

**ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАПРЯМУ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Оксана Баштовенко

кандидат біологічних наук, доцент

Ізмаїльський державний педагогічний університет

Анатолій Вовк

кандидат біологічних наук, доцент

Ізмаїльський державний педагогічний університет

Викладання предметів «Основи безпеки життєдіяльності та валеологія» та «Основи здоров'я людини» як вибіркової дисципліни проводиться на кафедрі фізичної культури, біології та основ здоров'я для студентів всіх факультетів з 3-6 семестри (другий та третій курси) Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

У програму дисциплін входить матеріал, що стосується забезпечення життєдіяльності людини в суспільстві шляхом створення безпечних, нешкідливих, сприятливих умов існування.

Ключовим моментом для здійснення навчального напрямку є формування у молодих людей правильних понять про спосіб життя, умови життя та успішного пристосування до змін оточуючого середовища[1, с. 767].

Під умовами життя ми маємо на увазі чинники, які визначають його, безпосередньо зумовлюють або супутні способи життя. Вони формуються під впливом матеріальних, нематеріальних, соціальних, політичних, духовно-етичних, культурних і інших умов. Тим важливіша роль природних умов, які, хоч і не визначальні, але спричиняють дуже істотний вплив на спосіб життя.

Спосіб життя це типова характеристика найістотнішої активності людей у здійсненні певної діяльності, що є віддзеркаленням рівня суспільного розвитку і можна визначити як систему. Для певного способу життя властиві певні умови життя: матеріальні чинники, що впливають на діяльність, активність людей, та обумовлюють ті чи інші реакції. Спосіб життя, устрій життя, рівень життя, якість життя, стиль життя. Це вже достатньо наукові терміни, що набули поширення, та застосовування за умови правильного тлумачення та наукового обґрунтування. Спосіб життя в певній мірі обумовлює рівень життя, але його прийнято розглядати не лише на основі середніх показників.

Спосіб життя створюють 4 категорії: економічна (рівень життя); соціологічна (якість життя); соціально-психологічна (стиль життя); соціально-економічна (устрій життя). Але від національного доходу, що припадає на душу населення залежить скільки і яких саме, послуг споживатиме населення за рік, яка частка харчування в структурі споживання. Частка харчування є визначальною, оскільки, чим менше

Соціально-правовий захист різних категорій населення: європейський вимір

людина витрачає на харчування у відношенні до інших витрат, тим різноманітнішими і значними стають інші потреби.

За класифікацією Ю.П. Лісичина спосіб життя має провідний вплив на здоров'я людини, але і оточуючий стан, кліматичні умови, життєві умови також варті уваги, на стільки ж відсотків (20%) впливає спадково-генетичний чинник.

За цією класифікацією медичні послуги та їх здійснення тільки на 10% впливають на здоров'я суспільства, природа, клімат та екологічний стан помешкання на 20%.

Негативні соціально-гігієнічні фактори, набувають суттєвого значення у плані негативного впливу на здоров'я. Тютюнопаління і вживання алкоголю, наркотиків, неправильне (не раціональне) харчування, гіподинамія, самолікування і зловживання ліками, шкідливі умови праці, неналежні матеріально-побутові умови, стресові ситуації, нестабільність сімей, самотність, низький освітній і культурний рівень, надмірно високий ступінь залежності від технізації. Все це - чинники ризику, які рано чи пізно, тим чи іншим чином сприятимуть розвитку того або іншого захворювання і асоціюються як з розповсюдженням, так і з підвищеною ймовірністю виникнення нових випадків захворювань.

Небезпечність даної ситуації та складність у тому, що дія цих чинників здійснюється не поодиноці, зразу декількома. Зупинимось лише на деяких з них.

