

Полковенко О.В. канд. біол. наук,
старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини
Інституту психології і соціальної педагогіки
Київського університету імені Бориса Грінченка.

Полковенко Т.В. канд. філол. наук,
асистент кафедри видавничої справи та редагування
Інституту журналістики
Київського університету імені Тараса Шевченка

ВИКЛАДАННЯ ВАЛЕОЛОГІЇ У НЕПРОФІЛЬНИХ ВНЗ – ОДНА З НАЙАКТУАЛЬНІШИХ ПРОБЛЕМ ОСВІТИ.

Полковенко О.В., Полковенко Т.В. Преподавание валеологии в непрофильных вузах – одна з наиболее актуальных проблем образования. В условиях резкого ухудшения здоровья населения развитие системы валеологического образования молодежи независимо от выбранной специальности должно обратить внимание как преподавателей, так и руководителей системы образования Украины.

Ключевые слова: валеология, здоровье, высшее образование.

Полковенко О.В., Полковенко Т.В. Викладання валеології у непрофільних внз – одна з найактуальніших проблем освіти. В сучасних умовах різкого погіршення здоров'я населення розвиток системи валеологічної освіти молоді незалежно від обраної спеціальності повинен зосередити увагу як викладачів, так і керівників системи освіти України.

Ключові слова: валеологія, здоров'я, вища освіта.

Polkovenko O.V., Polkovenko T.V. Teaching of valeology in untype high school – one of the most actual problems of education. In the modern terms of the sharp worsening of health of population development of the system of valeological education of young people regardless of select speciality must give mind both teachers and leaders of the system of education of Ukraine.

Key words: valeology, health, higher education.

В сучасних умовах складного економічного становища в Україні, соціальних струсів виховання духовно здорових молодих членів суспільства, навчання їх здорового способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної вищої школи. Ефективним шляхом виходу з кризового становища, як показав досвід багатьох країн світу, є валеологічна та медико-педагогічна освіта студентів. Стратегічним шляхом реалізації цього завдання є створення і розвиток системи валеологічної освіти, яка б передбачала розробку основних положень та умов здорового способу життя, методіку їх упровадження, набуття та засвоєння студентами [1].

Усвідомлення значення шкільного курсу валеології і впровадження його у вищій школі, введення в перелік обов'язкових для вивчення дисциплін валеологічних знань – усе це дає простір для глибшого вивчення проблеми збереження здоров'я молодих людей. На думку вчених-валеологів, “здоровий спосіб життя – це оптимальна для існуючих соціально-економічних та історичних умов організація життєдіяльності людини, яка сприяє формуванню, збереженню і успадкуванню здоров'я, в основі якої знаходиться валеологічний світогляд особи”. Людина, що веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля. Тому серед інших завдань викладач-валеолог на заняттях значне місце повинен відводити орієнтації слухачів на здоровий спосіб життя. Цю потребу необхідно забезпечити насамперед через освіту шляхом навчання і виховання валеологічних навичок і знань щодо профілактики та стимуляції здоров'я.

Це сприятиме переходу засвоєних на заняттях знань у переконання, які в сумі формують певний світогляд людини. Надзвичайно важливо також навчити студентів підкріплювати власні знання й переконання правильними звичками та поведінкою [1,2].

Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей “зароблені” ними в дитячі та підліткові роки. Тому основне завдання батьків та школи полягає, в формуванні у підростаючого покоління валеологічної поведінки, спрямованої на нівелювання дії факторів ризику, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо.

Треба не тільки зрозуміти, але й донести до студентів, що дотримання здорового способу життя є проявом культуротворчого процесу в житті суспільства, і кожної людини зокрема. Молоді важливо дати необхідні поняття про культуру здоров'я, освоєння способів раціональної організації життєвої діяльності, забезпечити свідоме дотримання необхідних вимог щодо харчування, відпочинку, навчання та праці. Нині нагальною потребою суспільства є озброєння молоді валеологічними знаннями.

Наукові пошуки вчених засвідчують, що в системі педагогічної діяльності питання валеологічного виховання розглядається в аспектах поглибленої уяви про цей процес. Проте без поглибленого осмислення цього питання про місце валеологічного виховання в системі педагогічної діяльності неможливо домогтися бажаних результатів [3,4,5].

