

Апетит і засвоюваність харчових речовин у травній системі, а також використання цих речовин організмом перебувають у тісній залежності від кількості приймань їжі протягом дня. Доведено, що для здорової дорослої людини найдоцільнішим є три- або чотириразове харчування. Процес засвоєння їжі має бути організований так, щоб жодні сторонні подразники не впливали в цей час на нього, аби не погасити збудження, що виникло у центральній нервовій системі.

Література

1. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації.: Автореф. дис... канд. наук: 14.02.01 – 2008. – 24 с.
2. Ващенко Л.С. Основи здоров'я: Книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. – К.: Генеза, 2005. – 240 с.

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Зубко Є.С., Ковальова С.О. (м. Прилуки, Україна)

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя, як провідний фактор, моральне та фізичне оздоровлення – найбільший дійовий і найменш затратний фактор життєдіяльності людини. Для того, щоб у суб'єкта сформувалася мотивація прагнення до здоров'я, він повинен знати, що таке здоров'я духовне, психічне, фізичне, як оцінити стан свого організму, які він особисто повинен вживати заходи для запобігання захворюванням, для зміцнення захисних сил та зростання резервних можливостей організму, по охороні репродуктивного здоров'я тощо. Це в першу чергу забезпечує школа, яка на сьогодні повинна стати важливою ланкою соціалізації підростаючого покоління.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Над теорією і практикою валеологічного виховання працювали В.В.Колбанов, В.К.Зайцева, Л.Г.Татарникова, І.І.Брехман. Вони розробили і залишили численні праці про збереження здоров'я, життєвого потенціалу і довголіття. Цікаво вислів видатного англійського філософа Джона Локка: «Здоровий дух у здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі. Хто володіє і тим і іншим, тому залишається бажати небагато, а хто позбавлений хоча б одного, той в меншій мірі може компенсувати щоб то не було інше. Щастя чи нещастя людини в основному є справою його власних рук. Той, у кого тіло нездорове і слабе, ніколи не буде в змозі просуватися вперед цим шляхом» [2;54].

Таким чином, великі філософи-мислителі стверджували, що сама людина головним чином повинна думати, дбати про своє здоров'я, про добробут і прагнути підтримати його. Від цього залежить людське щастя.

На сьогодні система шкільної освіти не формує належної мотивації до здорового способу життя. Дійсно, більшість учнів знають, що курити, пити, вживати наркотики, просиджувати безліч годин перед монітором комп'ютера – шкідливо, але все одно прихильні цим звичкам. Звичайному педагогу не завжди вдається попередити спробу дітей вжити одну з цих шкідливих речовин. Для цього в школі потрібен соціальний педагог, який у своїй діяльності виступає в трьох основних ролях: радника, інформатора сім'ї про важливість і можливості безконфліктної взаємодії батьків і дітей у сім'ї, дає соціально-педагогічні поради тощо.

Метою досліджень є дослідити викладання валеологічних дисципліну школі. У навчальному плані середніх загальноосвітніх шкіл передбачено обов'язкове запровадження навчального предмета «Основи здоров'я», що інтегрує знання з валеології й безпеки життєдіяльності та має на меті навчити шко-

лярів вести здоровий спосіб життя [3]. Але в його змісті ми знайшли певні недоліки: так, майже не передбачено поінформованості учнів з питань створення сім'ї і виховання дітей, не повною мірою предмет спрямований на формування духовного здоров'я учнів, відсутній моніторинг здоров'я школярів тощо [4;173]. Разом з тим, незважаючи на недоліки змісту навчального предмету «Основи здоров'я», в ньому закладено дуже багато корисної і необхідної інформації для учнів і вже сьогодні якісне його викладання повною мірою сприятиме формування в школярів бережливого ставлення до свого здоров'я, виховувати бажання зміцнювати та підтримувати його упродовж всього життя.

Наприклад, викладання розділу «Психічна й духовна складова здоров'я» вимагає від вчителя не тільки глибоких загальних знань з психології, але й освіченості у питаннях формування, збереження й зміцнення психічного та духовного здоров'я учнів. Практична підготовленість полягає у вмінні вчителя передати учням всю повноту змісту навчального предмету «Основи здоров'я», завдяки вдалій організації навчальної та позанавчальної діяльності учнів з зазначеного предмету, прищепити їм інтерес до власного здоров'я, формувати бажання його зберігати та зміцнювати в усіх його аспектах протягом усього життя.

У зв'язку з вищесказаним стає зрозумілим, що вчитель основ здоров'я повинен мати свою індивідуальну, відмінну від усіх інших вчителів, підготовку, яку він мусить отримати за період навчання у ВНЗ. Важливою умовою формування високого професіоналізму вчителя «Основи здоров'я», його готовності до здійснення валеологічної діяльності є ґрунтовна психолого-педагогічна підготовка.

