

МАРУНЕНКО І.М.,

ЛЕХОЛЕТОВА М.М.,

кандидат біологічних наук,

завідувач кафедри анатомії

і фізіології людини,

Київський університет імені Бориса

Грінченка,

м. Київ, Україна

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

У статті уточнено сутність ключових понять; розглянуто взаємозв'язок між здоров'ям і навчальним процесом; наведена класифікація здоров'язбережувальних технологій; проаналізовані шляхи реалізації здоров'язбережувальної діяльності педагогів під час навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах; акцентована увага на проблемі організації здоров'язбережувального простору як умови успішної професійної та навчальної діяльності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальний соціальний простір, здоров'язбережувальні технології.

В статье уточнена сущность ключевых понятий; рассмотрена взаимосвязь между здоровьем и учебным процессом; приведена классификация здоровьесберегающих технологий; проанализированы пути реализации здоровьесберегающей деятельности педагогов во время учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях; акцентировано внимание на проблеме организации здоровьесберегающего пространства как условия успешной профессиональной и учебной деятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающее социальное пространство, здоровьесберегающие технологии.

The paper clarified the essence of key concepts; if is examined the relationship between health and learning process; the classification of healthsaving technologies is given; the realization of the health-

saving activities of teachers in the educational process in higher educational institutions is analyzed. The attention to the problem of the organization of healthsaving space as conditions for successful professional and educational activities is accented.

Key words: *healthy lifestyle, healthsaving social space, healthsaving technologies.*

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначено законодавством України як один з пріоритетних напрямів державної політики охорони здоров'я, який передбачає необхідність залучення держави, громади, некомерційних та комерційних неурядових організацій та індивідуумів.

Культивування здорового способу життя людини зумовлене необхідністю осмислення ефективності життєдіяльності людини, яка виводить сучасне суспільство на інформаційну фазу його розвитку [13, с. 5]. Цим пояснюється постійний великий інтерес науковців до проблем, присвячених формуванню у майбутнього спеціаліста не тільки професійної компетентності, але і здоров'язбережувальної.

Це призводить до суттєвого збільшення обсягу знань, умінь і навичок, формування професійних особистісних якостей для успішної роботи за фахом у різних закладах освіти, медицини і соціального забезпечення.

Разом з цим, використання нових форм і технологій навчання, приводять до зростання числа студентів не здатних без особливої напруги та сторонньої допомоги адаптуватися до учбових навантажень, відповідних вимог та правил внутрішнього розпорядку. Нагальною стає реформування освіти зі спрямованістю на здоров'язбереження не лише студентів, але й педагогів.

Спільними провідними здоров'язбережувальними ідеями функціонування кожного з соціальних інститутів в межах валеонасиченого простору стали: реалізація природних нахилів і задатків як основа задоволення та щастя, успіху молоді в побутовій, навчальній, трудовій, спортивній, професійно орієнтованій діяльності; почуття щастя як запорука психологічного, соціального, духовного, фізичного здоров'я молоді; внутрішня й зовнішня гармонія як умова стабільності та краси життя кожної особистості [4].

Тому, нова якість освіти має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, але при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю не лише студентів, але і всіх учасників навчально-виховного процесу та буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я. Виконання цього завдання вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі створення здоров'язбережувального соціального простору.

Згідно з енциклопедією для фахівців соціальної сфери, здоров'язберезувальний соціальний простір – це сукупність економічних, соціально-політичних, психологічних, педагогічних, медичних, культурно-духовних умов самореалізації особистості в напрямку збереження, зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я, формування здорового способу життя [4, с. 52].

Здоров'я в усіх суспільствах, у будь-якому етносі входить до числа цінностей. Міра цієї цінності в різні історичні епохи, в різних релігіях і культурах різна, але те, що здоров'я ніколи не вважалося антицінністю – факт, встановлений багатьма етнографами і соціологами.

Дослідження історичних аспектів виникнення, розвитку й становлення проблеми формування здорового способу життя було здійснене багатьма вченими. Спільним для цих робіт був підхід, в основі якого – висвітлення головних віх розвитку поглядів людства на збереження і зміцнення здоров'я в контексті загального історичного процесу, синтез медичної і соціальної практики.

