

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ (З ДОСВІДУ РОБОТИ)

¹Плахтій П. Д., ²Шахненко В. І.,

¹Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

²Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Кам'янець-Подільський, Харків; Україна

У статті узагальнено досвід роботи співробітників кафедри анатомії, фізіології і валеології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка щодо навчально-методичного забезпечення дисциплін медико-біологічного циклу при підготовці вчителів біології, зокрема, дається перелік уведених спецкурсів та створених навчальних посібників, спрямованих на підготовку студентів до ведення здорового способу життя та викладання основ здоров'я в ЗНЗ. Спецкурси відповідають вимогам Болонського процесу. Разом з тим, у них збережено все те цінне, що характерне для національної вищої школи.

Ключові слова: досвід роботи, навчально-методичне забезпечення, дисципліни медико-біологічного циклу, спецкурси, адаптовані посібники, профілактор Євмінова, здоровий спосіб життя, викладання основ здоров'я в ЗНЗ, вимоги Болонського процесу, цінності національної вищої школи.

В статье обобщен опыт работы Каменец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко по учебно-методическому обеспечению дисциплин медико-биологического цикла при подготовке учителей биологии, в частности, приведен перечень введенных спецкурсов и созданных учебных пособий, направленных на подготовку студентов к ведению здорового образа жизни и преподавания основ здоровья в ОУЗ. Спецкурсы отвечают требованиям Болонского процесса. Вместе с тем, в них сохранено все то, ценное, что является характерным для национальной высшей школы.

Ключевые слова: опыт работы, учебно-методическое обеспечение, дисциплины медико-биологического цикла, спецкурсы, адаптированные пособия, профилактор Евминова, здоровый образ жизни, преподавание основ здоровья в ОУЗ, требования Болонского процесса, ценности национальной высшей школы.

The operational experience of Kamenets-Podolsky national university of a name of Ivan Ogienko on study-methodical maintenance of disciplines of a medical and biological cycle is generalised by preparation of teachers of biology, the list of the entered special courses and the created manuals directed on preparation of students to conducting of a healthy life and teaching of bases of health in OUZ in particular is resulted. Special courses meet the requirements of Bolonsky process. At the same time, in them all is kept that valuable that is characteristic for the national higher school.

Key words: experience, study-methodical providing, disciplines of a medical and biologic cycle, special courses, adapted manual, profilaktor of Evminov, healthy life, teaching of bases of health in OUZ, requirements of Bolonsky process, values of national higher school.

За статистичними даними, в Україні на період розпаду Радянського Союзу у 1991-му році населення становило 51,994 млн, а в 2009-му році – 46 млн. Природний приріст населення у 1991-му році становив — 39,1, а у 2007-му році — 290,2 тис. людей. При цьому, тривалість життя жінок скоротилася з 74,18 у 1991–1992 роках до 74,06 у 2005–2006 роках, а чоловіків – відповідно з 64,2 до 62,38 років. Крім того, кількість померлих у 1991-му році становило 669,9 тис., а у 2007-му році – 762,9 тис. Смертність від хвороб системи кровообігу з 349,6 тис. у 1991-му році зросла до 480,6 тис. у 2007-му. Від новоутворень, у тому числі від злоякісних пухлин, відповідно померло — 105,1 і 90,0 тис., від отруєння алкоголем 6,4 тис. і 10,6 (у 2004 році. За 2007 рік дані не опубліковано).

За період з 2001 по 2006 роки номінальний валовий внутрішній продукт зріс від 200490 млн до 544153 млн., а заробітна плата (у сумі) відповідно — з 67389 до 205120млн, соціальні допомоги – з 23978 до 103092 млн. гривень. Проте мінімальна заробітна плата приблизно на 100 гривень нижча прожиткового мінімуму.

Таким чином, з 1991 по 2007 рік в Україні приріст населення із знаком мінус зріс на 742 %. Смертність становить 113,8 %. Причому смертність від хвороб системи кровообігу і

новоутворень, основною причиною яких є куріння, ожиріння, зловживання алкоголем та інші, на даний час (486+90,0) становить 570,6 тис., тобто 74,8 % від усього числа померлих.

Якщо брати до уваги, що здоров'я людини залежить від генофонду нації і спадковості на 18–20, від соціально-економічних та екологічних умов — на 18–20, системи охорони здоров'я та медицини — на 8–9, і на 51–53 % від способу життя, то можна зробити висновок, що причиною демографічної кризи є нездоровий спосіб життя людей, починаючи із шкільного віку. Виходячи з цього, виникла потреба готувати підростаюче покоління до ведення здорового способу життя як основної умови виживання нації. З цією метою в загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ) України введено навчальний предмет «Основи здоров'я», який передбачає підготовку учнів до ведення здорового способу життя. Проте самі вчителі не готові до такого здоров'язберігаючого способу життя. Саме тому кафедра анатомії, фізіології і валеології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка розробила систему підготовки студентів до усвідомлення і впровадження здорового способу життя, пропаганди його серед учнівської молоді та до викладання навчального предмету «Основи здоров'я» в ЗНЗ.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ РОБОТИ

