

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН

Тетяна Скороход

Розкрито сутність та основні складові готовності майбутніх учителів до валеологічної діяльності. Подано опис та наведено окремі результати констатувального педагогічного експерименту.

The essence and main components of would-be school teachers' preparedness for valeological education. The description and the results of the statement of pedagogical experiment are given.

Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до валеологічного виховання учнів передбачає вирішення комплексу складних завдань ціннісно-орієнтаційного, програмного, інформаційного та організаційного змісту.

Поряд з цим зазначимо, що система середньої та вищої освіти зараз недостатньо формує певні мотивації на здоровий спосіб життя, що пояснюється низкою протиріч, а саме: 1 – більшість школярів та студентів знає, що курити, пиячити і вживати наркотики шкідливо, але багато хто з них є прибічниками саме таких шкідливих звичок і, на жаль, є тенденція до зростання кількості такої молоді; 2 – хоча у суспільстві на різних рівнях пропагується необхідність вести динамічний спосіб життя, рухатися, загартовуватися, але більшість членів суспільства, здебільшого, веде малорухливий спосіб життя; до того має місце неправильне, нерациональне харчування, що призводить до зайвої ваги навіть серед молоді і т.п. На жаль, труднощі сучасного життя залишають мало місця для позитивних емоцій. Усе це підводить до висновку, що «знання» молоді про здоровий спосіб життя не стали переконаннями, молодь мало турбується про власне здоров'я [4; 6]. До того ж аналіз статистичних даних і результати наукових досліджень свідчать про те, що вік дітей, які починають курити, вживати алкоголь, наркотичні речовин, зменшується. Загрозливих масштабів набирає поширення ВІЛ/СНІДу, туберкульозу, венеричних захворювань, вірусного гепатиту.

На сьогодні у суспільстві сформувалась соціальна толерантність до «несхожості» (девіантної поведінки), її намагаються зрозуміти, виправдати, посилаючись на власний вибір кожного. Молодь практично проходить тяжке випробування необмеженою свободою у виборі поведінки щодо способу життя. Вибір існував завжди, але сьогодні в умовах вільної і надмірної пропаганди алкогольних напоїв, тютюнових виробів, лібералізації сексуальних стосунків і т.п. цей вибір часто робиться не на користь здоров'ю.

Наукові дослідження і досвід переконують, що націленість особистості на здоров'я, на здоровий спосіб життя не з'являються самі по собі, а формуються

внаслідок певного періоду часу як результат **цілеспрямованого педагогічного впливу**. У такому випадку у структурі забезпечення нормального життя і діяльності та комфорту будь-якої людини, і зокрема школярів, принципово важливого значення набуває **педагогічна складова** формування і розвитку культури здоров'я, сутність якої, на думку І. І. Брехмана, котру ми взяли за основу у своєму дослідженні, зводиться до формування в людини, починаючи вже з раннього віку, **індивідуального здорового способу життя**, а також відповідального ставлення до власного здоров'я і життя [1].

Тут варто підкреслити, що здоров'я дітей та підлітків у процесі їхнього розвитку не тільки може зберігатися або зміцнюватися, але й завдяки правильному і цілеспрямованому педагогічному впливу формуватися й одночасно перебудовуватися. Тому для педагогічних досліджень досить актуальним завданням є **формування культури здоров'я** і ЗСЖ вже у ранньому дитячому і шкільному віці. Звідси для нашого дослідження суттєвим є **принцип формування здоров'я**. Такий принцип має загальнопедагогічне значення, бо дотримання його дає можливість удосконалити механізми збереження і підвищення адаптаційних властивостей і резервів організму дитини для цілеспрямованого оздоровлення власного способу життя та життя оточуючих [2].

Усе це актуалізує проблему формування здорового способу життя й обумовлює пошук ефективних стратегій збереження і зміцнення здоров'я, потребує сучасних форм, методів, засобів впливу на молодь та вимагає професійної підготовки вчителя нової генерації, здатного осмислювати й застосовувати новітні освітні технології, зокрема і пов'язані з формуванням, збереженням та зміцненням фізичного, психічного, духовного здоров'я підростаючого покоління.

Обов'язковою умовою професійної підготовки, а відтак важливим компонентом кваліфікаційної характеристики вчителів з основ здоров'я, як фахівців, має стати оволодіння ними методикою формування здорового способу життя, виховання почуття відповідального ставлення до свого здоров'я.

