

УДК 613:37.018.43(477)

Л. О. ІВАНЕНКО

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків

## ДИСТАНЦІЙНИЙ КУРС «КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я» ЯК НОВОВВЕДЕННЯ В ЗМІСТІ НАВЧАННЯ Й ВИХОВАННЯ

*У статті розглядається необхідність розробки дистанційного курсу «Культура здоров'я», формування морально і фізично здорової особистості, яка володіє знаннями про здоров'я, навичками культури поведінки і потребами у здоровому способі життя; аналізуються вимоги, необхідні для створення дистанційного курсу, визначаються характер та завдання дистанційного курсу.*

**Ключові слова:** культура здоров'я, дистанційний курс, модуль.

**Постановка проблеми.** Культура здоров'я – найважливіша складова загальної системи культури. Висування проблеми здоров'я в число пріоритетних завдань суспільного розвитку обумовлює актуальність теоретичної й практичної розробки даної проблеми, визначаючи необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і вироблення методичних й організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування й розвиток [2].

**Аналіз досліджень і публікацій.** На думку Всесвітньої організації охорони здоров'я й окремих видатних учених (І.І.Брехман, В.П. Казначеев, Ю.П.Лісіцин, В.В.Колбанов, Э.Н.Вайнер, В.П.Петленко, Г.Л.Апанасенко, Н.А.Амосов й ін.) домінуюча роль у забезпеченні здоров'я належить способу життя людини.

Численні публікації останніх років свідчать про те, що значна частина сучасної молоді має невисокий рівень грамотності в питаннях здоров'язбереження (О.Л. Трещова, И.В. Павлова, О.А. Ахвердова, В.А. Магін, С.И. Логвінов та ін.), і тому це знаходить висвітлення в їхньому способі життя. Викликає тривогу неформованість у дітей і дорослих культури здоров'я, відсутність мотивації на довге життя й потреби у веденні здорового способу життя. До основних причин такої ситуації варто віднести: відсутність знань із питань збереження здоров'я й відповідного світогляду; складне соціально-економічне становище в країні та ін.

Звідси виникає необхідність виховання культури здоров'я й формування основ здорового способу життя в людини.

Відповідно до принципу єдності організму й середовища індивідуальне здоров'я формується протягом усього життя в конкретних умовах соціального оточення, яке динамічно змінюється, що характеризується поетапною зміною однієї педагогічної системи іншою й їх взаємодією: сімейною, вузівською, суспільною. Тому формування культури здоров'я – проблема педагогічна, рішення якої здійснюється через освітньо-виховний процес.

**Формулювання цілей статті.** Розробити дистанційний курс «Культура здоров'я» на основі сучасних комп'ютерних і телекомунікаційних технологій.

**Виклад основного матеріалу.** У порівнянні з традиційним навчанням планування та розробка дистанційного курсу є більш складним процесом. Такий курс вимагає більшої гнучкості, детальнішої проробки (кращого пояснення, включення вправ), ретельнішого планування підтримки/допомоги тощо.

Дистанційний курс – це не тільки сам текст занять, а й цілісний процес, що включає пошук відповідної інформації в мережах, обмін електронними листами як з куратором курсу, так і з іншими слухачами, звертання до баз даних, періодичним інформаційним виданням, розповсюджуваних за допомогою Інтернет [5]. Перевага Інтернет полягає в тому, що можна легко змінювати зміст курсу, розміщен-

ного на Web-сайті, вводити останні дані, коригувати курс за підсумками навчання, оперативно відображати поточну успішність студентів і т.д.

Курс «Культура здоров'я» базується на озброєнні студентів знаннями про культуру пізнання, тобто формування, збереження й зміцнення здоров'я; про культуру відносин, тобто емоційно-ціннісному ставленні до свого здоров'я, мотиви, бажання; про культуру поведінки, що дозволяє реалізувати всі придбані знання, емоційні установки в практичних діях, учинках, житті.