Слід зазначити, що проведенням уроків валеології лише у середніх навчальних закладів не можна вирішити питання про здоров'я підростаючого покоління. У системі педагогічної діяльності валеологічне виховання розглядається як цілісна концепція, яка має забезпечити не тільки школярів, але й студентів необхідними умовами для збереження та збагачення здоров'я молоді.

Валеологічне виховання має носити гуманістичну та культуротворчу спрямованість і, відповідно до Болонської концепції, - забезпечувати зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання і виховання на особистісно-орієнтовну та діалогічну. Виходячи з цього, працівники освітніх установ усе більше усвідомлюють необхідність включення питань валеологічного змісту до педагогічної діяльності, оскільки здоров'я людини є інтегрованим показником її здатності до саморегуляції.

Ряд учених вважають, що валеологія - незвичайна дисципліна. Необхідність у ній, як і сама її сутність — мінливість і чутливість, реагують на будь-які зміни. Отже, актуалізація проблеми валеологічного виховання висовує на новий рівень забезпечення потреб людини в саморозвитку та самореалізації. Валеологічне виховання залежне від уявлень про здоров'я передусім, тому що має забезпечувати умови здорового існування, створення умов здорового способу життя [4,6].

До ефективного впливу валеологічного виховання схиляє наявність внутрішніх потреб, які рухають людиною в процесі оволодіння нею певними знаннями і вміннями в ході діяльності. Валеологічне виховання ґрунтується переважно на актуальних людських потребах - самозбереження, збереження здоров'я, оптимізації способу життя, адаптації, зміцнення її здоров'я. Саме тому у вищих навчальних закладах професорсько-викладацький склад визначає пріоритети своєї навчально-виховної діяльності "забезпечення студентській молоді здорового способу життя, формування у них ціннісних орієнтацій" .[7]

Інтеграція процесів формування, зміцнення та збереження здоров'я до практики вищих навчальних закладів свідчить про потребу людини збагачувати зв'язки з навколишнім світом, насичувати життя різноманітними проявами завдяки власному пізнанню та розвитку розширення своїх можливостей.

Отже, валеологічне виховання студентів набуває в сучасних умовах важливого значення. Цей напрямок у педагогічній теорії і практиці розглядається як пріоритетний. Саме тому й виникає потреба забезпечення цього процесу, надання йому відповідного змісту, залучення ефективних форм, методів і прийомів педагогічного впливу на розвиток та збереження індивідуального здоров'я молоді.

Дослідження показали, що питаннями, які пов'язані з валеологічними знаннями, цікавляться лише 42% студентів. На питання: "Які питання валеології цікавлять студентів?" - більшість відповідають, що знання потрібні, оскільки "в період назрівання екологічної катастрофи треба знати, як вижити в цьому складному світі і зберегти своє здоров'я".

Виникає необхідність готовності всього професорсько-викладацького складу до такої організації співпраці зі студентами, яка б відповідала валеологічним вимогам і дозволяла студентам почувати себе комфортно на всіх етапах взаємодії з викладачами. Для дотримання валеологізації навчального процесу у ВНЗ слід дотримуватися державних стандартів, правил і норм: повітряно-теплого режиму в навчальних аудиторіях, вентиляції та опалення, водопостачання, організації повноцінного харчування, медичного обслуговування, ведення в студентами здорового способу життя.

З метою валеологізації навчально-виховного процесу професорсько-викладацький склад ВНЗ покликаний створювати відповідні умови: дотримуватися принципу природовідповідності, спрямовувати навчально-виховні заходи на стимулювання в студентів здорового способу життя, планувати самостійну та індивідуальну роботу зі студентами з урахуванням індивідуальних особливостей темпераменту та характеру особистості кожного студента.

На заняттях з курсу "Валеологія" необхідно знайомити студентів із правилами загартовування організму, різноманітними фізичними вправами підтримання оптимального рухового режиму, заходами попередження неврозів, переконувати в необхідності виконання комплексу ранкової гімнастики для забезпечення нормальної працездатності впродовж дня, формувати вміння розслаблятися, укладати харчові раціони з урахуванням індивідуальних особливостей, дотримуватися режиму дня, виконувати вправи для формування правильної постави. Студенти мають знати поняття «валеологія здоров'я», «індивідуальне здоров'я», «чинники здоров'я», «валеологічна освіта», «валеологічне виховання» та «валеологічна вихованість студента», відповідність навколишнього середовища гігієнічним нормам, раціональний добовий режим, оптимальний руховий режим, загартування, наявність гігієнічних навичок і здоровий спосіб життя, сонячна активність, вплив магнітних бур на біосферу, на молодь. До складових готовності студентів до валеологічних понять належить організація їх валеологічної діяльності, а також участь у пропаганді отриманих на заняттях валеологічних знань.

