

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧЕНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

Г.Э. НАВРОЦКИЙ, А.П. МЫТЧИК

*Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки,
г. Луцк, Украина*

Введение. Не вызывает сомнения утверждение, что образование и повседневные поведенческие практики тесно связаны между собой. Структура питания, умственные способности, результаты испытаний, готовность к самостоятельному принятию решений, уверенность в своих силах – все это элементы и здоровья, и образования.

Результаты исследований украинских ученых [1, 2, 3, 5] позволяют утверждать, что традиционная система образования в большей мере ориентирована на получение знаний и информации, а формирование здоровых навыков и недостаточный уровень подготовки детей к самостоятельной жизни не отвечает современным требованиям.

Подросткам нужны не только знания, но и навыки, которые помогают делать жизненный выбор, достигать цели, оценивать риски, сберегать и укреплять здоровье и качество жизни. В течение последних лет в школе постепенно утверждается подход к пониманию здоровья через здоровый образ жизни, который включает все аспекты жизнедеятельности человека.

Современное школьное образование нельзя представить без такого важного звена как валеологическая деятельность. Именно учителя должны играть главную роль в создании условий для получения знаний, формирования навыков здорового образа жизни, валеологической сознательности.

Достижение высокого уровня благополучия зависит от многих факторов. Некоторые из них пребывают вне нашего контроля (например, наследственность или окружающая среда).

Но продолжительность жизни и крепкое здоровье зависит прежде всего от способа жизни. Если мы ничего не делаем для своего здоровья, переживаем много стрессов, имеем вредные привычки и склонность к неоправданным рискам, уровень и резервы здоровья снижаются. А когда поддерживаем хорошую физическую форму, живем в гармонии со своим внутренним миром и внешним, то обычно достигаем высокого уровня благополучия.

Современная школа повышает требования к учебным результатам, но надо осознавать, что именно здоровые дети успешные в учебе. Школа должна научить детей, как вести здоровый образ жизни, как быть достойными гражданами, как в будущем стать конкурентоспособными на рынке труда.

Цель валеологического образования – это прежде всего формирование позитивной мотивации среди детей для ведения здорового способа жизни. Но достижение позитивного способа жизни требует определенных знаний, отношений и жизненных навыков. Внедрение в учебный процесс жизненных навыков в школах дает возможность детям приобретать и обогащать знания, планировать и усовершенствовать личное здоровье, семейную жизнь, общество, а позже – профессиональную деятельность.

Жизненные навыки формируют индивидуальность. Для того чтобы помочь каждому ребенку сформировать жизненные навыки в школе-интернате была принята стратегия внедрения валеологической компетентности.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс учеников старших классов школы-интерната для детей-сирот и детей, лишенных родительской опеки.

Цель исследования – разработать поэтапную методику формирования валеологической компетентности в условиях школы-интерната;

Результаты и их обсуждение. В нашей работе методика формирования валеологической компетентности состояла из целевого, мотивационного, содержательного (когнитивного), операционно-действенного и оценочно-результативного компонентов. Каждый из компонентов реализовывался на определенном этапе формирования валеологической компетентности.

Целевой компонент процесса обучения, который реализовывался на начальном этапе, обеспечивал осознание педагогами значение и передачу учащимся цели формирования валеологической компетентности, его этапов и тематики.

На первом этапе применялись принципы воспитания здорового ребенка, гуманизма, демократизации, сознательности и активности, оптимизации.

Валеологическое образование воспитанников проходило на уроках по физической культуре, в учебной просветительской деятельности (лекции специалистов, беседы воспитателей и т.п.). Учитывая, что среди вредных привычек воспитанников школ-интернатов распространено курение, была потребность уделить профилактике курения особое внимание.

Для формирования сознательного отношения к собственному здоровью проводились встречи с людьми, которые ведут здоровый образ жизни, врачами, спортсменами и т.п..

Процесс формирования положительного отношения учащихся к своему здоровью очень сложный, зависит от многих факторов и определяется комплексом определенных педагогических условий. В их основе – создание особого стиля валеологических отношений между педагогами и воспитанниками, продуманная система взаимодействия с учащимися, способствует оздоровлению атмосферы школьной жизни и формированию у учащихся положительного отношения к себе, своим близким, людей вообще.