Коригуючи навчальну програму для студентів з дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» і добираючи методи викладання, ми намагаємося, передусім, акцентувати увагу на індивідуальному самопізнанні, вивченні фізіологічних і психологічних особливостей молодшої людини, духовних передумов здоров'я та створенні мотиваційних аспектів виховання здорового способу життя.

Щоб отримати об'єктивне уявлення про стан сформованості у студентів теоретичних знань та практичних навичок щодо питань здоров'я і здорового способу життя, ми провели анкетування серед студентів Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка (КДПУ).

З цією метою ми вивчали їхній режим праці та відпочинку, особливості харчування та інше. У процесі експерименту використано декілька методів науково-дослідної роботи, а саме: письмове та усне анкетування, тестування, дослідницькі бесіди з студентами, проводили аналіз статистичних даних.

Наші дослідження показують, що більшість студентів не дотримуються здорового способу життя: не виконують вимог гігієнічно раціонального режиму дня 63,5% студентів. Найбільша кількість студентів, які перебувають на свіжому повітрі менше одної години – серед першокурсників 26,2%.

Фактично спосіб життя студентів характеризується низькою фізичною активністю; фізично активному відпочинку надають перевагу тільки 11,3%, а займаються регулярно фізичною культурою і спортом 18,8% студентів. При цьому, кількість студентів з гіподинамічним характером способу життя зростає до V курсу, серед яких 83,3% старшокурсників надають перевагу пасивним формам

життєдіяльності. У значній кількості студентів як I, так і V курсів спостерігаються різні порушення сну: у 71,0% – недостатня тривалість сну, а 27,5% мають різні види безсоння. Як ще один досить вагомий фактор ризику порушення здорового способу життя: 35,6% студентів приймають їжу тільки 1-2 рази на день, а для 4,1% характерна надлишкова кратність (5 і більше) прийомів їжі. Всі обов'язкові складові елементи режиму харчування (сніданок, обід, полуденок, вечеря) властиві тільки 8,6% студентів. 84,2% студентів приймають їжу безсистемно в часі. І коли ми попросили студентів оцінити правильність їхнього харчування за п'ятибальною шкалою, то 55,2% поставили собі оцінки «4» та «5».

Серед студентів досить поширені такі шкідливі звички, як тютюнокуріння і вживання спиртних напоїв. Рівень поширення тютюнокуріння залежить від віку і статі і коливається серед студенток від 15,8% до 23,1%, а серед студентів – від 14,5% до 19,2%. Питома вага студентів, які курять, зростає до старших курсів навчання. Не вживають спиртні напої тільки 24,7% студентів, а вживають часто або помірно 39,8% студентів. Вино та міцні алкогольні напої не вживають 45,2%, проте любителів пива і слабоалкогольної продукції куди більше: лише 30,5% опитаних вказали, що майже не п'ють їх.

У процесі констатувального експерименту серед студентів як I так і V курсів отримано закономірність: хто курить, той і вживає алкогольні напої.

Згідно з даними проведеного дослідження 34,3% студентів I курсу та 41,0% студентів V курсу вважають, що куріння сприяє виникненню онкологічних захворювань, туберкульозу серед курців. 18,4% першокурсників і 27,5% п'ятикурсників пов'язують підліткову вагітність, вимушені аборти, венеричні хвороби, СНІД з прийомом алкоголю.

Ми не отримали достовірних даних про вживання наркотичних речовин студентами (1171 анкета), але 91,3% опитаних студентів визнають, що наркотики шкідливі для здоров'я і приводять до наркозалежності. В той же час насторожує те, що 38,3% першокурсників не усвідомлюють, що внутрішнє введення наркотиків може призвести до захворюваності ВІЛ/СНІДу.

На запитання «Як Ви оцінюєте своє здоров'я?» відповіді розподілилися наступним чином: вважають себе здоровими 59,8% студентів I курсу і 49,0% студентів V курсу; нездоровими вважають себе 1,5% студентів I курсу та 2,4% студентів V курсу.

Як зазначає Т.Ю. Мартиновська [3] молодь, як правило, схильна недооцінювати відхилення у своєму здоров'ї. На думку багатьох дослідників, сучасний стан здоров'я студентської молоді має стійку тенденцію до погіршення, про що свідчить збільшення кількості студентів медичної групи, яка сягає у різних ВНЗ від 15 до 25%.