Саме ця складова підготовки суттєво відрізняє його від вчителя-біолога, або медичного працівника. У той же час здійснення просвітницької роботи з питань здоров'я (другий напрям діяльності вчителя основ здоров'я) потребує належного рівня природничо-наукової, зокрема біологічної, та початкової медичної підготовки фахівця.

Ці складові принципово відрізняють професійну компетентність вчителя основ здоров'я від практичного шкільного психолога і соціального педагога. Третя складова професійно підготовки вчителя основ здоров'я – опанування основ практичної валеології.

Ці вміння і навички необхідні для створення валеологічних умов у навчальному закладі, впровадження в практику новітніх здоров'язберігаючих технологій, здійснення моніторингу рівня здоров'я учасників освітнього процесу з застосуванням методів нозологічної діагностики тощо. Така складова відсутня в професійній практиці будь-якого педагогічного працівника.

У теперішній час, у вищих навчальних закладах відбувається підготовка майбутніх вчителів основ здоров'я. Це важливий крок, але попереду ще багато проблем у підготовці відповідних фахівців, які потребують своєчасного вирішення. Серед таких проблем, на наш погляд, найважливішими є наступні: ретельна розробка та удосконалення навчального плану підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я у відповідності із змістом шкільного предмету; розробка з подальшим удосконаленням навчальних та робочих програм з фахових дисциплін, що сприятимуть озброєнню майбутніх фахівців необхідними знаннями, вміннями й навичками у контексті виховання школярів з високим рівнем культури здоров'я, а також формуванню власної культури здоров'я самих студентів; розробка навчальних посібників та методичних рекомендацій з вивчення фахових дисциплін; розробка дистанційних курсів; розробка змісту оздоровчої та педагогічної практик; створення відповідних умов на базах практик для ефективного їх проходження, оснащення ВНЗ необхідним матеріально-технічним забезпеченням тощо.

Висновки. Постійне зростання кількості учнів загальноосвітніх шкіл з відхиленнями у стані здоров'я, а також викладання навчального предмету

«Основи здоров'я», спрямованого на підвищення рівня культури здоров'я школярів, потребує термінової підготовки у ВНЗ майбутніх вчителів, здатних на високому професійному рівні забезпечувати викладання зазначеного курсу. У зв'язку з цим у вищих навчальних закладах необхідно створити відповідні умови для якісної підготовки таких фахівці, призваних виховувати здорову та всебічно розвинену сучасну молодь. Перспективи дослідження полягають у подальшому вивченні проблем підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я у ВНЗ.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Валеология: чи має вона право на самостійне існування? // Валеология. – 1996. – №2.
2. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.2. Психология образования. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.
3. Типові навчальні плани загальноосвітніх навчальних закладів для основної та старшої школи // Освіта України. – 2004. – №17.
4. Шахненко В. І. Підготовка учнів до здорового способу життя у змісті здоров'я формуючих курсів ЗНЗ незалежної України / В. Шахненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №1.

ЕЩЁ РАЗ О РОЛИ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА

Игнатенко В.М., Кшнякина С.И. (г. Сумы, Украина)

Задачи, которые ставятся обществом перед высшей школой, стимулируют переход системы образования на качественно новый уровень, позволяющий поднять его до конкурентноспособности в мировом образовательном пространстве. Это подразумевает, в том числе, подготовку будущих специалистов, способных приобретать навыки профессиональной компетентности не только в ВУЗе, но и на протяжении всей жизни. Этому способствуют, прежде всего, предметы естественнонаучного цикла, главенствующей среди которых с древнейших времён является физика. Подготовка специалиста в области естественных наук должна обеспечиваться фундаментальным образованием. Частью фундаментального образования высшей школы выступает физико-математическое образование. В нашей работе рассматривается роль практических и индивидуальных занятий для формирования стойких физических знаний, умений их применять для решения конкретных задач, поставленных в рамках своих профессиональных обязанностей. Актуальность поставленной нами задачи определяется необходимостью повышения физического образования в технических университетах.

Основной целью решения задач по физике является подготовка к исследовательской и инженерной деятельности будущих специалистов. Решение задач способствует развитию логического мышления студентов, их подготовке к самостоятельному профессиональному и творческому труду. Решение задач относится к практическим методам обучения и выполняет образовательную, воспитательную и развивающую функции [1].

Образовательная функция задачи заключается в сообщении учащимся определённых знаний, выработке, выработке у них практических умений и навыков, ознакомление их со специфическими физическими и общенаучными методами и принципами научного познания. Воспитательная функция задачи заключается в формировании научного мировоззрения студентов. Они позволяют проиллюстрировать многообразие явлений и объектов природы и способность человека познавать их. Развивающая функция задачи заключается в том, что в процессе решения задачи у учащегося включаются все мыслительные