

Підвищуємо індекс інклюзії: методичні ресурси компетентнісного підходу

Національна система освіти на всіх рівнях повинна спиратися на компетентнісний підхід для формування індивідуальної самосвідомості, способу життя, що спрямовані на самооздоровлення та ефективне застосування здоров'язберігаючих технологій. Такі пріоритети освіти повинні бути основним фокусом державної політичної домінанти та формувати економічну цінність здоров'я.

Враховуючи міжнародний досвід, доречно та ефективно звернути увагу на ранню орієнтацію населення до здоров'язбереження, як важливий фактор формування суспільної свідомості [6].

Немає якоїсь однієї унікальної технології здоров'я. Збереження здоров'я може виступати як одне із завдань освітнього процесу. Але тільки завдяки використанню компетентнісного підходу у навчанні можуть бути успішно вирішені завдання формування та зміцнення здоров'я дітей.



Робота з формування здорового та безпечного способу життя повинна враховувати взаємопов'язані напрямки, як то: створення здоров'язберігаючої інфраструктури, раціональна організація навчальної та позанавчальної діяльності учнів, ефективна організація фізкультурно-оздоровчої роботи, реалізація освітньої програми та просвітницької роботи з батьками [5].

Формування поняття здоров'я почалося ще з прадавніх часів, як необхідність у виживанні. У різні періоди розвитку людства виокремлювались пріоритети до потреб та рівня суспільного розвитку. Навички збереження здоров'я передавались з покоління в покоління, але тільки сучасні підходи враховують інтегративну складову та компетентнісний підхід при формуванні індивідуального здоров'я.

Класики вітчизняної педагогіки мали великий вплив на розбудову освітнього здоров'язбережувального середовища. А.С. Макаренко висунув три основоположних завдання освіти: виростити дитину здоровою, сформувати в неї вміння працювати, сприяти її моральному становленню. В.О. Сухомлинський акцентував увагу на

Підвищуємо індекс інклюзії: методичні ресурси компетентнісного підходу

профілактиці, ранній діагностиці та ліквідації проблем зі здоров'ям за допомогою раціонального харчування, корекції поведінки та рухової діяльності [5].

Г. Л. Апанасенко, дослідник здоров'язбережувального змісту освіти визначив здоров'я як динамічний стан людини, що «визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій».



Сучасні дослідження свідчать, що періоди розвитку людства, які характеризувалися спрямованістю на єдність духу і тіла людини, виявляли свою високу ефективність у системі здоров'язбереження.

Нині накопичено численні факти відносно сприятливого впливу рухової активності на обмінні процеси, функцію внутрішніх органів, розвиток м'язової тканини, стан серцево-судинної та дихальної (із збільшенням життєвої ємності легень) систем організму людини. Раціональна фізична активність, слугує збільшенню потужності та стабільності механізму загальної адаптації за рахунок вдосконалення функцій центральної нервової системи, відновлювальних процесів, підтриманню стану здоров'я та працездатності на високому рівні [12, 13].

Підвищуємо індекс інклюзії: методичні ресурси компетентнісного підходу

Отже, структура здорового способу життя повинна складатися з оптимального рухового режиму, раціонального харчування, раціонального режиму дня, психофізіологічної регуляції, статевої культури, загартування, відсутності шкідливих звичок. Це пріоритетні напрями високоцивілізованого суспільства які реалізуються через валеологічну (здоров'язбережувальну) компетентність.

Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості у напрямку формування, збереження та зміцнення як індивідуального, так і громадського здоров'я.



Поняття здоров'я складне та багатовимірне, тому розкриття його рівнів та складових є важливою умовою навчання.

Формування особистісного рівня, визначення мети, цінностей життя, переконання, моральні устої є духовною складовою здоров'я.

Рівень фізіологічного розвитку, ступінь саморегуляції органів і систем, наявність резервних можливостей організму, гармонія фізіологічних процесів з умовами зовнішнього середовища визначають фізичний рівень здоров'я.

В свою чергу, психічна сфера, це поведінкові реакції, стан розвитку психічних процесів без чого неможлива регуляція емоційно-вольової складової здоров'я [7].

Підвищуємо індекс інклюзії: методичні ресурси компетентнісного підходу

Соціальний рівень визначає ступінь соціальної адаптації людини у суспільстві, створює умови всебічної і довгострокової активності у соціумі.

Різні сторони життєдіяльності людини забезпечуються саме поєднанням різних складових здоров'я, але вирішальним у побудові індивідуального здоров'я є мотивація самої людини, без цього не вдасться закласти навіть базові засади валеологічної компетентності.

Формування здоров'язбережувальної компетентності матиме ефективність за умови ранньої свідомої мотивації дітей до здорового способу життя з наданням навчально-консультативної допомоги високого рівня [8, 9].

Навчальний процес, на всіх етапах, що складається з дошкільної, шкільної та вищої освіти повинен враховувати фізіологічні, психічні можливості тих, хто навчається. Здоров'язберігаюче освітнє середовище має важливе значення для формування гармонійно розвиненої особистості та її валеологічної компетентності. Тільки за умови створення такого середовища можливе повноцінне збереження та зміцнення здоров'я, навчання здоров'ю, формування культури здоров'я, засвоєння її духовно-етичних, естетичних, фізичних компонентів.

