

РОЗДІЛ 5. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ БІОЛОГІЇ ТА ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

ВАЖЛИВІСТЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ*» НА ПРИРОДНИЧОМУ ФАКУЛЬТЕТІ ПНПУ ІМЕНІ В.Г. КОРОЛЕНКА

Гриньова М.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Введення спеціальності «Здоров'я людини*» у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г.Короленка спрямовує майбутнього вчителя на ефективну реалізацію ідей формування здорового способу життя учнів, що можливо за умови раціонального використання фінансових, технологічних, матеріальних, інтелектуальних та інших ресурсів держави, які спрямовуються на формування фізично, психічно, соціально, морально здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до самостійного вибору власного місця в житті, високо ґрунтованої і культурної, яка має гуманістичний світогляд та гуманістичні якості, поважає батьків, інших людей, які її оточують, із сформованою культурою спілкування, веде здоровий спосіб життя, прагне до самовдосконалення, толерантна, добродісна, милосердна, доброзичлива.

Здоровий спосіб життя — це спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, який склався у людини, що дозволяє в певній мірі реалізувати свій життєвий творчий потенціал.

В.П. Горашук здоровий спосіб життя розглядає як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей як умови і передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя [2].

Науковці розглядають здоровий спосіб життя як форму людської життєдіяльності (соціальні, фізичні, психічні), які приведені у відповідність з гігієнічними вимогами.

Здоровий спосіб життя спрямований на формування здорової людини. Він виступає як дієвий і надійний засіб збереження та зміцнення здоров'я, є основою первинної профілактики захворювань, однією з найбільш ефективних форм їх запобігання.

Культурно-історичні епохи по-різному визначають сутність здоров'я та здорового способу життя. Здоровий спосіб життя — це праця над цілісністю людської особистості, що базується на взаємозв'язку, взаємодії психічних і фізичних сил організму, що підвищує резерви здоров'я, яке має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному та соціальному рівнях і формує спосіб життя людини [2].

Спосіб життя трактується як тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно-політична та культурна діяльність, звички та поведінка людини, їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я і формуванню здорового способу життя.

В останній час, враховуючи індивідуальні особливості людей, введено термін "стиль здорового способу життя", що обумовлений особистісно-мотиваційним втіленням своїх соціальних, психологічних і фізичних

здібностей та можливостей [1, с. 3]. Це поняття об'єднує такі компоненти діяльності:

- усвідомлення цілеспрямованого застосування для відпочинку різноманітних форм фізкультурної активності;
- цілеспрямоване навчання і виховання гігієнічних норм та навичок охорони здоров'я;
- навички використання природних факторів для зміцнення здоров'я і цивілізованого відношення до оточуючого середовища;
- створення і корекція нормальних психологічних умов на виробництві та в побуті;
- боротьба із шкідливими звичками;
- пропаганда і впровадження здорового способу життя серед дітей.

Ведення здорового способу життя прямо впливає на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я і опосередковано — на успіх у навчанні, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості. Він впливає на фізичний стан організму, сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем організму. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі, стресові ситуації. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров'я: на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості.

Здоровий спосіб життя розглядаємо як сукупність видів діяльності, які забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем, інтегрує взаємозв'язок здоров'я та способу життя, пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними, психологічними можливостями та здібностями і включає спосіб і стиль життя людини.

Дослідники визначення здорового способу життя розглядають як явище з трьох позицій: структурної (покомпонентний опис здорового способу життя), функціональної (роль здорового способу життя у життєорганізації людини) та психолого-педагогічної (здоровий спосіб життя як система особистісних характеристик, сформованих у загальному процесі її розвитку під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників).

Процес збереження та зміцнення здоров'я учнів буде ефективним при формуванні у них здорового способу життя на основі ціннісно-мотиваційних установок на здоров'я, що пов'язано з вивченням навчального матеріалу дисциплін «Основи здоров'я» спрямованого на усвідомлене ставлення до власного здоров'я і стає показником загальної вихованості особистості.

Шкільний курс «Основи здоров'я» поєднує засвоєння необхідних знань, формування позитивного ставлення до здорового способу життя та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я. Саме ця тріада "знання — ставлення — навички (включаючи життєві навички)" визначає зміст навчання даного курсу. Знання передбачає володіння певним масивом інформації та розуміння світу і фактів життя на її основі. Передача знань у процесі навчання може включати як викладення та засвоєння окремих простих фактів, так і розуміння того, як різні факти пов'язані один з одним.

Функціонування спеціальності «Здоров'я людини*» на природничому факультеті Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка виходить далеко за межі формування засад здо-

ров'язберігальної поведінки і включає в себе систему педагогічних заходів, зорієнтованих на створення і практичне втілення певного життєвого ідеалу, що виступає для молоді людини як особливо привабливий і реалізація якого безпосередньо пов'язана з вибором здорового способу життя як провідної життєвої стратегії.

Сучасне розуміння здорового способу життя у процесі вивчення навчальних дисциплін із спеціальності «Здоров'я людини*» полягає у подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозумовленості з гуманістичними й демократичними досягненнями світового співтовариства.

Література

1. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 11. — С. 2–7.
2. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: Навч. посіб. — Луганськ: Альма — матер, 2001.– 111 с.
3. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук/ Сергій Анатолійович Закопайло. — К., 2003. — 19 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Денисовець Т.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Аналіз стану здоров'я студентів доводить, що майже 80 відсотків з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 відсотків — незадовільну фізичну підготовленість. Захворювання серцево-судинної системи виявлені в 30-40%, невротичні стани — в 30% студентів, кожен четвертий юнак-призовник, за станом здоров'я, непридатний до служби у війську. Тільки протягом останніх років майже до 32 % збільшилася кількість студентів ВНЗ, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, 46 % студентів спеціальної медичної групи за показником «функціонального віку» (максимальне споживання кисню) перебувають у віковому діапазоні 50-60 років.

Значущість формування культури здорового способу життя хвилює сьогодні українське суспільство в цілому й педагогічну громадськість зокрема, з огляду на необхідність вирішення проблеми оздоровлення населення України, яка стоїть сьогодні дуже гостро. Шляхи її вирішення по-різному осмислюються у різних дослідницьких сферах — політичній, соціальній, екологічній, медичній, психолого-педагогічній; вони являються предметом ретельного вивчення і вдосконалення. Аналіз динаміки стану здоров'я студентської молоді в останні десятиліття показує стійку тенденцію до його погіршення вже в дитячому і юнацькому віці.

Аналізуючи міркування видатного педагога А. Макаренка про те, якою має бути вихована людина, часто зустрічаємо характеристику «дисциплінованість». Це поняття широко застосовувалося в радянській школі й досі залишається типовим для лексики багатьох педагогів. Проте,