При створенні дистанційного курсу необхідно враховувати наступні вимоги:

1. *Мотивація* – необхідна складова навчання, яка повинна підтримуватися протягом усього процесу навчання. Велике значення має чітко сформована певна мета, що ставиться перед студентом. Мотивація швидко знижується, якщо поставлене завдання не відповідає рівню підготовки студента.
2. *Постановка навчальної мети.* Студент із самого початку роботи за комп'ютером повинен знати, що від нього потрібно. Завдання повинні бути чітко і ясно сформульовані в програмі.
3. *Створення передумов до сприйняття навчального матеріалу.* Для їх створення можуть бути корисні допоміжні матеріали, які входять у комплект готового пакета або підготовлені самим викладачем. Можливе проведення попереднього тестування.
4. *Подача навчального матеріалу.* Стратегія подачі матеріалу визначається залежно від навчальних завдань. Важливою проблемою є оформлення кадрів, що подаються на екран монітора.
5. *Зворотний зв'язок.* Цей критерій має ключове значення для того, кого навчають. Комп'ютер здатний забезпечувати зворотний зв'язок, причому допомога ця може бути індивідуальною.
6. *Оцінка.* У ході роботи з комп'ютером студенти повинні знати, як вони справляються з навчальним матеріалом. Однак бажано не вказувати кількість неправильних відповідей до остаточного підведення підсумків. Більшість студентів, як правило, стимулює невелике число завдань, що залишилися, велика кількість виконаних завдань стимулює менше. Найбільш важливим у дистанційному курсі є організація комунікацій «студент – викладач – студенти». Для цих цілей рекомендується організація роботи студентів у проектах або «навчання в співробітництві», дискусії [5].

Курс дистанційного навчання розробляється на модульній основі: кожен модуль це – стандартний навчальний продукт, що включає чітко позначений обсяг знань й умінь, призначений для вивчення протягом певного часу, якість роботи якого фіксується курсовими й контрольними роботами, а також тестовими, заліковими й екзаменаційними засобами.

Курс «Культура здоров'я» має інтегрований характер і складається з умовно виділених блоків:

- 1) перший блок включає в себе знання в галузі валеології, організації здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я. Він містить короткий аналіз практичних знань із багатьох культур і традицій, сучасних наукових досліджень і древніх культур, які дозволяють людині вирішити свої проблеми, сприяють її особистісному росту, фізичному й моральному здоров'ю, професійному розвитку;
- 2) другий блок навчає якостям, необхідним для здорового й успішного повсякденного життя, забезпечує активне позитивне ставлення до свого здоров'я, формує культуру здорового образу життя, культуру відносин до власного здоров'я й здоров'я інших людей, формує моральну культуру й активну життєву позицію;

- 3) третій блок містить у собі застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці організації здорового способу життя, складається цілком із управ і методик оздоровлення організму.

Наприкінці кожного розділу блоку розміщується коротке резюме вивченого матеріалу й завдання для активного закріплення й засвоєння матеріалу.

Навчальний матеріал для дистанційного курсу надає можливість студентам використовувати різні варіанти роботи з ним: від традиційного читання сторінок електронного курсу до вибору окремих фрагментів дистанційного курсу. Методичні посібники побудовані таким чином, щоб студент міг перейти від діяльності, що виконується під керівництвом викладача, до максимальної заміни викладацького контролю самоконтролем. Тому вони містять докладний опис раціональних прийомів описаних видів діяльності, критеріїв правильності рішень, рекомендації з ефективного використання консультацій.

Однією із умов успішного засвоєння дистанційного курсу є відкритість системи оцінювання, відкритість (доступність) питань і завдань, які будуть оцінені. Контроль та оцінювання знань студентів сприяє підвищенню мотивації студентів до системного активного навчання та здійснюється шляхом проведення кредитно-модульного контролю знань [6].