Однонаправлений процес міграції сільського населення в міста, характеризується концентрацією підприємств, надзвичайно розвиненою мережею транспорту і зв'язку, автоматизовано-прискореним темпом харчування та ін. Вплив урбанізації на клімат не тільки міст, а й цілих регіонів, антропогенне забруднення навколишнього середовища, шумова та психоемоційна напруженість життя у місті формує першу проблему розбалансований нервово-психічний стан людини. Відсутність можливості побути на самоті за межами замкненого простору, поспілкуватися з природою, отримати емоційне розвантаження.

Людину супроводжують стани, які характерні для високого темпу життя: емоційні стреси, пригнічений стан, тривога, туга, панічні напади, страх, депресивні стани, та інші емоційні прояви. Всі вони варті уваги спеціалістів медиків. Саме через ці стани виникають ризики захворювань на гіпертонічну хворобу, ішемічну хворобу серця, виразкову хворобу шлунку та дванадцятипалої кишки, хвороби шкіри та обміну речовин, неврози і психічні розлади. Що раз ці хвороби стають молодшими та мають більш тяжкий перебіг.

Друга проблема міста – це зростання захворюваності. У порівнянні з сільською місцевістю, жителі міста в 2-4 рази частіше хворіють на серцево-судинні захворювання, нервової системи та органів дихання,

Соціально-правовий захист різних категорій населення: європейський вимір

гострі респіраторні та інфекційні захворювання, виразкову хворобу шлунку. Також високим є і травматизм.

Третя проблема міста – це гіподинамія. Ще в середині 19 століття машини і пристрої, зроблені людиною, виробляли не більше 4% енергії від сумарної кількості. Зараз лише 1% енергії виробляється мускульною силою, 99% – результат автоматизації і механізації. У результаті – енергетичний природний потенціал людини виявився непотрібним. Автобус, трамвай, тролейбус, ліфт, крісло приводять зрештою до гіподинамії та розвитку серцево-судинних захворювань, хвороб нервової системи, суглобів, зв'язок, хребта. Неминучі наслідки ослаблення м'язової активності – артрити, артрози та інші хвороби хребта та суглобів. Отже, забруднене повітря, сумнівної якості питна вода, нераціональне харчування, тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями, токсикоманія, наркоманія! відсутність загартованості організму, нехтування профілактичними заходами, зловживання ліками та ін. – все це складові нездорового способу життя, що призводить до значного погіршення основного інтегрального показника якості життя – середньої тривалості.

Сучасні політичні та соціально-економічні перетворення в Україні ставлять нові завдання перед системою освіти. Саме тому наша держава визначила нову стратегію її реформування, яка полягає в створенні привабливої та конкурентоспроможної національної системи вищої освіти України, а також у впровадженні європейських норм і стандартів освіти та науки [3]. Щоб їх реалізувати, необхідно вдосконалити структуру навчально-виховного процесу, методи навчання, організацію праці викладачів і студентів. Однією з актуальних проблем, що значною мірою впливає на виконання поставлених завдань, є проблема організації освітнього простору таким чином, щоб студенти мали змогу отримати всі необхідні знання для формування професійних компетентностей. Освітні компоненти повинні бути запропоновані так, щоб в повній мірі забезпечувати потреби у вивчаємих напрямках. Молоді люди, що обрали напрямок своєї професійної діяльності, повинні усвідомлювати, що життя має різноманітні аспекти та не завжди виправдує наше сподівання. Саме предмети: «Основи безпеки життєдіяльності та валеологія» та «Основи здоров'я людини» нададуть необхідні орієнтири які допоможуть зменшити негативні фактори впливу. Тільки здорова людини є успішною та щасливою, а це запорука успішної соціалізації та успішної професійної діяльності.

Дуже важливим моментом у навчальному процесі є створення системи оцінювання якості навчання, контролю й оцінювання знань. Від об'єктивності, гнучкості, систематичності контролю за навчальною діяльністю залежать активізація освітнього процесу, інтерес до нього, творчість, а отже, значною мірою остаточний результат – підготовка спеціаліста із сучасним рівнем наукових і професійних знань.