Усвоение знаний учащимися зависит не только от методов и приемов обучения, но и от форм организации учебной работы. Форма организации обучения – внешнее выражение согласованной деятельности учителя и учащихся, осуществляемой в установленном порядке и в определенном режиме [6]. Задания начального периода формирования у старшеклассников валеологической компетентности решались в форме педагогических совещаний, консультаций педагогов школы-интерната, собрания трудового коллектива и учеников.

На втором этапе формирования валеологической компетентности, на котором реализовывался стимулирующе-мотивационный компонент, главными задачами были: осознание педагогами и передача учащимся целей валеологизации учебного процесса (образовательной, воспитательной, развивающей). Образовательная цель заключалась в обеспечении усвоения, закрепления, применение теорий, понятий, законов; формировании общеучебных и валеологических умений и навыков. Воспитательная цель реализовывалась в формировании воспитательных мировоззренческих идей, нравственных качеств школьников (этических норм, коллективизма, гуманизма, активной позиции по сохранению и укреплению здоровья), гигиенических и физкультурных навыков. Развивающая цель охватывала развитие мышления, внимания, воли, эмоций, валеологических интересов и способностей старшеклассников. Использовались принципы сознательности и активности учащихся, эмоциональности обучения, индивидуального подхода.

На этапе формирования методики валеологической компетентности старшеклассников в нашем исследовании использовались следующие методы: игровой, поощрения, объяснительно-иллюстративный, словесные, эмоционально-морального стимулирования, создание ситуации и новизны учебного материала.

Главными элементами словесных методов были слово, устный рассказ учителя о важности укрепления здоровья. К ним относились объяснение, инструктаж, рассказ, лекция, беседа. Лекция – устное изложение объемного, сложного по логическим построением учебного материала [6]. Конечно, мы их практиковали в нашем диссертационном исследовании. На втором этапе формирования валеологической компетентности мы применяли по дидактическим назначением вступительные лекции, в которых давали общие представления о задачах и содержании валеологии, раскрывали ее структуру и логику, взаимосвязь с другими дисциплинами. Также на этом этапе широко использовались информационные лекции, которые предусматривали передачу учащимся информации по валеологии путем последовательного раскрытия научных фактов, явлений, процессов. При этом ученики были простыми потребителями готовой учебной информации по валеологии.

Игровой метод широко применялся в процессе физического воспитания в контексте валеологического образования. Игра в учебном процессе обеспечивала эмоциональную обстановку воспроизведение знаний, облегчала усвоение учебного материала, создавала благоприятное для усвоения знаний настроение, поощряла к учебной работе, снимала усталость, перегрузки. Развивающий эффект достигался за счет импровизации, природного проявления свободных творческих сил учащихся. В воспитательном значении игра помогала ученикам преодолеть неуверенность, способствовала самоутверждению, полному выявлению своих сил и возможностей. Кроме того, игры выполняли чрезвычайно важны особенно для детей-сирот функции:

- социокультурную (служила эффективным средством социализации);
- коммуникативную (позволяла моделировать ситуации и выбирать различные пути их решения: единоличные, групповые, коллегиальные);

– самореализации личности (предусматривал достижения личностного успеха, победы, что создавал ситуации самовыражения, самореализации).

Методы формирования познавательных интересов у учащихся вызвали положительные действия и настроение – образность, интерес, удивление, моральные переживания. Познавательный интерес на начальной стадии формируется под влиянием эмоциональных факторов. Для создания эмоциональной ситуации важно было удачно подобрать примеры важности укрепления здоровья из литературы, художественных фильмов, личных переживаний учителя. На этапе широко применялись такие формы учебной деятельности, как урок, лекции на валеологическую тематику, спортивные соревнования, встречи со специалистами по физической культуре и спорта, медицинскими работниками.

Обучение учащихся умениям и навыкам здорового образа жизни, является проявлением позитивного отношения к собственному здоровью, происходило во время воспитательной деятельности. Среди видов такой деятельности ведущими были: физкультурно-оздоровительная, общественно полезная, творческая, игровая. Происходило обучение детей правилам и нормам здорового образа жизни, соблюдение режима дня, санитарно-гигиенических правил; своевременное медицинское обследование здоровья воспитанников с его коррекцией; обучение способам самоконтроля за состоянием здоровья.