Дистанційний курс «Культура здоров'я» розрахований на досягнення декількох завдань:

- 1) одержання студентами системи знань про здоров'я людини й фактори, що впливають на формування й підтримку здоров'я;
- 2) вивчення біологічних основ життєдіяльності організму й здорового способу життя;
- 3) обґрунтування необхідності ведення здорового способу й стилю життя;
- 4) вивчення фізіологічних основ традиційних і сучасних оздоровчих систем;
- 5) ознайомлення студентів із різними оздоровчими системами фізичних вправ.

По закінченню курсу випускник повинен вміти:

- 1) визначати рівень фізичного розвитку, фізичної й функціональної підготовленості;
- 2) давати наукові рекомендації з ведення здорового способу життя;
- 3) становити індивідуальні тренувальні програми по застосуванню методів окремих оздоровчих систем для різних категорій населення;
- 4) застосовувати рекомендації з окремих способів прискореного відновлення розумової й фізичної працездатності людини.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Таким чином, розробка дистанційного курсу «Культура здоров'я» ґрунтується на описі курсу, підготовленого на попередньому етапі. Далі процес передбачає такі напрями:

1. Призначення дистанційного курсу.
2. Розробка змісту.
3. Вибір та підготовка засобів інформації.
4. Планування стратегії оцінки.
5. Адаптація матеріалів.

Культура здоров'я є невід'ємною частиною загальної культури освіченої людини. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна ввійшов у третє тисячоліття в статусі класичного університету, а це зобов'язує його готувати не тільки грамотних фахівців, але й культурно освічених, здорових людей. Сьогодні, фахівець не здатний грамотно підтримувати своє здоров'я (тобто малокультурний) часто хворіє й фізично слабкий, тому може виявитися не затребуваним у нових економічних відносинах.

### Список використаної літератури

1. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 9 – С. 12–18.
2. Бароненко В. А. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья / В. А. Бароненко // Валеология – 2002. – № 3 – С. 74–77.
3. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. 2-е изд., испр. / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта: Наука, 2002. – 416 с.
4. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов пед. спец-тей / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2003. – 272 с.
5. Кухаренко В. М., Рибалко О. В., Сиротенко Н. Г. Дистанційне навчання: Умови застосування. Дистанційний курс: Навчальний посібник. 3-є вид. / В. М. Кухаренко, О. В. Рибалко, Н. Г. Сиротенко; за ред. В. М. Кухаренка – Харків: НТУ «ХПІ», «Торсінг», 2002. – 320 с.
6. Полат Е. С., Бухаркина М. Ю., Моисеева М. В. Теория и практика дистанционно-го обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева; Под. ред. Е.С. Полат. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
7. Шарко В. Д. Сучасний урок: технологічний аспект / В. Д. Шарко. – Посібник для вчителів і студентів. – К., 2006. – 220 с.

Л.А. Иваненко

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Харьков

ДИСТАНЦИОННЫЙ КУРС «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ» КАК НОВОВВЕДЕНИЕ В СОДЕРЖАНИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

*В статье рассматривается необходимость разработки дистанционного курса «Культура здоровья», формирование морально и физически здоровой личности, владеющей знаниями о здоровье, навыками культуры поведения и потребности в здоровом образе жизни; анализируются требования, необходимые при создании дистанционного курса; определяются характер и задачи дистанционного курса.*

*Ключевые слова:* культура здоровья, дистанционный курс, модуль.

L.A. Ivanenko

Kharkiv National University named after V.N. Karazin, Kharkiv

DISTANCE COURSE “CULTURE OF HEALTH” AS AN INNOVATION IN THE CONTENT OF EDUCATION AND UP-BRINGING

*The necessity of development of the distance course «Culture of health» is examined, forming of a morally and physically healthy personality, possessing knowledge about one's health and skills of culture of conduct and requirement in the healthy way of life; the requirements necessary for working-out the distance course are analysed; character and tasks of it are determined.*

*Key words:* culture of health, controlled from distance course, module.