

УДК 378.147:613.955

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Онищенко Наталія Петрівна
м.Переяслав-Хмельницький

У статті розглядаються педагогічні аспекти застосування здоров'язбережувальної педагогіки у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів. Зазначається, що ефективність навчально-виховного процесу вищої школи має визначатися не лише формуванням професійної компетентності студентів, а й здатністю молодих спеціалістів адекватно протистояти молодіжним проблемам, що виникають у процесі професійного самовираження, і залишатися при цьому здоровими. За таких умов актуальним є звернення до здоров'язбережувальної педагогіки.

Ключові слова: педагогічні проблеми, підготовка майбутніх учителів, здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна педагогіка, збереження здоров'я дітей і молоді, культура здоров'я, студентська молодь.

Постановка проблеми. Ефективність навчально-виховного процесу вищої педагогічної школи має визначатися не лише формуванням професійної компетентності студентів, а також і формуванням надійних соціальних орієнтирів, здатністю молодих спеціалістів адекватно протистояти молодіжним проблемам, що виникатимуть у процесі професійного самовираження і залишатися при цьому здоровими. За таких умов та внаслідок невизначеності соціальних інститутів виховання стосовно комплексного впливу на дітей та молодь актуальним є звернення до здоров'язбережувальної педагогіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед вітчизняних науковців над означеною проблемою працювали О.Алексєєв (настрій і здоров'я); В.Ананьєв (психологія здоров'я), М.Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Л.Козак (структурно-інформаційна складова психічної компоненти здоров'я людини); М.Корольчук, В.Крайнюк, А.Косенко, Т.Кочергіна (психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я); Ю.Тарнавський (мистецтво бути здоровим); Д.Федотов (збереження психічного здоров'я). Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, які присвячені підготовці майбутніх учителів до збереження здоров'я дітей та молоді, означена проблема є актуальною і потребує детального розв'язання на теоретико-методичному рівні.

Мета написання статті – розглянути особливості застосування здоров'язбережувальної педагогіки у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Не викликає сумніву той факт, що погіршення стану здоров'я студентів обмежує їхні можливості професійного самовизначення, самовиховання та самореалізації, а добре здоров'я є дієвим чинником успішності навчання та високої працездатності. Актуальність проблеми підготовки майбутніх учителів до збереження здоров'я дітей та молоді зростає в рамках проголошення Національною доктриною розвитку освіти у XXI ст. пріоритетними напрямками збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді; формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших; уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (палінню, вживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим стосункам тощо). Однак система вищої освіти недостатньо зорієнтована на сприяння виконанню цієї програми. Ефективне розв'язання поставлених завдань вимагає вибору нових соціальних і педагогічних технологій, які б сприяли формуванню у студентів стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, виховували б у них позитивні морально-ціннісні орієнтації на збереження власного здоров'я та здоров'я дітей і молоді.

Історико-педагогічний аналіз наукових джерел дозволив науковцям виокремити основні тенденції та особливості розв'язання проблеми формування здоров'я людини на різних етапах розвитку суспільства [8]. Так, до XIX ст. проблема формування здоров'я особистості переважно розглядалася в контексті медично-гігієнічного напрямку. У XIX ст. інтерес фахівців вийшов за межі суто гігієнічного розуміння здоров'я, питання здоров'я людини вирішувалися з позицій ідей філософії, психології, педагогіки (Дж. Локк, І. Песталоцці, Г. Сковорода, К. Ушинський та ін.). Предметом особливої уваги педагогів у XX ст. стала організація рухової активності як ефективного методу збереження здоров'я людини. У цей час особливої актуальності набуває проблема впровадження в навчально-виховний процес оздоровчих заходів (Г. Ващенко, П. Лесгафт, А. Макаренко, О. Сухомлинський). Наприкінці XX ст. починається міжнародний рух до здоров'я через культуру (І. Матюшин,

Ю. Мельник, В. Скумін). У контексті сучасних досліджень проблеми формування здоров'я (В. Бабич, О. Багнетова, В. Горащук, М. Гриньова, В. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, В. Оржеховська, Л. Татарнікова та ін.) загально-визнаною стає думка про те, що потреба в здоров'ї повинна трансформуватися в культурну потребу та стати нормою життя особистості.