Різні аспекти збереження здоров'я, формування культури здорового способу життя досліджували різні науковці. Так, проблема здоров'я активно розроблялася відомими філософами, культурологами, психологами, а саме: А. Маслоу, В. Казначеевим, В. Климовою, В. Леві, В.Скумінім, І. Фроловим; валеологічний та соціально-філософський аналіз процесу культивування та постійного дотримання здорового способу життя людини здійснила Л. Сущенко. Вона зосередила увагу на технологічному аспекті культивування здорового способу життя людини; медико-біологічні особливості зміцнення здоров'я підростаючого покоління присвячені роботи Г. Апанасенка, І. Аршавського, М. Амосова, Т. Данилюк; питання формування культури здоров'язбереження, організація самостійної роботи з формування культури здоров'я розкрито у працях Г. Кривошеєвої, Л. Безуглої та Н. Башавець; проблему здоров'язбереження молодого покоління досліджують М. Смірнов, Ю. Науменко тощо.

Привертають увагу наукові доробки в галузі медицини, валеології, соціології щодо формування здорового способу життя, але збереження та зміцнення здоров'я нації залишається актуальною потребою сьогодення.

Створення здоров'язберезувальної діяльності педагогів здійснюється через цілеспрямований та усвідомлений процес творення власної системи життєдіяльності, основу якої складає відповідальне ставлення до свого здоров'я.

Професійно обумовлений стан здоров'я педагогів викликають особливу тривогу, адже від здоров'я педагога у більшій мірі залежить стан здоров'я підростаючого покоління та майбутнє країни. Саме тому, здоров'язберезувальна діяльність педагогів під час навчально-виховного процесу є актуальним практичним завданням.

Тому метою статті є розкриття теоретичних та практичних засад впровадження здоров'язбережувальної діяльності педагогів у навчально-виховному процесі.

О. Г. Гладощук пропонує здійснити такі заходи для активізації здоров'язбереження, удосконалення культури здоров'я молоді та ведення здорового способу життя: ознайомлення з ефективними здоров'язбережувальними технологіями щодо подолання негативних наслідків стресових, екстремальних та кризових ситуацій; корекцію неадекватних установок і уявлень про здоров'я; психологічне просвітництво та допомогу в процесі соціальної адаптації та самовизначення; проведення тренінгів, семінарів з метою особистісного зростання; трансляцію основних принципів самопізнання, здоров'язбереження [3, с. 8-11].

Раніше нами було проаналізовано різні аспекти здоров'язбереження з погляду професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах [14]. Аналіз наукової літератури засвідчив, що одним із шляхів вирішення проблеми створення здоров'язбережувального простору на нашу думку є впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів здоров'язберігаючих технологій.

Під здоров'язберігаючою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я студентів, педагогів тощо [9].

І. А. Єрохіна визначає поняття “здоров'язбережувальні технології в освіті” як сукупність форм, засобів і методів, спрямованих на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного й соціального благополуччя людини, у формуванні здорового способу життя [5, с. 50]; О. І. Ковальова – як засіб організації й послідовних дій у навчально-виховному процесі, реалізації освітніх програм на основі всебічного урахування особливостей їх вікового, психофізичного, духовно-етичного стану й розвитку [6, с. 50].

А. М. Мітєєва тлумачить поняття “здоров'язбережувальні освітні технології” як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її “сертифікат безпеки для здоров'я” і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [8, с. 100].

О. Ващенко класифікує технології, що стосуються збереження здоров'я та формування культури здорового способу життя на:

- здоров'язберігаючі – технології, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчаль-

ного та фізичного навантажень можливостям студентів;

- оздоровчі – технології, спрямовані на підвищення ресурсів здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму, статеве виховання, що реалізується завдяки включенню відповідних тем до предметів навчального циклу, введення до вибіркової частини навчальних планів нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;
- виховання культури здоров'я – виховання в студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини, яке реалізується через факультативні та позааудиторні заняття з розвитку особистості студентів, наукові роботи тощо [1, с. 12].

