

УДК 378:613.8

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Пилипшин Олег Іванович  
м.Тернопіль

*В статті проведено теоретичний аналіз основних складових здоров'язберігаючих технологій, що є фундаментальними при організації навчально-виховного процесу в закладах освіти. Розглянуті соціальні умови сучасної людини пов'язані із стрімким розвитком новітніх технологій які згубно впливають на погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.*

*Ключові слова: культура, здоров'я, компетентність, здоров'язбереження.*

**Постановка проблеми.** Соціальні умови існування сучасної людини характеризуються швидким розвитком наукових знань і технічних досягнень, що призводять до оновлення інформації майже кожні три роки. Науково-технічний прогрес, досягнення комп'ютерної техніки стали мимовільною причиною загострення загальнолюдської проблеми погіршення рівня здоров'я людей. Суспільство страждає на

безліч різноманітних хвороб, причому кількість хворих, на жаль не зменшується, а навпаки зростає. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої [1]. Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання [2]. Групу особливого ризику становить молодь 15-18 років. Тому для керівництва ВНЗ найважливішим завданням є популяризація здорового способу життя серед студентської молоді, втілення відповідних програм у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів.

Шляхи застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі досліджували Л.Ващенко (готовність учителя до використання цих технологій), С.Грімблат (їх використання в підготовці фахівців), Т.Карасева та М.Коржова (сучасні аспекти реалізації окреслених технологій), М.Смірнов (їх використання в школі) та

ін. культури здоров'я студентів – О.Ахвердова, В. Бабич, Л.Безугла, О.Куделіна, С.Лебедченко; формування культури здоров'я особистості в освітніх програмах та освітньому просторі – О.Видюк, Є.Диканова, В.Скумін, О.Трещева; аспекти формування оздоровчої культури студентів – В.Зайцев, формування культури здорового способу життя – О.Рихтер та ін.

Незважаючи на великий обсяг досліджень, проблеми формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців дотепер недостатньо вивчені в теоретичному й у практичному аспектах.

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні управління навчально-виховним процесом у ВНЗ на засадах здоров'язберігаючих технологій.

**Виклад основного матеріалу.** Актуальним є напрям виховної роботи і соціальної політики суспільства. Історія розвитку знань про здоров'я нараховує більше 2000 років. Довгий час здоров'я розглядалось як відсутність хвороб або фізичних дефектів. За визначенням Г.Сигериста, здоровою є людина, яка відрізняється гармонійним фізичним та розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього середовища, робить свій вклад в благополуччя суспільства [1]. Це визначення здоров'я є основоположним для Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ). Здоров'я – стан повної фізичної, психічної і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів або хвороб. На сьогоднішній день існує понад 100 трактувань поняття здоров'я [3]. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я. В.Петленко [2] наводить наступні співвідношення факторів, що визначають здоров'я людини: людський фактор – 25% (фізичне здоров'я – 10, психічне – 15); екологічний фактор – 25% (зовнішня екологія – 10, внутрішня – 15); соціально-педагогічний фактор – 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці й побуту – 20, поведінка, режим життя, звички – 25); медичний фактор – 10.

Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від нього і навіть більше. Самими активними компонентами ЗСЖ виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок [4].

Саме тому важливе значення має компетентність керівника, що веде навчальний заклад до досягнення мети, а головною метою будь-якого навчального закладу є збереження здоров'я студента. Саме керівник створює імідж закладу, формулює місію навчального закладу, визначає домінуючі діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності: навчальній, виховній, використовують здоров'язберігаючі технології. Адже саме завдяки їм НЗ зможе досягти поставлених перед собою цілей.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на три групи: організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо); психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці); навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні за-

ходи, робота з батьками).

У здоров'язберігаючих освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесові педагогіки) та загально-педагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання). Серед специфічних методів на основі існуючої педагогічної практики можна виокремити такі: оповідання, дидактичне оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, відео метод, вправи, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод, активні методи навчання та ін. [5].

У структурі методу виокремлюють певні прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Прийоми можна класифікувати так: профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (оздоровча, дихальна, коригуючі гімнастики; масаж психогімнастика та ін.); стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії); інформаційно-навчальні (листи, що адресуються батькам, студентам, викладачам) [6].

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей викладача, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігаючої педагогіки.