При применении методики мы создавали гуманный микроклимат в ученических коллективах, формировали у учащихся культуру общения и не конфликтности.

Важным педагогическим условием было формирование интереса старшеклассников к собственному здоровью, устойчивой потребности и желания заботиться о нем. Реализация этого условия обеспечивалась выполнением двух взаимосвязанных требований. Во-первых, это включение воспитанников в различные виды валеологической деятельности, которые способствовали формированию навыков взаимодействия, общения, взаимообучения, поиска путей улучшения здоровья (спортивные праздники, Дни здоровья, валеологические КВН и т.д.). Во-вторых, это включение учащихся в рефлексивную деятельность, требовала от них постоянного самонаблюдения, наблюдения за своими действиями, физическим и психологическим состоянием. Эта работа была направлена на то, чтобы поощрить школьников к познанию потенциала собственного здоровья, помочь поверить в себя, свои силы, чтобы появилась потребность в самосовершенствовании. С целью воспитания интереса подростка к собственному здоровью мы обращались к таким формам воспитательной работы как анкетирование, написание сочинений о самоанализе физического и психологического самочувствия, ведение дневников здоровья и т.д. Выполнение таких задач очень важно для подростков при формировании потребности в здоровье и чувстве собственного достоинства. Это помогало детям взглянуть на себя со стороны, узнать себя, оценить уровень своего здоровья.

Как прием эмоционального стимулирования использовались жизненные ситуации, с которыми знакомы подростки. Он ценен тем, что дает возможность говорить на актуальные для воспитанников темы, связанные с их собственным опытом, переживаниями. Так, коллективный анализ ситуации-аналога помогал ученикам сделать правильный выбор в сложных жизненных обстоятельствах. Лучшими для анализа конфликтных ситуаций были примеры, взятые из книг, фильмов, спектаклей.

Одной из главных задач учителя на этом этапе было изучить, а затем, если это нужно, перестроить самооценку юношей, сформировать у них внутренне самоуважение и стремление к самосовершенствованию.

Важно направить волевые усилия учащихся старших классов школы-интерната на поиски путей совершенствования своего здоровья на основании ведения здорового образа жизни. Особого внимания требовали подростки с заниженной самооценкой, низким статусом в коллективе. Таким детям отводились роли в организации валеологических дел, что помогало им достичь состояния эмоционального благополучия.

На третьем этапе предлагаемой методики реализовывался содержательный (когнитивный) компонент, который предусматривал формирование у школьников системы валеологических знаний, умений и навыков. На этой стадии актуальными были принципы интеграции знаний, наглядности, индивидуального подхода, последовательности, систематичности, доступности, прочности усвоения знаний. К методам, которые применялись на этом этапе, относились: соревновательный, словесные, игровой, практический, репродуктивный. Задачи решались в форме уроков, интегрированных уроков физической культуры с другими предметами, семинарских занятий, кружков, спортивных секций, экскурсий, факультативов.

Для наглядной пропаганды здорового образа жизни на стене у доски прикрепляли рисунок дерева (елка, яблоня и др.), к которому после каждой четверти или семестра заносят фамилии и имена тех, кто ни разу не болел. Если это яблоня, то имена размещали на яблоках, елка – на новогодних игрушках, лиственное дерево – на листочках. По итогам года здоровых учеников награждали и поощряли.

По рекомендациям М.М. Фицулы [6] использовали методику «Приз здоров'я». По этой методике уже в начале года называли приз, который получит ребенок, который не пропустит ни одного учебного дня за четверть, семестр или год.

Эта методика позволяла избежать состояния, возникающего у некоторых детей, когда они из-за каких-то проблем в школе, трудности в учебе или просто усталости от школьного режима болеют, причем на самом деле.

Формирование позитивного отношения к здоровью основывается на валеологической образованности старшеклассников, расширении представления о здоровье и способах его сохранения, понимании содержания и назначения каждого действия. Реализация этого условия нуждалась в тщательном отборе информации, учета психофизиологических особенностей организма школьников, а также влияния физических и умственных нагрузок на их здоровье. Вследствие выполнения этого педагогического условия отношение к собственному здоровью наполнялось смыслом и расширялось содержательно.