Н.К. Смірнов пропонує виділити декілька груп здоров'язбережувальних технологій, у яких застосовуються різні підходи, форми і методи роботи в системі освіти:

1. Медико-гігієнічні технології спрямовані на забезпечення медичної допомоги в рамках первинної та вторинної профілактики.

2. Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток і реалізуються у роботі спортивних секцій.

3. Екологічні здоров'язбережувальні технології спрямовані на створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних взаємин з природою та ін.

4. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності спрямовані на збереження життя і забезпечуються вивченням дисциплін "Безпека життєдіяльності", "Основи охорони праці", "Цивільний захист".

5. Здоров'язбережувальні освітні технології підрозділяють на три підгрупи: – організаційно-педагогічні технології, що визначають структуру навчального процесу, сприяючи запобіганню стану перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів; психолого-педагогічні технології пов'язані з безпосередньою роботою викладача на заняттях; – навчально-виховні технології включають програми з формування культури здоров'я, розвиток мотивації до здорового способу життя, попередження шкідливих звичок та ін [12, с. 17].

Отже, здоров'язбережувальні технології розглядаються як технології, які забезпечують цілеспрямовану діяльність усіх суб'єктів педагогічного процесу

в освітній установі з метою розв'язання завдань здоров'язбереження в системі освіти.

І саме об'єднавши всі напрями діяльності педагогів з формування, збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу дасть змогу створити сприятливий здоров'язбережувальний простір. Тому необхідно використати комплексний підхід у здійсненні педагогами здоров'язбережувальної діяльності шляхом формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студента, об'єднання зусиль викладачів з діяльністю студентського самоврядування, сім'єю, оздоровчими заходами.

Основні принципи впровадження здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах полягають у їх комплексному використанні з урахуванням структури навчального процесу, умов навчання студентів; безперервності проведення здоров'язберігаючих заходів протягом навчального року; максимальному залученні до збереження здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу; застосування простих і доступних здоров'язбережувальних методик [3, с. 4-5].

Знання, володіння і застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою здоров'язбережувальної діяльності сучасного педагога. Викладачі у тісному взаємозв'язку із студентами, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язбережувальне освітнє середовище.

Провідну роль у забезпеченні реалізації в навчально-виховному процесі здоров'язбережувальної діяльності педагогів відіграє вищих навчальних закладах, шляхом:

- правильної організації навчально-виховної роботи (співвідношення навчального навантаження з індивідуальними особливостями студентів, профілактична робота по зниженню перевантажень студентів, які приводять до станів втоми, перевтоми стресів);
- створення відповідно до санітарно-гігієнічних норм умов для навчання (гігієнічні умови в аудиторіях, температура, свіжість повітря, освітлення тощо);
- застосування методів, що сприятимуть покращенню психологічного стану викладачів та студентів під час викладання / навчання: використання засобів мультимедіа, психологічний вплив кольору на організм для відновлення психічного здоров'я, зняття стресу, зниження дратівливості;
- визначення оптимального психофізичного режиму навчання; вирішення конкретних проблем навчання, поведінки або психічного самопочуття;

- створення системи підготовки кадрів з проблем здоров'язбереження; забезпечення програмного і навчально-методичного обладнання;
- направлення студентів до лікарів-спеціалістів;
- створення умов для нормального проживання у гуртожитках: контроль адміністрації за санітарно-гігієнічними станом гуртожитків, за режимом проживання та відпочинку студентів, перешкоджання паління та вживання спиртних напоїв у стінах гуртожитків, пропаганда здорового способу життя [10];
- впровадження цілісної системи соціальної підтримки здорового способу життя, яка стимулює молодь зберігати і зміцнювати власне здоров'я.

Однією із важливих ролей у процесі створення здоров'язбережувального простору, формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців виконує педагог через спектр соціально-гуманітарних дисциплін: педагогіки, психології, анатомії і фізіології людини, медико-соціальних основ здоров'я, безпеки життєдіяльності, основ охорони праці, основ медичних знань.