Важливість цілісно-орієнтаційної функції вищої освіти до сприйняття валеологічних знань зумовлена тим, що в сучасній теорії і практиці

валеологічного виховання студентів існують відмінні погляди на його сутність, зміст, значення. Студенти повинні мати добру систему координат, яка б дозволяла їм правильно, з урахуванням наукових поглядів, визначити сутність, роль та місце валеологічних знань, переконань у процесі життєдіяльності та збереження здоров'я.

Майбутні фахівці повинні мати сформовані ціннісні орієнтири з таких питань, як сутність здоров'я людини та здорового способу життя, значення фізичної культури для здоров'я студентів, основні вимоги до одягу, взуття, гігієни, біологічних потреб, рухового режиму дня, загартування,

Усі знання, вміння та навички студенти можуть і повинні застосовувати в повсякденному житті.

Вирішенню валеологічних завдань сприяє й складання модульного розкладу навчальних занять. Суть такого розкладу занять полягає в тому, що методика його складання спирається на блоки - модулі, тимчасові цикли. Реалізація такого розкладу знижує 50% багатопредметності, захворювання студентів та викладачів [8].

Ця система складання розкладу повністю відповідає принципам управління навчально-виховним процесом: науковості, оптимальності, ефективності, мобільності навчального процесу та дотримання валеологічних вимог.

Важливе місце в психологічному розвантаженні та подоланні розумової втоми посідає позааудиторна робота зі студентами: клуби за інтересами, спортивні клуби, художня самодіяльність, вечори відпочинку.

Валеологічні знання дуже цікавлять студентів, проте, як показало анкетне опитування, ці знання вони отримують епізодично в основному із засобів масової інформації та при викладанні окремих дисциплін (психології, фізвиховання, екології, безпеки життєдіяльності), проте 80% хочуть отримати валеологічні знання з введенням спеціального курсу дисципліни. Адже знання студентами про загрозу їхньому здоров'ю та форми, методи підтримання, поліпшення здоров'я, формування здорового способу життя досить необхідні в наш час.

Студент у процесі оволодіння валеологічними знаннями має усвідомити поняття про здоров'я як вияв їх особистої та етнічної культури.

Такий підхід до вирішення зазначеної проблеми висуває перед вищою школою щодо ефективності використання в зазначеному процесі відповідного досвіду, закріпленого в таких галузях знань, як філософія, етика, естетика, культурологія, психологія, педагогіка, соціологія [6].

У системі вишівської підготовки майбутніх фахівців різних галузей виробництва, має формуватися розуміння валеологічного впливу як умови протидії тим ризикам, які можуть з'явитися в житті студентів. Часом

молодь у своїй більшості не завжди готова протистояти негативним впливам навколишнього середовища. Усвідомлення важливості запобігання цих процесів та своєчасної підготовки студентів до відповідальності за своє здоров'я спонукає вищу школу до цілеспрямованого свідомого ухвалення валеологічних рішень.

Ціннісно-орієнтаційна функція вищої школи виявляється в тому, що студенти привчаються до валеологічного виховання як однієї з умов створення екологічного простору, збереження та зміцнення гармонійної єдності між студентами і тим середовищем, у якому вони прагнуть реалізувати свої можливості і творчі сили. Воно має спонукати студента до самовизначення, відповідного ставлення до себе і навколишнього довкілля.

Здоров'я людини є не лише індивідуальною, а й соціальною цінністю. Своїм способом життя людина засвідчує прийняття чи відхилення певних норм та стандартів соціального змісту, що стосується поведінки людини в соціокультурному середовищі, її участь у виробничих процесах, створенні та збагаченні матеріального та духовного суспільства. Ці аспекти здоров'я студентів не можуть не враховуватися в їх навчально-виховній діяльності. Саме тому перед вищою школою постає завдання щодо зміцнення відповідних ціннісно-орієнтаційних поглядів студентів, які відбуваються в українському суспільстві. Студент має розуміти і оцінювати наявні тенденції соціального прогресу й місце в цьому процесі питань охорони та зміцнення здоров'я молодого покоління [6,7].