Образовательная работа с учащимися в нашем исследовании строилась на основе использования специальных предметов, но и предусматривала валеологизацию всех предметов, внеурочную просветительскую работу, деятельность юношеских объединений, клубов, валеологического десанта и других форм внеурочной воспитательной работы, работу спортивных кружков и секций по изучению достижений известных людей по формированию собственного здоровья благодаря собственным усилиям, практическую сознательную валеологическую деятельность учащихся в период обучения и во внеурочное время.

Основой когнитивного компонента в нашем исследовании выступали именно валеологические знания. Знание – это особая форма духовного освоения результатов познания процесса отражения действительности, которая характеризуется осознанием их истинности; выражается в понятиях, суждениях, концепциях, теориях и выполняет две важные функции: материализуется в определенные технические устройства, технологические процессы и, таким образом, служит производству; превращается в убеждение и является руководством к практическому действию [4]. Итак, достижения когнитивного компонента активизируют действенный компонент. Только глубокие знания и понимание механизмов, обеспечивающих здоровье человека, умение сравнивать, анализировать и отделять главное от второстепенного, важное от несущественного, истинное от завуалированного ложного, могут помочь молодому человеку ориентироваться в сложной системе современных жизненных ценностей и строить свою собственную жизнедеятельность на принципах сохранения, а не разрушения здоровья.

На четвертом этапе, где реализовывался операционно-действенный компонент, валеологические знания, умения и навыки применялись в самостоятельной деятельности старшеклассников школы–интерната. Использовались принципы деятельности, научности, связи обучения с жизнью и др. Этот этап охватывал все методы и их составляющие – приемы, которыми оперирует каждый учитель в процессе своей деятельности, формы организации обучения.

Организуя учебно-познавательную деятельность, мы учитывали то, что, хотя ученики усваивают учебный материал под руководством учителя, этот процесс индивидуален для каждого ученика.

Углублению знаний подростков о здоровье и здоровом образе жизни в значительной степени способствовала проектная деятельность. Этот вид деятельности был ориентирован на самостоятельную творческую активность старшеклассников, давал возможность почувствовать собственную социальную значимость, приобрести опыт по взаимодействию со сверстниками. К реализации всех форм проектной деятельности учащиеся должны быть подготовлены. Задача и цель валеологического проекта должны быть доступными и понятными, а формы работы – хорошо знакомы. Для закрепления полученных результатов мы рекомендовали следующие виды проектов.

Исследовательские проекты. Они имели четко продуманную структуру: актуальность темы; проблема, предмет и объект исследования; цель, гипотеза и задачи; методы исследования; обсуждение последствий; выводы и рекомендации. Примером исследовательского проекта было анкетирование (Почему люди привыкают к наркотикам, алкоголю, сигаретам? Как влияют физические нагрузки на организм человека?).

Информационно-просветительские проекты направлены на сбор старшеклассниками информации о влиянии различных факторов на здоровье человека и ознакомления с этой информацией различных групп (сверстников, младших школьников, учителей, работников школы-интерната). Главная цель информационного проекта – повысить уровень компетентности слушателей с определенного аспекта проблемы.

Практико-ориентированные проекты (организация спортивной секции, валеологического кружка) отличались четко определенным результатом деятельности участников, который должен быть социально значимым, удовлетворять интересы и потребности конкретной социальной группы. Практико-ориентированные проекты требовали четко продуманной структуры, определения функций каждого участника, планирование этапов реализации проекта.

Пятый этап предложенной нами методики был итоговым. Оценивался результат сформированности валеологической компетентности учащихся старших классов школы-интерната. Оценочно-результативный компонент предусматривал оценивание качества валеологических знаний учащихся, которое осуществляли как педагоги, так и они сами. Был использован ряд педагогических принципов. Принцип связи обучения с жизнью заключался в использовании на уроках жизненного опыта учащихся, раскрытии практической значимости физкультурных и валеологических знаний, умений и навыков, применении их в практической деятельности. Подчеркивая важность сочетания обучения с жизнью, Я.А. Коменский считал, что ученику легче усваивать учебный материал, если он знает, какую пользу имеет то, что изучается, в повседневной жизни. Главным признаком прочности усвоения знаний, умений и навыков является сознательное и основательное усвоение существенных фактов, понятий, идей, законов, правил, глубокое понимание существенных признаков и сторон предметов и явлений, связей и отношений между ними и внутри них [6].