Метою формуючого експерименту було визначення ефективності новітніх інноваційних технологій навчання у процесі мотивації та формування здорового способу життя у студентів і готовності їх до здійснення валеологічної діяльності в процесі виконання майбутніх професійних обов'язків.

З цією метою нами проведено констатувальний експеримент. До нього були залучені студенти I та V курсів психолого-педагогічного, природничо-географічного та фізико-математичного факультетів КДПУ ім. В. Винниченка. До уваги взято критерії та відповідні показники, що характеризують готовність майбутніх учителів початкових класів, учителів біології, хімії, математики, фізики до організації валеологічного виховання школярів.

Дані анкетування показали, що переважна більшість студентів мають поверхове уявлення про поняття «здоровий спосіб життя». Лише 14,9% першокурсників і 15,3%

п'ятикурсників мають високий рівень знань про збереження і зміцнення здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1

Результати констатувального експерименту

Варіанти відповідей	I курс (543)			V курс (628)		
	Юнаки (234)	Дівчата (309)	Разом (543)	Юнаки (208)	Дівчата (420)	Разом (628)
а) відмова від шкідливих звичок;	7,3	4,5	5,7	12,5	6,9	8,7
б) вживання вітамінів і харчових добавок;	-	-	-	-	1,2	0,8
в) загартовування організму;	0,9	1,3	1,1	1,9	1,9	1,9
г) постійний контроль ваги;	-	0,6	0,4	-	-	-
д) заняття фізичною культурою і спортом;	3,8	1,9	2,8	4,3	3,8	4,0
е) раціональний режим праці і відпочинку;	-	2,9	1,7	1,4	5,0	3,8
● а, б, в, г, д, е	23,1	10,7	16,0	10,6	12,6	11,9
● а, в, д	18,4	8,1	12,5	17,8	6,2	10,0
● а, в, д, е	11,5	17,5	14,9	16,8	14,5	15,3
● а, д	8,5	18,8	14,4	8,2	9,5	9,1
● а, д, е	9,0	14,6	12,1	1,9	8,1	6,1
● а, е	5,1	11,0	8,5	3,4	4,3	4,0
● д, е	0,9	1,0	0,9	4,3	4,5	4,5
Інші варіанти	11,5	7,1	9,0	16,8	21,4	19,9

Під час анкетування правильними ми вважали тільки ті відповіді, в яких була вказана вся інформація, що відповідала сучасному стану знань про здоровий спосіб життя. Наступна категорія відповідей – частково правильні, які містили більше половини необхідної інформації. До категорії неправильних відносили відповіді, які містили менше половини необхідної інформації.

Одним із вагомих показників того, наскільки важливим є навчально-виховний процес вищої педагогічної школи на поінформованість студентів з питань збереження та зміцнення здоров'я школярів є оцінка, яку висловлюють майбутні вчителі щодо своїх знань валеологічної спрямованості. Для отримання таких даних ми порівняли відповіді студентів I та V курсів (рис. 1).

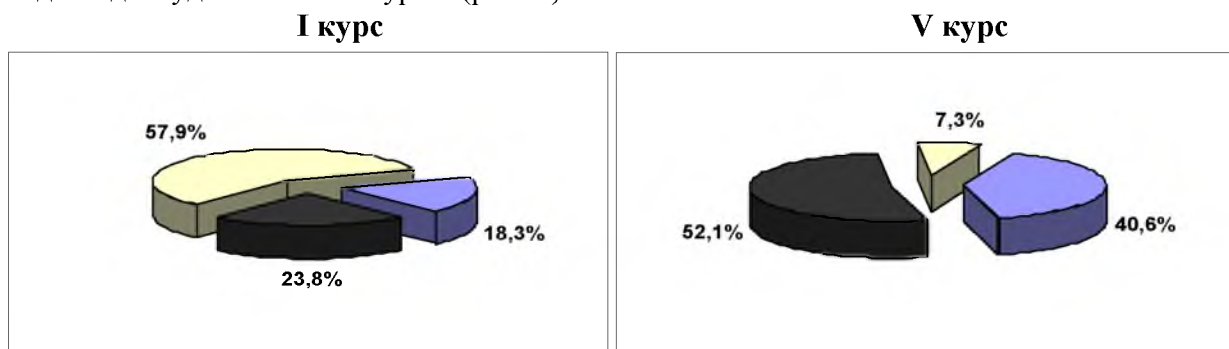


Рис. 1. Діаграма оцінювання студентами своїх знань щодо формування у молоді навичок здорового способу життя.

