індивідуальної роботи. На робочому місці учнів мають бути гачки для портфелів, "стаканчики" для навчального приладдя. На поверхні парти слід зробити позначення кута або похилої лінії, щоб діти могли самі перевірити, чи правильно лежить зошит.

Доцільним в сучасній початковій школі є створення окремих робочих зон для учнів з різним рівнем готовності до засвоєння навчального матеріалу. З цієї метою постає питання про необхідність комплектування учнівських робочих місць різними видами меблів. Наприклад, частина місць має бути призначена для роботи стоячи (так звані конторки), частина – для роботи за партами, сидячи. Тому можливим є обладнання класу одномісними партами з робочою поверхнею різної форми. Такий вид парт зручний та привабливий для дітей, а завдяки меблям можна швидко створити робочі зони для виконання групових завдань та інших видів діяльності [7, с.220].

Таким чином ми розглянули деякі аспекти психофізіології учнів молодших класів. Зрозуміло, що їх основні "контури"

закладаються на біологічному рівні, але діють не самі по собі, а за безпосереднього впливу на дитину навколишнього світу, родини та організації навчально-виховного процесу в початковій школі.

Педагог, озброєний знаннями психофізіологічного підґрунтя дій учня молодшого шкільного віку, враховуючи їх у своїй роботі, матиме більший успіх і досягатиме кращих результатів в організації навчально-виховного процесу в початковій школі. Саме усвідомлення глибинних процесів, що відбуваються в душевній сфері дитини, допоможе вчителю зберігати здоров'я учнів і своє, уникати проблем синдрому професійного вигорання, а отже, успішно взаємодіяти з дітьми за законами їхнього природного розвитку.

Проаналізувавши сказане вище, не важко помітити, що організація здоров'язбережувального навчально-виховного процесу має безліч проблем, а такі, як навчання молодших школярів з урахуванням особливостей мозкової організації пізнавальних процесів, статевих особливостей, динаміки працездатності будуть активним об'єктом наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бугаєва Н.Н.* Комфорт младших школьников в образовательной деятельности / Н.Н. Бугаева // Начальная школа. – 2004. – №2. – С. 25-28.
2. *Волчек М.Г.* Подготовка студентов педколледжа к проведению пробных уроков математики с позиций здоровьезбережения / М.Г. Волчек // Начальная школа. – 2005. – №7. – С. 11-18.
3. *Воротилкина И.М.* Оздоровительные мероприятия в учебном процессе / И.М. Воротилкина // Начальная школа. – 2005. – №4. – С. 72-76.
4. *Кочерга О.В.* Психофізіологічні особливості діяльності першокласників / О.В. Кочерга // Початкова школа. – 2005. – №3. – С. 5-9.
5. *Мельник О.Н.* Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О.Н. Мельник // Початкова школа. – 2005. – №11. – С.23-26.
6. *Савченко О.Я.* Альтернативні можливості початкової освіти / О.Я. Савченко // Початкова школа. – 1994. – №5. – С. 3-6.
7. *Савченко О.Я.* Дидактика початкової школи: підручник. для студ. пед. ф-тів / О.Я. Савченко. – К.: Генеза, 1999. – 368 с.

Подано до редакції 11.03.11