Метою даної статті є дослідження та узагальнення досвіду роботи викладачів кафедри анатомії, фізіології та валеології природничого факультету Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка з питань адаптації навчально-методичної літератури з медико-біологічних дисциплін для підготовки майбутніх вчителів ЗНЗ за спеціальністю «Біологія» для їхньої успішної роботи як пропагандистів здорового способу життя серед учнівської молоді в процесі викладання біології та основ здоров'я.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

У підготовці фахівців за напрямом 0401 «Природничі науки» зі спеціальності 6.040102 «Біологія» і за напрямом 0101 «Педагогічна освіта» з спеціальності 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Біологія» важлива роль належить циклу медико-біологічних дисциплін, зокрема таким, як анатомія людини, фізіології людини і тварин, валеологія, вікова фізіологія і валеологія. Глибокі знання матеріалу цих дисциплін для майбутніх фахівців освітнянської ниви є необхідною передумовою формування особистих переконань щодо доцільності ведення здорового способу життя, вони необхідні їм і для пропагандистської діяльності як вчителів здоров'я в ЗНЗ України. Важливість підготовки вчителів біології як кваліфікованих пропагандистів здорового способу життя зумовлена катастрофічною тенденцією погіршення здоров'я дітей, підлітків та молоді в Україні [1; 7; 8; 9; 12; 13].

Упродовж останніх десятиліть на кафедрі анатомії, фізіології та валеології нагромаджено значний досвід підготовки навчальної літератури з анатомії людини, фізіології людини і тварин, вікової фізіології і валеології. З усіх цих дисциплін викладачами кафедри розроблено навчальні комплекси у відповідності до вимог Болонського процесу з використанням всього того позитивного, що було створено членами кафедри раніше.

Так, наприклад, з усіх розділів з «Фізіології людини» і «Вікової фізіології і валеології», опублікованих навчальних посібників [4; 5; 6; 7; 8; 16] розроблено ситуаційні завдання, кожне з яких вимагає від студентів комплексних знань медико-біологічних і прикладних дисциплін, які мають безпосереднє відношення до майбутньої професійної діяльності вчителя біології як вчителя здоров'я. Розроблено ситуаційні задачі і тести для комп'ютерного контролю знань з таких важливих для наукового обґрунтування здорового способу життя розділів, як дихання, кровообіг, травлення, теплообмін, регулювання функцій, основи нормування фізичних навантажень, контроль за станом здоров'я тощо. На лабораторних заняттях з фізіології людини студенти набувають навичок визначення функціонального стану окремих фізіологічних систем (ЧСС, частоти дихання, хвилинного об'єму крові, електро- і спірографії тощо) у стані спокою; на заняттях з вікової фізіології та валеології ці навички використовуються ними для визначення фізіологічних резервів

окремих систем організму («кількості здоров'я»). Для цього досліджувані показники визначаються в умовах виконання дозованих і максимальних фізичних навантажень. Особлива увага при вивченні вікової фізіології та валеології приділяється проблемі морфофункціональної зрілості школярів, питанням оздоровчого тренування, індивідуалізації навантажень, визначенню максимально допустимого рівня фізичної активності (толерантності до фізичних навантажень). Потреба в такій інформації обов'язкова для наукового обґрунтування режиму рухової активності в системі медичної реабілітації та професійної орієнтації при заняттях оздоровчою фізичною культурою [3; 5; 8; 14; 15].

У підготовці вчителів біології особливу увагу заслуговують спецкурси «Основи апітератії», «Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів», «Профілактор Євмінова як засіб профілактики порушень постави у школярів», розроблені професором кафедри П.Д.Плахтієм [2; 3; 8; 15]. У посібниках, адаптованих до викладення цих спецкурсів, особлива увага приділяється тестуванню рівня здоров'я й розвитку рухових здібностей, які в найбільшій мірі сприяють покращенню здоров'я — витривалості і гнучкості. Окремо виділені розділи корекції низького рівня функціональних резервів і порушень постави в школярів з використанням профілактора Євмінова. Звертається увага на необхідність дозування інтенсивності та обсягу фізичних навантажень з врахуванням функціональних можливостей організму при плануванні оздоровчих тренувань. При цьому постійно наголошується, що єдиним способом виживання людства в екстремальних умовах є нейтралізація основних несприятливих чинників довкілля — гіподинамії, надмірного і висококалорійного (часто неповноцінного) харчування, нервових перенапружень, стресів, особливо в стані дистресу, невміння відпочивати із зняттям наслідків цих перевантажень та сучасна екологія в країні.

ВИСНОВКИ

1. На кафедрі анатомії, фізіології і валеології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка розроблено і адаптовано систему, яка включає комплекс спецкурсів та навчально-методичних посібників, що містять навчальні матеріали і методичні поради з питань здорового способу життя, методика його пропаганди серед учнівської молоді та методичні поради щодо викладання навчального предмету «Основи здоров'я» в ЗНЗ України.