Соціально-правовий захист різних категорій населення: європейський вимір

Як і весь процес навчання, контроль діяльності має бути максимально демократизований, адже демократизація навчального процесу передбачає оновлення змісту освіти, її наповнення загальнолюдськими і громадянськими цінностями, перебудову процесуальної сторони навчально – пізнавальної діяльності, яка має бути спрямована на встановлення суб'єкт-суб'єктних взаємин між педагогами й студентами і базується не тільки на засвоєнні ними навчального матеріалу, а й на їхньому бажанні систематично самовдосконалюватися [4].

Завдяки варіантності та сучасній методиці викладач може використовувати різноманітні види контролю з власного методичного досвіду, доповнювати й удосконалювати традиційні. Певні апробовані напрацювання з цієї проблеми вже мають практики, які широко застосовуються різноманітні види контролю, попередній контроль зокрема. Цей вид контролю проводиться перед вивченням нової теми або на початку навчального року чи семестру з діагностичною метою – визначити обсяг і рівень знань студентів, ступінь оволодіння теоретичним матеріалом, уміння логічно мислити та ін. [2]. Отримані результати забезпечують якісніше і продуктивніше планування викладання предмета, ефективну організацію пізнавальної діяльності, якщо необхідне повторення.

Базовими видами контролю є поточний і підсумковий [2]. Поточний контроль дає можливість викладачеві систематично спостерігати за навчальною діяльністю студентів на кожному занятті. Методично правильно організований поточний контроль дає об'єктивні дані про рівень знань, якість навчання, про те, як засвоюється навчальний матеріал, формуються вміння і навички, що допомагає викладачеві знаходити оптимальні форми навчання, постійно керувати освітнім процесом.

Підсумковий контроль використовується для перевірки отриманих знань і вмінь студента за семестр, після закінчення вивчення курсу дисципліни та ін. Форми його проведення – залік. Наголосимо, що при їх проведенні завжди треба пам'ятати, що це не тільки перевірка знань, а й продовження процесу навчання і виховання. Уже сама підготовка до заліку сприяє систематизації та узагальненню знань і вмінь. Тому при складанні підсумкових запитань викладач має передбачати відтворення студентами вивченого матеріалу, а також перевірку всіх рівнів знань: репродуктивного, конструктивного і творчого.

Особливу увагу треба звернути на складання завдань проміжного контролю. Отже, складати їх необхідно з послідовністю матеріалу, який вивчався протягом семестру. Тоді у свідомості студентів відобразиться єдина система предмета, а не епізодичні знання. Усі ці види контролю реалізуються різноманітними методами і засобами. Саме їх вибір і застосування дають можливість визначити результативність навчання на всіх його етапах. У практиці роботи коледжу застосовуються

Соціально-правовий захист різних категорій населення: європейський вимір

різноманітні методи і засоби перевірки знань і вмінь: усне опитування (у формі семінарів, конференцій круглих столів, диспутів та ін.), письмова перевірка (у формі тестування, творчих та креативних вправ і завдань), програмований контроль (з використанням комп'ютерів). У сучасній методиці широко застосовується усне опитування. Незважаючи на традиційність, цей метод залишається одним із найефективніших. Усний контроль допомагає виявити знання шляхом прямого контакту в процесі діалогу. Це підвищує мовну й інтелектуальну активність, вимагає логічного, чіткого й послідовного висловлювання власних міркувань, формулювання висновків. Практика показує, що результативність усного контролю залежить від майстерності викладача. Проводячи усне опитування, він має чітко усвідомлювати мету, якої хоче досягти. І відповідно до неї будувати зміст і характер своїх запитань. Вони можуть бути репродуктивними, наприклад: «Описати основні заходи здійснення транспортної імобілізації», реконструктивними: «Порівняти різні види кровотеч» чи творчими: «Здійснити невідкладні заходи домедичної допомоги при істеричному нападі».

