

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНИНГОВОГО НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ЗДОРОВ'Я

<sup>1</sup>Пашинский П.П., <sup>1</sup>Суббота Н.П., <sup>2</sup>Тесленко О.В.

<sup>1</sup>Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды,

<sup>2</sup>Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Харків, пл. Свободи, 4  
Харьков, Україна

Розглядаються основні аспекти тренінгу як організаційної форми навчально-виховної роботи на базі досвіду викладання валеології у вищій школі.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** тренінг, валеологія, інтерактивні методи навчання.

Рассмотрены основные аспекты тренинга, как организационной формы учебно-воспитательной работы на базе опыта преподавания валеологии в высшей школе.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** тренинг, валеология, интерактивные методы обучения.

**KEY WORDS:** trening, valeology, interactive methods of learning.

The positive influence of the trening as organizational method of the educational process are observed in this article.

Прогресс системы образования невозможен без обращения к современным средствам научного познания, появления новых подходов, идей, теорий и концепций. Гуманизация образования, ее ориентация на раскрытие личностного потенциала студента обусловили возникновение новых психологически и валеологически обоснованных образовательных технологий. Среди таких технологий особенное место занимают тренинговые методики обучения.

Тренинг — это обучение, базирующееся на опыте и знаниях участников и дающее возможность, кроме получения новой информации, сразу использовать ее на практике, апробируя новые навыки. Он обеспечивает эффективное использование различных активных педагогических приемов за счет создания позитивной атмосферы в группе, направленной на получение и формирование жизненных компетенций. Именно поэтому, данные технологии должны широко использоваться на уроках основ здоровья, практических занятиях по валеологии и безопасности жизнедеятельности.

Тренинг возник как методика проведения психотерапевтической работы. В настоящее время получил широкое распространение в профессиональном образовании, в том числе — валеологическом, не только как форма обучения и овладения новыми знаниями, но и как эффективная технология развития личности.

Известно, что тренинг основывается на методике участия. Это означает, что студенческая группа (класс) в целом является активным участником динамического процесса обучения, во время которого происходит свободный обмен мнениями, жизненным опытом и проблемами, осуществляется совместный поиск решения, вырабатывается тактика поведения, как в обычных, так и нестандартных и кризисных ситуациях.

В зависимости от цели и задач, которые должен решать тренинг, выделяют такие его виды [1]:

1. социально-психологический — направлен на развитие коммуникативных способностей, межличностных отношений, умение устанавливать и развивать различные виды взаимоотношений между людьми;

2. личного роста — направлен на самоусовершенствование, решения личностных конфликтов, внутренних противоречий и т.д.;

3. тематический или социально-просветительский тренинг — направлен на рассмотрение конкретной темы, и приобретения таких умений и навыков, как

коммуникабельность; навыков принятия решений и навыков выработки стратегии и тактики поведения (использование «мозговых штурмов», игр, алгоритмов принятия решений и т.д.). Последние помогают человеку быстро находить выход из сложных ситуаций, реализовывать свои планы и достигать цели.

4. психокоррекционный тренинг — позволяет тренировать определенные качества личности и производить коррекцию психических процессов;

5. психотерапевтический тренинг — направлен на исправление болезненных отклонений личностного развития (невротичные расстройства, акцентуации характера и тому подобное).

Первые четыре вида могут широко использоваться преподавателями средних и высших учебных заведений при изучении разнообразных валеологических тем, касающихся профилактики заболеваний, формирования и укрепления здоровья. Проведение психотерапевтического тренинга требует специальных профессиональных знаний, поэтому право проведения такого тренинга имеет лишь психолог или врач-психотерапевт.

Умение и навыки (жизненные компетенции (ЖК)), которые приобретают участники в процессе проведения валеологического тренинга объединяют в несколько групп:

1. ЖК, которые определяют социальное благополучие — это навыки общения, решения конфликтов, поведения в условиях давления, угроз и дискриминации;
2. ЖК, которые определяют психологическое благополучие — это:
  - интеллектуальные компетенции — навыки анализа проблемы и принятия решений, определения жизненных целей и программ;
  - эмоционально-волевые — самоконтроль, управление стрессами, навыки, которые формируют волевые мотивации к успеху;
3. ЖК, которые определяют физическое благополучие — принципы сбалансированного здорового питания, закаливания, рациональной организации труда и отдыха и тому подобное.