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя дає підстави зробити висновок, що зарубіжні країни дедалі більше виходять з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Зокрема, це передбачено Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя (Політична декларація Генеральної асамблеї ООН з профілактики неінфекційних та інфекційних захворювань і боротьби з ними (2011), нова європейська політика в охороні здоров'я «Здоров'я-2020», Талліннська хартія, Рамкова конвенція Всесвітньої організації охорони здоров'я з боротьби з тютюном, План дій з реалізації Європейської стратегії профілактики і боротьби з неінфекційними захворюваннями на 2012-2016 рр., Глобальна стратегія у сфері раціону харчування, фізичної активності та здоров'я (2004), Європейський план дій зі скорочення шкідливого вживання алкоголю на 2012-2020 рр., Оттавська хартія за здоровий спосіб життя, «Аделаїдські рекомендації: Політика у громадському здоров'ї», «Сандстальська угода про здорове довкілля», Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя. Концептуальні засади сприяння покращенню здоров'я викладені в Алма-Атинській Декларації, Сундсвальській заяві, Джакартській Декларації, Всесвітній Декларації з охорони здоров'я «Здоров'я для всіх у XXI столітті», Бангкокській Хартії, Європейській стратегії «Здоров'я і розвиток дітей та підлітків». Зазначені документи є логічним продовженням і доповненням один одного і приймалися у зв'язку з розвитком як науково-теоретичного розуміння проблеми, так і усвідомлення широкою громадськістю необхідності активізації практичної діяльності у цьому напрямі, і фактично заклали правову основу на міжнародному рівні в цій сфері життєдіяльності. Основні ідеї, які вони містять, – це чітке усвідомлення того, що основний шлях досягнення максимально можливого здоров'я проходить через впровадження здорового способу життя та створення сприятливого навколишнього середовища, що розуміється у широкому сенсі як соціально-економічне та фізичне оточення людини [6].

Інші документи підкреслюють, що лише усвідомлення цих істин як особистістю, так і широкими верствами населення є необхідною, але недостатньою умовою здоров'я. Зокрема, необхідні конкретні дії з боку урядів щодо забезпечення поінформованості людей (Орхуська конвенція, 1998); встановлення довірливих стосунків між населенням та органами охорони здоров'я та фахівцями задля контролю за станом свого здоров'я, попередження захворювань та планування здоров'я (Амстердамська декларація, 1994); Європейська хартія щодо алкоголю (1995), рекомендації щодо здійснення політики та стратегій ВООЗ/ЮНЕЙДС з профілактики та боротьби з хворобами, що передаються статевим шляхом (1997); інвестицій у сферу охорони здоров'я (реформування системи охорони здоров'я) та

