

ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

РАЇСА ПОТАШНЮК, ІРИНА ПОТАШНЮК, ГАННА ІВАНОВА,
СЕРГІЙ САВЧУК, СЕРГІЙ КРИВИЦЬКИЙ

*Міжнародний університет "РЕГІ" імені академіка Степана Дем'янчука
Луцький державний технічний університет*

Необхідною умовою успішного економічного і соціального розвитку незалежної України є високий рівень суспільного здоров'я. Досягнення позитивних змін у цьому напрямку пов'язане, насамперед, зі зміцненням здоров'я та зниженням захворюваності учнівської та студентської молоді.

Виявлено переконливі підтвердження негативного впливу на здоров'я учнів і студентів не тільки умов навчального середовища і незадовільних умов виховання в сім'ї, але й нездорового способу життя, шкідливих звичок, серед яких тютюнопаління і алкоголізм набувають все більшого поширення [4]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження з проблем профілактики соціально обумовленої захворюваності та розробки здоров'я формуючих технологій навчання і виховання учнівської і студентської молоді.

У процесі досліджень [4] проведено гігієнічну оцінку режиму навчально-виховного процесу в школі і в сім'ї, вивчено систему відносин і роль 3026 батьків у сімейному вихованні, проаналізовано розклад занять у 98-ми класах загальноосвітніх шкіл, проведена психолого-гігієнічна оцінка організації вільного часу 5600 підлітків. Вивчено рівень гігієнічної грамотності 2830 школярів, 1139 батьків, 420 педагогів. Проведено аналіз поширеності паління у 2748 школярів та 323 студентів. Вивчено стан здоров'я і фізичного розвитку 1069 школярів та структуру захворюваності.

Встановлено, що на сучасних школярів впливає комплекс негативних соціально-гігієнічних чинників навчання і виховання в загальноосвітній школі і сім'ї. До них належать порушення режиму та гігієнічних умов навчання в школі, істотні порушення режиму дня (сон, харчування, перебування на свіжому повітрі), малорухливий спосіб життя; недостатній рівень гігієнічних знань та навичок у школярів та їхніх батьків внаслідок слабкої гігієнічної освіти, несприятливих гігієнічних та мікросоціальних умов життя школярів у сім'ї.

Рівень поширеності хронічної патології в обстежених школярів становив 350-442 на 1000 оглянутих, тобто майже кожен другий школяр мав те чи інше хронічне захворювання. Інтегральна оцінка здоров'я (група здоров'я) свідчить про достовірне зниження частки учнів з першою групою здоров'я в динаміці шкільного навчання – з $42,7 \pm 7,3\%$ в 7-10 років до $18,8 \pm 5,4\%$ в 15-17 років ($p < 0,05$) і відповідне зростання групи ризику – з $41,2 \pm 7,2\%$ до $55,0 \pm 8,8\%$ і осіб з хронічною патологією – з $16,1 \pm 4,04\%$ до $26,2 \pm 6,9\%$.

В основу перебудови виховного процесу в школах закладено концепцію про можливість поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку і успішності навчання школярів шляхом підвищення рівня гігієнічної грамотності учнів, батьків, педагогів. Найперспективнішою нам видалася така модель процесу гігієнічного

виховання, коли виховання учнів буде здійснюватись у процесі їхнього провідного типу діяльності – навчання в школі – при вивченні предметів шкільної програми. Урок було вибрано як найефективнішу групову та індивідуальну форму гігієнічного виховання. Відповідно до вікових особливостей школярів у структуру процесу гігієнічного виховання учнів з першого до випускного класу включено 500 розроблених тем з використанням гігієнічного змісту. Методики гігієнічного виховання розроблені нами спільно з педагогами для використання на уроках української, російської, англійської, німецької, французької мов, математики, природознавства, ботаніки, зоології, хімії, фізики, трудового навчання. Обов'язковим елементом процесу гігієнічного виховання стали рекомендовані нами рухові режими для зняття втоми на уроці, перерві, в позаурочний час, обов'язкові для кожного учня комплекси вправ ранкової гімнастики і загартовуючі водні процедури. Для роботи з молодшими школярами розроблена методика масових форм гігієнічного виховання у вільний час, у драматичних гуртках, на вечорах художньої самодіяльності.