Известно, что ЖК, приобретаемые в процессе проведения валеологических тренингов, помогают сохранить в будущем социальное, психическое, духовное и физическое здоровье.

Однако, эффективность процесса обучения существенно снижается, когда используется лишь пассивные методы дидактического влияния, в которых отсутствует диалог между преподавателем и учеником. Главной отличительной чертой тренинговой формы валеологического обучения является обогащение традиционных методов усвоения информации новыми, нетрадиционными приемами и способами, которые направлены на формирование и развитие у студентов творческого самостоятельного мышления, активизацию познавательной деятельности, умений нестандартного решения определенных профессиональных проблем и совершенствования навыков межличностного общения (интерактивные методы обучения).

При проведении валеологических тренингов широко применяются такие интерактивные методы, как: лекция беседа (сократовские лекции), лекция-анализ, имитационные игровые и неигровые методы, «мозговой штурм», метод «лабиринта действий», мысленное экспериментирование, метод идеализированных моделей и др.

Можно выделить основные факторы, которые способствуют творческому отношению студентов к дидактическому процессу и его результатам [2]:

- личный интерес;
- нестандартный характер учебно-познавательной деятельности;
- соперничество;
- игровой характер занятий;
- эмоциональность;
- проблемность.

Другой отличительной чертой валеотренинга является применение современных технических средств обучения [3]. Современные средства мультимедиа дают возможность существенно повысить эффективность использования методов активизации учебно-познавательной деятельности, например, метода моделирования в валеологии уже на этапе наблюдения, позволяя концентрировать внимание студентов на существенных аспектах явлений. Именно они, вследствие скоротечности или, напротив, слишком большой длительности протекания, не могут быть продемонстрированы непосредственно. К таким могут быть отнесены темы, связанные с биоритмами, теориями старения организма, работой различных физиологических систем организма в состоянии стресса, при воздействии наркотических веществ или лекарственных форм.

Внутренняя связь творческого подхода с лабораторным экспериментом дает возможность в процессе преподавания развивать у студентов умения выделять в каждой конкретной задаче ее наиболее существенные черты и пренебрегать побочными, случайными фактами, не имеющими в данном случае принципиального значения. Развивается подвижность, гибкость мышления, способность рассматривать природные явления и процессы с разных сторон. При этом обеспечивается конкретность и наглядность на всех этапах рассуждения.

Имитационные интерактивные методы (игровые и неигровые) позволяют отобразить социальное содержание определенной деятельности, моделирование основных условий и системы отношений, характерных для нее. Использование данных методик, является, на наш взгляд, крайне необходимым элементом при рассмотрении тем, касающихся дискриминации и стигматизации взглядов (СПИД, стрессовые факторы, нервные расстройства и т.д.).

Таким образом, широкое привлечение тренинга, как организационной формы учебно-воспитательной работы в преподавании валеологических дисциплин создает условия для того, чтобы студенты в процессе обучения могли более полно и всесторонне раскрыть свои творческие способности, систематически их упражняя развивая воображение и осмысленно наблюдать за различными явлениями окружающей действительности, анализируя их и вырабатывая стратегию и тактику поведения для сохранения своего здоровья.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу/За ред. Страшка С.В. // Навч.-метод. посібник. -2-е вид., К.: Освіта України, 2006.— с. 6–9
2. Технології розвитку критичного мислення учнів / Кроуфорд А., Саул В., Метьюз С; — К.: Вид-во «Плеяди», 2006. – 220 с.
3. Субота Н.П., Пашинський П.П. Підготовка студентів кафедри валеології до інноваційної діяльності // Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. – № 747. – вип.3., Харків.— 2006, —с. 53–56.