довкілля, а також розвиток інфраструктури здорового способу життя та програми контролю щодо шкідливостей (Веронська ініціатива, 1999, GMP 1991). Особливий інтерес у контексті нашої проблеми викликають теоретичні та практичні доробки китайських фахівців, адже Китай за останній час досягнув у цьому плані значних успіхів. Зазначимо, що в сучасному китайському суспільстві активно формується думка про те, що могутність держави та розквіт нації пов'язані із здоров'ям її громадян. Тому формування культури здоров'я у дітей та молоді є одним з основних напрямів державної освітньої політики в Китаї. Так, наприклад, важливим засобом формування культури здоров'я учнів шкіл і студентів вищих навчальних закладів у Китаї є ушу, яке має значні педагогічні можливості не лише в галузі фізичного розвитку молодшої людини, а й формуванні її як морально й духовно багатой особистості. Під час занять ушу фізичний розвиток молодих людей досягається за рахунок відповідних фізичних вправ, тоді як духовний розвиток здійснюється через пасивні «внутрішні, розвиваючі» рухи (ней кунг) і активні «зовнішні» вправи (таоцзін). У Китаї технічні фізичні комплекси, що складаються зі спеціально підібраних рухів, мають назву «таолу» та широко використовуються під час проведення ранкової гімнастики. Заохочення до таких ранкових занять проводиться централізовано за допомогою щоденних передач по державному радіо, а також у формі щоденної відеотрансляції «таолу» на центральних телевізійних каналах. У межах цієї національної традиції виконання ранкових вправ є невід'ємною частиною формування культури здоров'я, зокрема навичок здорового образу життя, в китайських студентів, при цьому найчастіше всього застосовуються саме «таолу» різноманітних стилів ушу. Ранкові заняття ушу проводяться зазвичай на свіжому повітрі, причому як індивідуально, так і у групах [8].

В Україні прийнято низку стратегічних державних програм, спрямованих на збереження здоров'я населення України, зокрема Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 р., Загальнодержавна програма боротьби з онкологічними захворюваннями на період до 2016 р., Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013-2017 рр. тощо. У законах України «Про вищу освіту», «Про охорону здоров'я», «Про фізичну культуру і спорт», Національній стратегії розвитку освіти на 2012-2021 рр., Концепції «Здоров'я нації через освіту», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Болонській декларації Євросоюзу, резолюціях ВООЗ, рекомендаціях ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ наголошується на необхідності фундаменталізації, безперервності, диверсифікації та гнучкості, прогностичності, доступності, відкритості, гуманістичній спрямованості фізкультурної освіти.

Ситуація, що склалася зі станом здоров'я студентської молоді в Україні, пов'язана з відсутністю соціального замовлення на фізичну готовність майбутніх спеціалістів до інтенсивної праці; нерозумінням самими студентами значущості фізичного виховання як важливої складової освітнього процесу; низькою мотивацією молоді до фізичного, духовного і соціального вдосконалення, підтримання здорового способу життя. Науковці головними причинами погіршення здоров'я студентів визначають фізичні, психологічні перевантаження, стресові ситуації, втому, зниження творчої активності і якості пізнавальної діяльності. О.Швидкий, досліджуючи проблему охорони здоров'я студентів, виявив такі причини погіршення стану їх здоров'я під час навчання: порушення раціонального добового режиму дня (66,8%); недостатня тривалість щоденного перебування на свіжому

повітрі (70,4%) та сну (64,5%); низька рухова активність і фізичне навантаження (64,9%); порушення режиму харчування (86,3%); проживання у родинах з несприятливим психологічним кліматом (22,1%); мають шкідливі звички (21,7%) [1, с.17].

У контексті нашого дослідження важливим є звернення до поняття «здоров'язбережувальні технології», яке об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів. Науковці під здоров'язбережувальними технологіями розуміють: сприятливі умови навчання студентів у ВНЗ (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог; необхідний достатній та раціонально організований руховий режим. Науковці-практики України, які працюють над цією проблемою, доповнюють зміст здоров'язбережувальних технологій поняттям «здоров'язбережувальні заходи» і реалізують їх через диспансеризацію студентів, організацію Днів здоров'я та туристичних походів, спортивних свят, проведення бесід про здоров'я зі студентами, бесід про здоров'я з батьками, забезпечення вітамінізації, організацію факультативів з проблем здоров'я та здорового способу життя, ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику тощо.