Доведена гігієнічна та соціальна ефективність впровадження науково обґрунтованої нової системи гігієнічного виховання школярів протягом 3-х навчальних років: достовірно підвищилася гігієнічна грамотність школярів, батьків, розумова працездатність і успішність навчання, гармонійність фізичного розвитку школярів, в 1,3 рази зменшився рівень їхньої захворюваності.

Другою складовою нашого дослідження були вивчення дидактичних засад валеологічної підготовки майбутніх фахівців у вищих закладах освіти, особливості формування знань, умінь, навичок здорового способу життя, професійних якостей педагогів з питань збереження здоров'я школярів.

На основі психолого-педагогічних досліджень 540 студентів (мотивація вибору професії, ціннісні орієнтації, спосіб життя, захворюваність, успішність навчання) автором [3] обґрунтовано зміст валеологічного навчання та виховання майбутніх біологів, який має професійно орієнтований характер і забезпечує формування валеологічних переконань, ціннісних орієнтацій та мотивацій на дотримання здорового способу життя, запобігання шкідливих звичок.

Зміст та технологія впровадження валеологічної освіти студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації сприяли поліпшенню організації режиму праці та відпочинку: на 53% збільшилася кількість студентів, у яких зросла увага до власного здоров'я, на 45% зросла кількість студентів з покращанням режиму харчування, на 30% – нічного відпочинку, на 22% – занять спортом та фізичною культурою, на 11% зменшилася поширеність тютюнопаління, на 7% – вживання алкоголю.

До цього часу не досліджено вплив валеологічної освіти на ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих закладах освіти. У технічних вузах можливості валеологічного навчання і виховання в межах викладання навчальних предметів відсутні, крім дисципліни "Фізичне виховання".

На основі комплексних досліджень 176 студентів машинобудівного факультету розроблено: напрям оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи студентів вищих навчальних закладів через валеологічну освіту, яка поєднує вивчення змісту навчального предмету з валеологією, засоби його навчально-методичного забезпечення та самостійні заняття фізичними вправами. У ній подано

програму валеологічної освіти у складі предмета "Фізичне виховання" та програму самостійних занять фізичними вправами з урахуванням рівня фізичного стану, ефективність яких обґрунтовано теоретично і практично [1].

Вивчаючи коло проблем з питань фізичного виховання і медико-біологічних аспектів вузівської освіти в технічних вузах, автори [1, 2, 5] розробили програму корекції фізичного стану [1] та поліпшення фізичного здоров'я [2, 5] студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання. Розроблені і впроваджені програми (зміст і методики їх забезпечення) самостійних фізкультурно-оздоровчих занять фізичними вправами з урахуванням рівня фізичного стану, ефективність яких доведена в експерименті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис... канд. з фізвих. і спорту: 24.00.02 / ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
2. Кривицький С.Й., Поташинюк Р.З. Фізичний стан студентів-першокурсників вузів різного профілю, які проживали на територіях радіаційного забруднення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2001. – № 13. – С. 47-51.
3. Поташинюк І.В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2000. – 22 с.
4. Поташинюк Р.З. Наукове обґрунтування системи гігієнічного виховання школярів: Автореф. дис... докт. мед. наук: 14.02.01/ НМУ ім. О.О. Богомольця. – К., 1996. – 31 с.
5. Савчук С.А. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за час навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2001. – № 13. – С.31-36.

HEALTH FORMING TECHNOLOGIES OF PUPILS AND STUDENTS' EDUCATION AND TRAINING

RAISA POTASHNYUK, IRENE POTASHNYUK, GANNA IVANOVA,
SERGIY SAVCHUK, SERGIY KRYVYTSKY

International University "REGI" named after Stepan Demjachuk, Rivne. Lutsk State Technical University, Lutsk

Technology of hygienic system of pupils education the essence of which lies in introducing of combined methods of hygienic education fifteen schools subjects in the process of studying natural sciences and humanities as a mean of health strengthening and education effectiveness is presented here.

The content and educational and methodical mean of valeological training and independent physical training studies for humanitarian and technical institutions students which are directed for health data improvement are pointed out in this article.