Умовні позначення: ■ – мають достатні знання; ■ – мають недостатні знання; ■ – відсутні знання

Виявилося, що співвідношення тих, хто вважає свої знання з питань валеологічного виховання школярів достатніми, за період навчання у ВНЗ збільшилось удвічі. З діаграми видно, що більша половина майбутніх учителів (52,1%) засвідчила низький рівень своєї готовності до передачі учням знань валеологічного змісту. Характерними ознаками були такі, що студенти V курсу не мали ще достатніх знань щодо формування у молоді навичок здорового способу життя і тому їхні знання носили переважно епізодичний характер. З одних питань щодо охорони здоров'я майбутні учителі мали поверхневі уявлення, з інших – відчували значні труднощі щодо пояснення їх сутності та змісту. 7,3% випускників вважають, що у них відсутні знання валеологічного спрямування і вони не готові до виховної роботи з учнями. В той же час дані самооцінки студентами V-го курсу рівня своєї готовності до валеологічного виховання за п'ятибальною шкалою показали зовсім інші результати (табл. 2).

Таблиця 2

Самооцінка студентами рівня своєї готовності до виховання здорового способу життя підростаючого покоління (за п'ятибальною шкалою) у відсотках

Бали	I курс (543)			V курс (628)			Експеримент. група (137)		
	Юнаки (234)	Дівчата (309)	Разом (543)	Юнаки (208)	Дівчата (420)	Разом (628)	Юнаки (56)	Дівчата (81)	Разом (137)
1	15,4	15,9	15,7	8,2	12,6	11,1	1,8	2,5	2,2
2	17,5	15,2	16,2	12,4	16,2	15,0	3,6	3,7	3,7
3	44,9	50,8	48,2	41,8	43,1	42,7	19,6	28,4	24,8
4	16,2	12,9	14,4	29,4	21,2	23,9	50,0	44,4	46,7
5	6,0	5,2	5,5	8,2	6,9	7,3	25,0	21,0	22,6

Для отримання об'єктивних даних у цифровому вираженні щодо готовності студентів до валеологічного виховання, нами для кожного респондента розраховувався коефіцієнт готовності (КГ) за формулою:

$$КГ = \frac{КОБ}{МКБ}, \text{ де КОБ – кількість отриманих балів, МКБ – максимально можлива}$$

кількість балів. Якщо коефіцієнт КГ був у межах від 0,9 до 1,0, тоді рівень готовності вважався високим; від 0,7 до 0,8 – достатнім; від 0,4 до 0,6 – середнім; меншим за 0,4 – низьким.

Результати тестування студентів представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Курс (кількість осіб)	Рівень сформованості							
	низький		середній		достатній		високий	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
I (194)	80	41,2	101	52,1	12	6,2	1	0,5
V (206)	46	22,3	62	30,1	57	27,7	41	19,9

На жаль, як видно з наведених результатів, за період навчання в університеті рівень готовності студентів V курсу до виховання здорового способу життя школярів в середньому збільшився, але малопомітно (у межах лише 20%). Як було з'ясовано у процесі експерименту – серйозне занепокоєння у студентів викликають об'єктивні причини. Серед них майбутні учителі називають такі, як обмаль валеологічної літератури (24,2%), не вистачає часу для пошуку навчальної інформації (65,3%), в

університеті не приділяють належної уваги питанням підготовки до валеологічного виховання (12,6%).

Значна частина студентів звертає увагу на те, що питання валеологічного виховання ще не отримують у вищій педагогічній школі належного осмислення. Усвідомлення цих даних потребує перегляду принципів інформаційного забезпечення існуючої практики підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів, упровадження навчальних курсів, спецкурсів і спецпрактикумів, які гармонізували б потреби у передачі студентам теоретичних та методичних знань [3; 8; 9] чи системної підготовки у традиційних курсах, пов'язаних з валеологічною освітою [7].

Підсумовуючи зазначимо, що вища педагогічна освіта має значні резерви для підвищення впливу на підготовку майбутніх учителів до валеологічного виховання школярів. Ці резерви знаходяться у площині інформаційно-педагогічного забезпечення вказаного процесу та забезпечення навчального процесу сучасною літературою з валеології, теорії та методики валеологічного виховання.