2. Досвід підготовки майбутніх вчителів біології до роботи в ЗНЗ як пропагандистів здорового способу життя та викладання навчального предмету «Основи здоров'я» в ЗНЗ України з використанням розробленої і адаптованої до вимог Болонського процесу навчально-методичної літератури є своєчасною і актуальною, і може бути використано педагогічними працівниками класичних та педагогічних університетів України для ознайомлення і впровадження в практику роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / Під ред. П.Д.Плахтія. — Кам'янець-Подільський: КПДУ, 2000. — 408 с.
2. Плахтій П.Д. Продукти бджільництва в оздоровленні людини. / П.Д.Плахтій. — Кам'янець-Подільський: Медобори (ПП Мошак М.І.), 2002. — 168 с.
3. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка і корекція функціонального стану школярів. / П.Д.Плахтій. — Кам'янець-Подільський: інформаційно-видавничий відділ КПДПІ, 1997. — 112 с.
4. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Тестові завдання для оцінки залікових кредитів. / П.Д.Плахтій. — Кам'янець-Подільський: Медобори, 2005. — 180 с.
5. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності. / П.Д.Плахтій. — ВД «Професіонал», 2006 — 464с.
6. Плахтій П.Д., Кучерук О.С. Фізіологія людини. Ч.І. Нейрогуморальна регуляція функцій організму людини: Навчальний посібник. / П.Д.Плахтій, О.С.Кучерук.— Кам'янець-Подільський: інформаційно-видавничий відділ КПДПІ, 1997. — 210 с.
7. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. Вікова фізіологія і валеологія: Лабораторний практикум: Вид. 2-е стереотипне / За ред. П.Д.Плахтія. — Кам'янець-Подільський: Абетка, 2006. — 208 с.
8. Плахтій П.Д., Мухін В.М., Євмінов В.В., Куделя І.О. Профілактор Євмінова як засіб корекції порушень постави у школярів: Навчальний посібник. / П.Д.Плахтій, В.М.Мухін, В.В.Євмінов, І.О.Куделя. — Кам'янець-Подільський: Абетка, 2006. — 160 с.

9. Плахтій П.Д., Сущева І.В. Роль фізіології в підготовці вчителя біології і валеології. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Наукові та методичні основи викладання біологічних дисциплін у педагогічних вищих навчальних закладах України», 26–27 жовтня 2006 року. / П.Д.Плахтій, І.В.Сущева. — С.16–25.
10. Плахтій П.Д., Бодян О.П., Сущева І.В., Циганівська О.І. Основи вікової фізіології: Навчальний посібник / За ред. П.Д.Плахтія. — Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2006. — 152 с.
11. Плахтій П.Д., Головка О.Ф., Циганівська О.І. Вікова фізіологія і валеологія. Тести. / П.Д.Плахтій, О.Ф.Головка, О.І.Циганівська. — Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. (Студія «РУТА»), 2007. — 120 с.
12. Плахтій П.Д., Литкіна О.В. Застосування комплексу вправ з метою тренувань акомодатії для профілактики зорової втоми у школярів. / П.Д.Плахтій, О.В.Литкіна // Матеріали другої Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, К., 2007. — С.2–4.
13. Плахтій П.Д., Федорчук І.В., Плахтій Д.П. Чинники довкілля і здоров'я людини: Навчальний посібник. / П.Д.Плахтій, І.В.Федорчук, Д.П.Плахтій. — Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2008. — 140с.
14. Плахтій П.Д., Мосендз Т.М. Вплив фізичних навантажень оздоровчого туристичного походу на функціональний стан киснезабезпечуючих систем організму юних туристів. / П.Д.Плахтій, Т.М.Мосендз // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. — Львів: ЛДУФК, 2008. — С.255–259.
15. Плахтій П.Д., Лешук Ю.О., Марчук Л.А. Захворювання опорно-рухового апарату. Профілактика і лікування. / П.Д.Плахтій, Ю.О.Лешук, Л.А.Марчук. — Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. — 100с.
16. Плахтій П.Д., Мисів М.П., Циганівська О.І. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник. / П.Д.Плахтій, М.П.Мисів, О.І.Циганівська. — Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2008. — 360 с.
17. Шахненко В.І. Наукові основи формування здорового способу життя учнів. / В.І.Шахненко // Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. / Кол. авт. — К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. — Вип. 48. — С.78–83.
18. Шахненко В.І. Підготовка учнів до ведення здорового способу життя у змісті здоров'яформуючих курсів ЗНЗ незалежної України. / В.І.Шахненко // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. — Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. — № 1. — С. 167–175.
19. Шахненко В.І. Програма «Здоровий спосіб життя». / В.І.Шахненко // Управління освітою. — 2004. — № 8. — С. 5, 8.
20. Шахненко В.І. Радянський період розвитку теорії і практики формування здоров'я дітей і підлітків. / В.І.Шахненко // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. — Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. — № 8. — С. 158–165.

© Плахтій П.Д., Шахненко В.І., 2009