Тому, у вищих навчальних закладах необхідно так організувати навчальний процес, щоб кожен викладач на кожному занятті не тільки сприяв збереженню здоров'я студентів, але й формував його. А для цього він має максимально розкрити свої педагогічні можливості в аспекті здоров'язбереження; використовувати різні форми та методів навчання, спрямовані на формування у студентів власної здоров'язберігаючої позиції: бесіди, лекції-диспути, обговорення в групах, рольові ігри, семінари-дискусії, фізкультхвилинки, заняття на свіжому повітрі; організовувати виховну роботу з попередження та профілактики шкідливих звичок, формування стійкої мотивації у студентів на здоров'язбереження; організовувати здоров'язберігаючу самостійну роботу студентів. Основними напрямками виховної роботи, що забезпечують вплив на формування культури здоров'язбереження студентів є: вплив на свідомість студентів; формування їх емоційно-чуттєвої сфери; накопичення студентами досвіду здоров'язберігаючої поведінки [11].

Окрім того, педагог повинен уміти створювати оптимальні умови навчального процесу, враховуючи критичні періоди розвитку, вікові, статеві й індивідуальні особливості студентів; використовувати методичні прийоми і технології з позиції здоров'язбереження; оцінювати функціональний стан, працездатність студентів. Водночас педагог повинен володіти навичками організації і методичними підходами до контролю здоров'я студентів у вищих навчальних закладах; досвідом організації і впровадження здоров'язберігаючих рухливих ігор, активного відпочинку в режимі навчального дня; навичкою контролю за режимом рухової діяльності і вмінням своєчасного внесення коректив з її безпеки та ефективності; досвідом проведення позааудиторних

заходів, спрямованих на збереження і підтримання здоров'я студентів засобами фізичної культури і спорту [7].

Відносини між викладачами та студентами виступають особливою формою міжособистісних стосунків, що мають величезний вплив не тільки на процес формування пізнавальної активності, а й на стан здоров'я студентів. У процесі навчання вони одночасно виступають і як необхідна умова, і як його результат. Під час спілкування з викладачем відбувається формування особистого ставлення студентів не тільки до цієї людини, але й до навчання, до закладу, відбувається становлення його мотиваційного комплексу, формування пізнавальної активності тощо [2].

Отже, проблема забезпечення здоров'язберігаючого простору у вищих навчальних закладах має визначальний вплив на навчально-виховний процес підготовки майбутніх фахівців. Реалізація основних напрямів здоров'язбежувальної діяльності педагогів можлива шляхом обізнаності у проблемах здоров'язбереження, що виявляється в умінні, звичці та самостійності виконання оздоровчих заходів; переконанні у необхідності саморозвитку та самовдосконалення власної культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації; наявності інтересу до вивчення питань здоров'язбереження, потреба в поглибленні знань; усвідомленні ролі власного способу життя у збереженні здоров'я; рівні знань з основ профілактики захворювань, здоров'язберігаючих технологій та оздоровчих заходів; умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему; організовувати щоденну здоров'язберігаючу діяльність.

Подальшими напрямками досліджень є аналіз класифікації здоров'язберігаючих технологій та їх впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел:

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12.
2. Веретенко Т. Г. Здоров'язберігаюча організація навчання студентів у вищих навчальних закладах / Т. Г. Веретенко // Вісник Запорізького Національного Університету. – Т 1. – Випуск 12. – Запоріжжя : ЗНУ, 2010. – С. 108-112.
3. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Гладощук О.Г. // Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2008. – 20 с.
4. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. проф. І.Д. Звереві. – 2-ге вид. – Київ, Сімферополь : Універсам, 2013. – 536 с.

5. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / И. А. Ерохина. – Тамбов, 2005. – 272 с.
6. Ковалева О. И. Личностно ориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранности здоровья: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / О. И. Ковалева. – Ставрополь, 2004. – 175 с.
7. Максинева М. Р. Методики, повышающие эффективность применения здоровьесберегающих технологий / М.Р. Максинева // Менеджмент здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве вуза : Матер. межрегиональной науч.-исслед. конфер. – М. : Современная гуманитарная академия. – 2008. – С. 57-58.
8. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М. : Издательский центр "Академия", 2008. – 192 с.
9. Науменко Ю. В. Здоров'язберігаюча діяльність школи / Ю.В.Науменко // Педагогіка. – 2005. – № 6. – С. 37-44.
10. Романишина Л. М. Реалізація здоров'язберігаючих технологій в процесі підготовки фахівців економічного профілю / Л. М. Романишина, Н.М. Самарук // Науковий вісник Чернівецького університету : Зб. наук. пр. – Чернівці, 2011. – Вип. 556 : Педагогіка та психологія. – С. 119-128.
11. Семченко Н. О. Впровадження ідей здоров'язберігаючої педагогіки у навчально-виховний процес ВНЗ / Н. О. Семченко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 113-116.
12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.
13. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 308 с.
14. Шеремета М. М. Здоров'язберігальна компетентність студентів – соціальних педагогів та аспекти її формування / М.М. Шеремета, І.Д.Омері, О.Д. Мойсак // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – № 7(25), 2012. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. – С. 300-307.

References:

1. Vashchenko O. Healthsaving technology in schools / O. Vashchenko, S. Sviridenko // Headmaster. – 2006. – № 20. – P. 12.
2. Veretenko T.G. Health-organization of training of students in higher education / T.G. Veretenko // Bulletin of Zaporizhzhia National University. – P. 1. – Issue 12 – Zaporozhia : ZNU, 2010. – P. 108-112.
3. Hladoschuk O.G. Pedagogical conditions of improving of health promotion of

- culture of students in the system of physical education in high school: abstract of Candidate. Thesis in pedagogics 13.00.02 / O.G. Hladoschuk // National Pedagogical University named after. M.P. Dragomanov. – Kyiv, 2008. – 20 p.
4. Encyclopaedia for social professionals / Ed. prof. I.D. Zvierieva. – 2nd ed. – Kyiv, Simferopol: Supermarket, 2013. – 536 p.
 5. Yerokhin I.A. Healthsaving technologies in the prevention of drug addiction of teenagers: Ph. D. thesis in pedagogics: 13.00.02 / I.A. Yerokhin. – Tambov, 2005. – 272 p.
 6. Kovaliova O.I. Personality-oriented education of students of modern universities as a factor of health safety: Ph. D. thesis in pedagogics: 13.00.08 / O.I. Kovaliova. – Stavropol, 2004. – 175 p.
 7. Maksyniaeva M.R. Methodology of increasing of Efficiency of application healthsaving technology / M.R. Maksyniaeva // Management of healthsaving educational space technology in high school: Mater. interregional scientificd konfer. – Moscow: Modern humanitarian academy. – 2008. – P. 57-58.
 8. Mitiaieva A.M. Healthsaving pedagogical technologies: studygiude [for students of higher educctional establishments] / A.M. Mitiaieva. – M. : «Akademiiia» Publishing Center, 2008. – 192 p.
 9. Naumenko Y.V. Health-school activities / V. Naumenko // Pedagogy. – 2005. – № 6. – P. 37-44.
 10. Romanyshyn L.M. Health-technologies in the training of economics / L.M. Romanyshyn, N.M. Samaruk // Scientific Bulletin of Chernivtsi University: Coll. of papers. – Chernivtsi, 2011. – Vol. 556: Pedagogy and Psychology. – C. 119-128.
 11. Semchenko N.A. Ideas of healthsaving pedagogy in the educational process of students / N.A. Semchenko // Problems of physical education and sport. – 2010. – № 11. – P. 113-116.
 12. Smirnov N.K. Psychology of healthsaving educational technologies and health in school / N.K. Smirnov. – 2nd ed., Corr. and add. – Moscow: arctic, 2006. – 320 p.
 13. Sushchenko L.P. Social technologies of cultivation of healthy life / L.P. Sushchenko. – Zaporozhia: ZSU, 1999. – 308 p.
 14. Sheremeta M.M. Healthsaving competence of students – educators and social aspects of its development / M.M. Sheremeta, I.D. Omeri, O.D. Moysak // Pedagogical Science: Theory, History, innovative technologies. – Number 7 (25), 2012. – Sumy: Sum. DPU name Makarenko, 2012. – P. 300-307.