Результати констатувального експерименту визначили і завдання для формуального експерименту: встановити та експериментально перевірити зміст, форми і методи виховної роботи майбутніх учителів у зв'язку з подальшою передачею учням знань валеологічного змісту.

Для проведення основного етапу формуального експерименту нами було підготовлено: навчальні посібники «Формування здорового способу життя молоді», «Вікова фізіологія та валеологія», збірник «Вислови, афоризми, приказки та прислів'я про здоровий спосіб життя», методичні розробки факультативного курсу «Шкідливі звички та їх негативний вплив на організм людини».

Для наукового обґрунтування експерименту формування готовності майбутніх учителів до виховання здорового способу життя школярів був розроблений план і програма спецкурсу для студентів денної та заочної форм навчання «Формування культури здоров'я молоді у підготовці майбутніх учителів природничих дисциплін до валеологічного виховання учнів». Спецкурс передбачає широке використання інтерактивних методів навчання, а саме: моделювання ситуацій, рольові ігри, дискусії, дебати, вікторини, ситуаційний аналіз та ін.

Аналіз рівня знань студентів експериментальних груп показав, що спецкурс та його методичне забезпечення сприяють формуванню мотиваційно-змістової основи формування здорового способу життя й значна більшість студентів готова до такої педагогічної діяльності, спрямованої на валеологічне виховання школярів. Результати формуального експерименту відображені у табл. 4.

Таблиця 4

137 студентів	Рівень сформованості							
	низький		середній		достатній		високий	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Початок експерименту	58	42,3	43	31,4	24	17,5	12	8,8
Кінець експерименту	11	8,0	21	15,3	67	48,9	38	27,7

Різниця у знаннях студентів експериментальних і контрольних груп свідчить, що цілеспрямована робота з валеологічного виховання студентів дає позитивні результати. Якщо на початку експерименту високий рівень сформованості було виявлено у 8,8% студентів експериментальної групи, то на кінець експерименту цей показник зріс у 3

рази і досягнув 27,7%. Відсоток студентів, які мали низький рівень знань, зменшився на 32,3%. У цей же час відсоток студентів достатнього рівня знань збільшився на 31,4%.

Оцінюючи результати формувального експерименту варто констатувати і той факт, що в експериментальній групі залишилася частина студентів (8,0%) з низьким рівнем готовності до даної діяльності. Ці студенти не могли з особистих причин (обмежений загальний рівень культури, поверхневі знання, пропуски занять та ін.) опанувати програмний матеріал.

Отже, отримані після завершення формувального експерименту результати та їх аналіз дозволяють зазначити, що відбулися позитивні зміни з основних показників та в цілому у підготовці майбутніх учителів природничих дисциплін до валеологічного виховання школярів, а також для створення суспільно значущих та освітніх передумов формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – С.61.
2. Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. – СПб.: «Детство-Пресс», 2001. – С. 13.
3. Мартыновская Т.Ю. Образ жизни и уровень физического здоровья сельских девушек-подростков / Т.Ю. Мартыновская // Довкілля та здоров'я. – 2004. – № 3. – С. 14-17.
4. Москаленко В.Ф. Здоровий спосіб життя: теорія та практика / В.Ф. Москаленко // Охорона здоров'я України. – 2002. – №2. – С. 4-6.
5. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя: наук.-метод. зб. / В.М. Оржеховська // Проблеми освіти. – К., 2006. – Вип. 48. – С. 3-7.
6. Путров С.Ю. Застосування здоров'язберігаючих технологій як пріоритетний напрямок фізичного виховання студентів технічних університетів / С.Ю. Путров, Л.П. Сущенко // Валеологія, сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2008. – Т. III. – С. 164-167.
7. Скороход В.М. Вікова фізіологія та валеологія: навч.-метод. посібник / В.М. Скороход, Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2008. – 224 с.
8. Скороход Т.В. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. посібник / Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 216 с.
9. Скороход Т.В. Формування культури здоров'я молоді у підготовці майбутніх учителів природничих дисциплін до валеологічного виховання учнів: програма спецкурсу / Т.В. Скороход. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2009. – 19 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Скороход Тетяна Володимирівна – викладач Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка.

Наукові інтереси: проблеми методики викладання валеології.