Усне опитування може бути як індивідуальним, так і фронтальним. Кожна з цих форм має свої переваги і недоліки. Індивідуальне опитування дає достатньо об'єктивну картину знань студента, але при цьому зазвичай більшість аудиторії залишається пасивною. Для її активізації викладач може застосовувати багато методичних прийомів. Наприклад, продовжити або доповнити відповідь, навести власні приклади, знайти помилки у відповіді, зробити реалізацію та ін. При фронтальному опитуванні (експрес-контроль, мозковий штурм, бліц-опитування тощо) працює більшість аудиторії, але перевірка знань поверхнева, неглибока.

Тестові завдання застосовуються для всіх видів контролю як для письмової перевірки, так для і перевірки за допомогою електронних засобів. Протягом останніх років комп'ютерна перевірка набуває все більшого поширення. Завдяки тому, що сучасні реалії диктують нам умови дистанційного навчання, то виникає необхідність проводити електронний контроль знань з усіх, а не тільки базових дисциплін. Контроль знань, у якій би формі він не проводився, має бути не епізодичним, а систематичним і регулярним. Тільки в цьому разі він може бути тим психологічним фактором, який організовує і дисциплінує студентів, створює робочу атмосферу, формує наполегливість і прагнення досягти мети, сприяє виробленню навичок самоконтролю, вміння аналізувати свою роботу, критично оцінювати результати. Систематичний і правильно організований контроль сприяє ефективності навчального процесу, а отже, і вдосконалює підготовку фахівця, здатного конкурувати на ринку праці.

Соціально-правовий захист різних категорій населення: європейський вимір

1. Баштовенко О. А. (2018) Стан освітнього процесу вищої школи в галузі фізичного виховання та здоров'я людини. С. 765-769
2. Волкова Н. П. (2012). Педагогіка. К. : Академвидав. 615 с.
3. (2014). Проект Стратегії реформування вищої освіти в Україні до 2020. URL: http://mon.gov.ua/img/zstored/files/HE_Reforms_Strategy_11_11_.pdf.
4. Ягупов В.В. (2002) Педагогіка. К.: Либідь. 560 с.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОПЕДЕВТИКА ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Ольга Белік

*магістрантка факультету української філології та соціальних наук
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – доц. Фурдуй С.Б.*

Звернення до статистики ВОЗ за 2018-2019 рр. (World Health Assembly Update, 25 May 2019) показують, що кількість підлітків із ігровою залежністю систематично збільшується. Суттєво розширюють вищезазначені дані фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я, Український державний центр соціальних служб для молоді, які вирішують проблеми здорового способу життя дітей, підлітків та молоді, зокрема Н. Шемчук (2019), В. Позняк (2019) – близько 50% підлітків мають досвід віртуальних ігор, із них 40% мають ігрову залежність, 10% не вбачають у цьому проблеми взагалі (Бюлетень ВОЗ, 2019) [1, с. 379].

Нині збільшується кількість підлітків, які вміють активно працювати із комп'ютерними програмами. Комп'ютер для підлітків поєднує у собі можливості як телевізора, так і аудіо та відео книги, ігрової консолі, музичного центру.

Всупереч позитивним сторонам комп'ютеризації та її функціоналу є й негативні наслідки цього процесу, які впливають на соціально-психологічне здоров'я підлітків – це ігрова залежність. Її класифікують як шкідливу звичку, як різновид емоційної «наркоманії», викликаної технічними засобами [2; 7, с. 159].

Наразі, у законодавчій базі Міністерства освіти і науки України, Всеукраїнського центру практичної психології та соціальної роботи обумовлено, що соціальний педагог має здійснювати первинний та вторинний рівень соціально-педагогічної пропедевтики асоціальних проявів з метою усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку підлітка і його поведінки, схильності до залежностей та правопорушень, подолання різних форм адитивної поведінки, формування соціально корисної життєвої перспективи; а у більшості випадків, такі підлітки потребують психолого-медико-педагогічної допомоги (Лист № 1/9 – 272 від 2 серпня 2001 р.) [1, с. 388].