Програмно-змістовна функція в системі валеологічного виховання студентів вищої школи має певну зумовленість, яка полягає в передачі лише окремих знань, понять та уявлень про здоров'я, його сутність, особливості виявлення та розвитку, а й формування валеологічного світогляду, який би дозволяв на системному рівні вирішувати зазначені питання. У цьому розумінні Міністерство освіти України зробило далекоглядний крок, запроваджуючи валеологію як один з інтерактивних курсів вищої освіти. Цим кроком Україна подала приклад й іншим країнам, у яких до цього часу панує застарілий підхід часткового вирішення проблеми здоров'я. Проте й у нас в Україні валеологічна освіта ще не досягла статусу обов'язкової дисципліни, ще не набула характеру чіткої зорієнтованості та загальності.

Вища школа покликана забезпечити програмно-цільовий вплив на валеологічну свідомість студентів, генералізованою ідеєю яких має стати здоров'я людини, як інтегроване поняття, яке об'єднує у собі різні аспекти життєзабезпечення та створення умов для плідного особистісного саморозвитку та самовдосконалення.

Дотримуючись принципу наступності, у вищій школі мають закріплюватися знання, отримані в середній школі (дружелюбність, дисциплінованість, витонченість у ставленні до навколишнього середовища, вияви духовності і т. п.).

У напрямку інформаційно-дидактичної підготовки студентів з валеології слід гармонізувати найважливіші напрямки пізнання валеологічних питань, надати їм характер цілісності, системності, тісного взаємозв'язку. Культурологічний підхід до валеологічного виховання студентів слід розглядати як шлях, який може привносити відчуття й розуміння формування студентами гармонії в їх житті, фізичного, психічному, духовного розвитку.

Організаційно-діяльнісна функція валеологічного виховання полягає в залученні студентів до набуття практичної діяльності. Найбільш доцільнішими сферами валеологічного виховання на практичних роботах можуть бути: дискусії, рольові, ділові ігри, виховні ситуації, бесіди, вирішення ситуаційних завдань (їх обговорення шляхом дискусії), проектування оздоровчих проблем невирішувальних питань, творчі завдання. Формами позааудиторної валеологічної роботи можуть бути організація діяльності клубів за інтересами, валеологічних клубів, участь у підготовці й організації роботи психологічного розвантаження, залучення до спортивно-масової роботи та участь у художній самодіяльності, організації проблемних груп з валеології, психології, етики і естетики, організації науково-гральних студентських семінарів, конференцій і т. п.

Зазначені вище положення дозволяють констатувати, що в процесі оновлення виховної роботи вищої школи студенти мають можливість здобути необхідні валеологічні знання, опанувати досвід практичного вирішення актуальних завдань валеології. Це дає можливість отримати реальний характер знань у системі вищої освіти, яка за своїм змістом та функціональними можливостями має якісні переваги порівняно з іншими чинниками впливу на валеологічну свідомість фахівця виробництва.

На наш погляд, реалізація всіх вищезазначених підходів до здійснення завдань валеологічної освіти є важливою умовою для досягнення позитивних результатів у напрямку оздоровлення молодих людей і, зрештою, всього населення України.

Література

1. Білик Л.І. Здоровий спосіб життя - один з пріоритетних аспектів екологічного виховання молоді //Проблеми освіти: Науково-метод. зб.— Київ, 2003.

2. Богініч О.Л. Гуманістична спрямованість системи освіти в процесі реалізації оздоровчої парадигми // Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти: Матеріали міжнародних науково-педагогічних читань. - Ірпінь, 2004. - С.240-246.
3. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи розвитку в Україні: Зб. наук. - практ. ст. / АПН України; Науково-методичний центр превентивного виховання / В.М. Оржеховська (Заг. ред.) - К.: Магістр, 1999. – 118.
4. Лазарев К.Л., Демиденко Л.А. Медико-биологический словарь-справочник. – 1-ое изд. – СПб: МСП «Ната», 2003. – 430 с.
5. Милерян В.Е. Методические основы подготовки и проведения учебных занятий в вузах (методическое пособие). – К.: Хрещатик, 1998. – С. 68.
6. Илларионов В.Е. Современные естественнонаучные основы медицины. – М.: Центр, 2001. – 192 с.
7. Шиян Н.І. Технологія модульно-рейтингового навчання в вищій школі. – Полтава , 1998.