Методы контроля и самоконтроля обеспечивали проверку уровня усвоения учащимися знаний, формирования умений и навыков. С этой целью в нашем исследовании использовали методы устного, письменного контроля, практической проверки, самоконтроля, а также методы самооценки. Большое воспитательное значение имело привлечение учащихся к оценке знаний учащихся через взаимное рецензирование ответов.

Метод тестового контроля предусматривал ответ ученика на задания, которые были разработаны совместно учителями биологии, физической культуры и валеологии. Это давало возможность за короткое время проверить знания определенного учебного материала учащимися всего класса. Метод практической проверки осуществлялся во время практических занятий по валеологии, физической культуры. Наблюдая за тем, как ученик выполняет определенные действия (первая помощь при травмах, методы самоконтроля при выполнении физических нагрузок и т.д.), учитель выяснял степень осознанности теоретических основ этих действий.

В процессе физического воспитания ученики учились методам самоконтроля. Школьники учились подсчитывать частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, определять степень усталости по объективным и субъективным показателям. Старшеклассники могли сами оценить уровень своего физического состояния с целью внесения корректив в тренировочный процесс. Метод самооценки предусматривал критическое отношение ученика к своим способностям и возможностям, объективное оценивание достигнутых успехов.

Относительно самооценки, учащихся разделяют на таких, которые переоценивают себя, недооценивают, оценивают себя адекватно. Для формирования самоконтроля и самооценки педагог должен мотивировать выставленную ученику оценку, предлагать ему оценить свой ответ, организовать в классе взаимоконтроль. Для организации самоконтроля знаний учащихся знакомили с нормами и критериями оценивания знаний.

Выводы. Педагогические коллективы школ-интернатов в нашем исследовании работали преимущественно по направлениям: обеспечение санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса и психолого-медико-социального сопровождения учащихся на каждом этапе их развития; осуществления постоянной диагностики и коррекции состояния здоровья детей; проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни школьников; внедрение методики и технологий здоровьесберегательного, здоровьесформирующего, здоровьесохраняющего содержания, адаптированных к специфическим условиям учебного заведения; привлечения всех участников учебно-воспитательного процесса к деятельности, которая сохраняет и формирует здоровье.

Одной из основных задач нашего педагогического эксперимента было развитие у учащихся здоровьесформирующей и здоровьесберегающей компетентности, сущность которой заключалась в овладении специальными валеологическими знаниями, развитости жизненных умений и навыков ведения здорового образа жизни, а также сформированность сознательного отношения детей к

собственному здоровью и его сохранению. Однако вышеприведенные позиции не решают полностью эту проблему и это вызывает необходимость в дальнейшей продолжении исследований в этом направлении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобрицька, В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В.І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр», «Скайтек», 2006. – 432с.
2. Бородин, Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании нации / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. Й. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 6. – С. 43-56.
3. Ващенко, О.М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4 класів шкіл-інтернатів : автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання»/ О. М. Ващенко. – К.: Ін-т проблем виховання АПН України, 2007. – 21 с.
4. Гончаренко, С. Український педагогічний словник. Довідкове видання / Семен Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
5. Симоненко, С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке : дисс. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 [Электронный ресурс]/ Светлана Михайловна Симоненко. – Уссурийск, 2002.– 192 с. Режим доступа : <http://diss.rsl.ru/diss/03/0403/030403011.pdf>
6. Фіцула, М.М. Педагогіка. Навчальний посібник / М.Фіцула. – К.: Академвидав», 2007. – 560 с.

METHODIC OF FORMATION SENIOR PUPILS' OF VALEOLOGICAL COMPETENCE IN BOARDING SCHOOL

G.E. NAVROTSKIY, A.P. MYTCHUK

Summary

The article deals with sequential method of formation senior pupils' of valeological competence in boarding school.

Key words: Physical Education, boarding school, valeological competence

© Навроцкий Г.Э., Мытчик А.П.

Поступила в редакцию 14 апреля 2014г.