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності навчальних закладів України дозволив виділити такі складові цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;
- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги;
- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;
- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі працівників;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я викладачів та студентів, створення умов для їх гармонійного розвитку [7].

В основу здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей студентів та формування позитивного ставлення до здоров'я людини. Поняття «компетентність» – складне та багаторівневе і визначається як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху, покращує якість навчально-виховного процесу. Валеологічне супроводження навчально-виховного процесу сприяє формуванню і розвитку декількох категорій компетентності, а саме: соціальної компетентності, здоров'язберігаючої компетентності, життєтворчої компетентності, інформаційної компетентності [8].

Під соціальною компетентністю студентів мають на

увазі вміння та навички оцінити свої можливості та рівень підготовки, проектувати власну діяльність, приймати рішення, проявляти самостійність та ініціативу, будувати взаємовідносини з іншими, визначати власне місце в суспільстві та ін. Формуванню соціальної компетентності сприяє проведення нестандартних уроків з урахуванням індивідуальних стилів роботи та можливостей студентів, дослідна робота.

Здоров'язберігаюча компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я - свого та оточуючих, на уроках та в позааураційній діяльності. Формувати цю компетентність допомагає емоційний комфорт на уроці та ін.[9].

Життєтворча компетентність – це володіння культурою міжособистісних взаємин викладача та студента або студентів між собою, умінь дотримуватися принципів толерантності, застосовувати мовленнєві навички, реалізовувати загальнолюдські цінності, діяти в нестандартних ситуаціях, а також потреба у творчості. Цьому сприяє позитивна мотивація діяльності, наявність позитивних психологічних настанов за допомогою слова, почуттів, жестів, використання практичних методів і технологій кооперативного навчання, створення проблемних ситуацій, захист творчих проєктів.

Інформаційна компетентність – здібність студентів орієнтуватися в інформаційному середовищі, знаходити потрібну інформацію та оперувати нею. Формуванню та вдосконаленню таких навичок допомагають задачі, для рішення яких потрібен пошук інформації, задачі з використанням статистичних методів аналізу. Формування ключових компетентностей – це важка комплексна робота на кожному уроці, актуальна та життєво необхідна для студентів, сприятлива для розвитку професійної майстерності педагога [10].

Однією з якостей, необхідних у освоєнні життєвої та соціальної компетентності, а значить і успішної діяльності в майбутньому є бережливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності. Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину доби наші діти проводять у НЗ. Тож основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформулювати повні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я студентів. Цьому напряду допомагає використання в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих технологій.

Таким чином, здоров'язберігаючі технології – такі, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці студентів у ВНЗ та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям студента. Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати такі знання в повсякденному житті.

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, 31 представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі мож-

ливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язберігаючим. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України.

Загалом процес навчання в умовах здоров'язберігаючої педагогіки складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. Етап ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

II. Етап поглибленого вивчення.

III. Етап закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення [5].

Завдання кожного з означених етапів можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки вони всі тісно взаємопов'язані.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення студентів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності закладів освіти України дозволив виділити складові компоненти цього напрямку. Він має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;
- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в студентів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги викладачам та студентам у подоланні стресів, стану тривоги;
- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;
- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі викладачів;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів та викладачів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Медико-психолого-педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нерво-психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на підліткову психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання [2].

Багаторічні дослідження дозволяють виявити ті фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я студентів, зокрема це:

- стресова педагогічна тактика; - інтенсифікація навчального процесу;
- невідповідність методик і технологій навчання;
- невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу;

- функціональна неграмотність викладачів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;
- недоліки в існуючій системі фізичного виховання;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя (в тому числі профілактики шкідливих звичок, статевого виховання, недостатнє використання засобів фізичного виховання) [7].

Важливо відзначити, що підлітки дуже чутливі до будь-яких несприятливих впливів.

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання студентів.

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу у русі.

Одним з найважливіших напрямів діяльності навчального закладу є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема: озеленення приміщень, контроль за штучним освітленням, контроль за чистотою навчальних кабінетів. Особлива увага повинна приділятися контролю за якістю харчування студентів.