Модернізація сучасної освіти повинна враховувати дію несприятливих екологічних, соціальних та економічних стресогенних факторів аби подолати дію.

Важливою умовою здоров'язбереження дітей та їх мотивації на здоровий спосіб життя є обізнаність батьків та бажання допомогти. Культура поведінки з оточуючими, гігієнічні навички формуються від народження саме у сімейному колі.

Під впливом сімейного виховання формується і особистісний стиль життя дитини, хоч і визначається історичними, соціально-економічними факторами, національними та релігійними традиціями.

Здоровий спосіб життя, який є в традиціях родини можна визначити як частину загальної культури. Такі родини надають дитині певний рівень спеціальних знань, формують фізичну культуру, соціально-духовні цінності. Поєднуючи виховання та самовиховання, батьки створюють мотиваційно-ціннісну орієнтацію до втілення у практичну життєдіяльність навичок здоров'язбереження.

Однією з серйозних проблем сьогодення, найбільш несприятливих для формування здоров'я, є недолік руху. Детренованість основних функціональних систем організму, знижує пристосувальні можливості.

Підвищуємо індекс інклюзії: методичні ресурси компетентнісного підходу

Одноставна думка дослідників відносно формування культури здоров'я через освіту, як соціальний інститут. Саме у освіті сформувався напрям валеології та визначено технології формування валеологічної компетентності – ціннісне ставлення, збереження та розвиток духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я.

Формування валеологічної компетентності повинно здійснюватись при вивченні всіх освітніх компонент навчальних програм, з огляду на їх інтегративний зміст [8, 12].

Найбільш широкі можливості для цього надають предмети природничого спрямування. Школярі, отримуючи знання про свій організм, режим дня, особисту гігієну, визначають необхідність ранкової гімнастики як обов'язкової складової режиму дня. Фізична культура у закладах загальної середньої освіти повинна стати основним розвиваючим напрямом, оскільки формує основи фізичного здоров'я дитини, її духовний розвиток та здійснює важливу соціалізуючу роль [8].

Природа дала дитині вроджене прагнення руху, забезпечивши його найціннішим почуттям «м'язової радості», яке вона відчуває, рухаючись. Рухова активність – одна з основних, генетично обумовлених біологічних потреб людського організму, яка дарує людині сенс життя. У період інтенсивного росту і розвитку дитини провідною є саме компетентність валеології руху. Розуміння визначної ролі кістково-м'язової системи у розвитку всіх інших систем, що розвиваються в прямій залежності від неї, є важливим стимулом здоров'язбереження.

Тісна співпраця школи та сім'ї дозволяє сформувати єдині погляди на оздоровчу роботу та забезпечити її ефективність не тільки в закладах освіти, а й у колі родини, закріплюючи отримані знання, трансформувати у навички та звички [10, 11].

Здоров'язбережувальний освітній процес який здійснюють компетентні вчителі, викладачі на всіх рівнях освіти, дозволить зберегти здоров'я нашого молодого покоління, сформувати у них прагнення до щасливого повноцінного життя. Здоровий дух, здорове тіло, уміння підтримувати такий стан свого організму протягом життя – найважливіша компетентність та єдиний вірний орієнтир навчально-виховного процесу.

Список використаних джерел:

1. Балакірева О.М., Бондар Т.В., Артюх О.Р. та ін. Стан та чинники здоров'я українських підлітків / ЮНІСЕФ; Укр. ін-т соц. досліджень ім. О. Яременка. К., 2011. 172 с.
2. Генофонд і здоров'я: відтворення населення України / за ред. А.М. Сердюка, О.І. Тимченко. К.: Медінформ, 2006. 172 с.
3. Даниленко Г.М. Гігієнічні основи системної оптимізації формування здоров'я дітей в умовах загального навчального закладу: автореф. дис. ... доктора мед. наук 14.02.01. К., 2017. 40 с.
4. Дудник С.В., Кошеля І.І. Тенденції стану здоров'я населення України. Здоров'я нації. 2016. № 4 (40). С. 67-76.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. Харків, 2017. 488 с.
6. Здоров'я-2020. Основи європейської політики та стратегія для XXI ст. Копенгаген: ЄРБ ВООЗ, 2013. 224 с.
7. Кривич І.П., Страшко С.В., Палієнко К.В., Гусева Г.М. Стан психічного здоров'я населення України та шлях його поліпшення. Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. V Всеукраїнської науковопракт. конф., присвяч. 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2015. С. 336-341.
8. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник]. Кам'янець-Подільський, 2010. 308 с.
9. Радченя І. В. Здоров'язбереження як аспект удосконалення уроку в початковій школі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 9. С. 117-123.
10. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту]. Львів: НВФ «Українські технології», 2010. 342 с.
11. Цимбал Н.М. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000.
12. Ярова В.Д., Светлова О.Д. Фізіолого-гігієнічні основи організації оздоровчої фізичної культури для дітей та підлітків середнього шкільного віку з різним станом здоров'я. Частина I, II. Черкаси, 2009.