Поняття про здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я студентів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я підлітків. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожному студентові позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На до-

сягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, педагогів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

У цьому аспекті надзвичайно важливою є діяльність психологічної служби кожного навчального закладу. Пріоритетними завданнями цієї служби є: збереження психічного здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності; психологічна діагностика, вибір і застосування методів корекції; психологічне консультування, освіта студентів та педагогів; психологічна просвіта батьків; просвітницько-профілактична діяльність серед викладачів та студентів.

Розуміючи, що здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості, педагоги мають приділяти значну увагу формуванню в студентів позитивного ставлення до власного здоров'я. Основою такої діяльності є певна система взаємодії викладачів та студентів: організація просвітницької роботи, залучення студентів до різних видів оздоровчої діяльності, виховання природного ставлення до самовдосконалення.

**Висновки.** Отже, реалізація необхідних здоров'язберігаючих технологій щодо свідомого ставлення до здоров'я базується на отриманні студентами необхідних знань, умінь і навичок фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Однією з основних складових успіху в збереженні та зміцненні здоров'я студентів є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття у навчальному закладі, сім'ї та кола друзів. Від того, яким чином організоване управління педагогічним середовищем, залежить психічний та духовний світ студентів, їхнє бажання самовдосконалюватися та вести здоровий спосіб життя.

**Перспективи подальших розвідок** у цьому напрямі вбачаємо у визначенні пріоритетних форм збереження і зміцнення здоров'я студентів, розробити рекомендації керівникам ВНЗ щодо застосування здоров'язберігаючих технологій у управлінні навчально-виховним процесом.

### Література та джерела

1. Видюк А.П. Формирование культуры здоровья в образовательных программах: Материали всеукр. наук.-метод. конференції [«Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» / Гол.ред.А.Г.Рибковський] / А.П.Видюк, Е.А.Демьяненко, Я.В.Белогурова. – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С.18-20
2. Вознюк Т.Г. Менеджмент навчально-виховного процесу / Т.Г.Вознюк. – К.:Здоров'я, 2002. – 128 с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы / В.И.Ковалько. - М: ВАКО, 2007. – 304 с.
4. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д.Дубогай. – К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л.Галіцина, 2006. – 128 с.
5. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігальних технологій у навчально-виховному процесі / О.Ващенко, С.Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С.1-6
6. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів / І.Волкова // Практика управління закладом освіти. – 2009. – № 12. – С.5
7. Волкова І.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю [Волкова І.В., Маринушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В]. – Харків: ХОНМБО, 2007. – 40с.
8. Денисенко Н. Формування здорового способу життя учнів шкіл-інтернатів: (теоретичний аспект) / Н.Денисенко // Дефектологія. – 2008. – № 1. – С.22-25
9. Гримблат С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: Учебно-методическое пособие / С.О.Гримблат, В.П.Зайцев, С.И.Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.
10. Сергієнко В. Запровадження в навчальний процес моделі Школи культури здоров'я / В.Сергієнко // Практика управління закладом освіти. – 2009. – №12. – С.23

*В статтю проведено теоретичний аналіз основних складових здоров'язберігаючих технологій, які є фундаментальними при організації учебно-воспитательного процесу в учебных заведениях. Рассмотрены социальные условия современного человека связаны со стремительным развитием новейших технологий что пагубно влияют на ухудшение состояния физического и умственного развития подрастающего поколения, снижения уровня рождаемости и продолжительности жизни, рост смертности, особенно детской.*

*Ключевые слова: культура, здоровье, компетентность, здоровьесбережения.*

*The main components of health care technologies, which are fundamental in organization of educational process in educational establishments, have been analyzed in the article. Social conditions of the existence of modern human have been characterized*

*by rapid development of scientific knowledge and technological advances that lead to update information about every three years. Scientific and technological progress, achievements of computer technology became unwitting exacerbated reason of degradation of human health. Society suffers from a wide variety of diseases and the number of patients does not decrease, but rather increases. The sharp deterioration of physical and mental development of the youth, low birth rates and life expectancy, increasing mortality, especially infant stirs unease. Entering a school, 85% of children have some physical and mental disorders, the number of children with psychoneurological diseases increase. Youth of 15-18 years old are particular risk. Therefore, the most important task of universities is to promote a healthy lifestyle among students, the implementation of appropriate programs in the educational process of higher education. The implementation of the necessary health care technologies to conscious attitude to health is based on getting students the necessary knowledge and skills of physical, mental, spiritual and social health.*

*Key words: culture, health, competence, health care.*