У науковій літературі виокремлено такі типи і види технологій: здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування); оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, артотерапія); технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем чи окремих питань з проблем здоров'язбереження до змісту предметів загальноосвітнього циклу); виховання культури здоров'я (факультативні заняття, позааудиторні заходи, фестивалі, конкурси, змагання тощо). Також здоров'язбережувальні технології за характером діяльності основних суб'єктів поділяють на вузькоспеціалізовані та комплексні. До вузькоспеціалізованих належать такі здоров'язбережувальні технології: медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності); освітні (сприяють збереженню здоров'я в процесі навчання і виховання); соціальні (технології організації здорового способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку). До комплексних здоров'язбережувальних технологій належать: технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я; технології, що формують здоровий спосіб життя [4].

Зазначимо, що мета всіх здоров'язбережувальних педагогічних технологій – сформувати в студентів знання, уміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати одержані знання в повсякденному житті. Здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах реалізують такі функції: формувальну, що здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості, спадкових якостей, що обумовлюють індивідуальні фізичні і психічні властивості; інформативно-комунікативну, що забезпечує трансляцію досвіду організації здорового способу життя, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, які формують дбайли-

ве ставлення до власного здоров'я і життя; діагностичну, що спрямована на моніторинг розвитку студентів на основі прогностичного контролю, порівняння зусиль і дій педагога відповідно до їх природних можливостей; адаптивну, що передбачає виховання в студентів налаштованості на здоровий спосіб життя, оптимізацію стану власного організму і підвищення стійкості стресогенним чинникам природного і соціального середовища; рефлексивну, що полягає в переосмисленні попереднього особистісного досвіду щодо збереження здоров'я; інтеграційну, що об'єднує освітні стандарти у сфері фізичного виховання, різні наукові концепції і системи виховання, народний досвід щодо збереження здоров'я підростаючого покоління [4].

Зазначимо, що професійна підготовка майбутніх учителів (щоденна навчальна робота, заліково-екзаменаційні сесії, виробничі практики, систематична самопідготовка й самовиховання) потребує від студента доброго здоров'я. Саме це обумовлює необхідність того, що майбутні вчителі повинні працювати над формуванням власної культури здоров'я як світоглядної орієнтації та готуватися до виховання здорового способу життя у своїх учнів. Для розв'язання цього завдання науковці М.Овчиннікова та В.Ткаченко пропонують: навчання основних аспектів культури здоров'я, шляхів і засобів її реалізації; виховання особистості, яка об'єднує духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість; створення фундаменту фізичного здоров'я, на якому базується психічне здоров'я [7, с.34]. Досвід роботи у вищій педагогічній школі дозволяє констатувати, що ситуація, яка склалася зі станом здоров'я молоді, пов'язана з тим, що вихованню культури здоров'я як світоглядної орієнтації у навчальних закладах приділяється мало часу або взагалі не приділяється. Заняття з фізичного виховання в основному спрямовані на розвиток у студентів фізичних якостей, хоча найважливішим є навчання їх зберігати своє здоров'я, керувати цим процесом, контролювати свій стан здоров'я, знати та вміти застосовувати індивідуальну систему оздоровлення з метою подальшого навчання дітей та молоді збереження здоров'я. Ми переконані, що проблема збереження здоров'я студентів може бути вирішена позитивно лише з позицій державного підходу, добре організованого виховного процесу з турботою про збереження здоров'я та міжгалузєвою інтеграцією педагогіки, психології, медицини, валеології, фізичного виховання.

Сучасні науковці виділяють складові культури здоров'я, які необхідно сформувати в майбутніх учителів: гуманістичні ціннісні орієнтації та ідеали, які дозволяють орієнтуватися особистості в широкому спектрі цінностей та формувати на цій основі відповідне ставлення до навколишнього світу; знання духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я людини; володіння оздоровчими технологіями для формування, збереження й зміцнення свого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців. Упровадження цих здобутків вимагає перегляду сформованих стереотипів поведінки молоді, переосмислення концептуальної моделі здоров'я з урахуванням того, що пріоритетне значення у його збереженні та зміцненні належить способу життя (Н.Агаджанян, В.Кайбишев, О.Рибалка, С.Страшко, В.Язловецький).

Для забезпечення професійного рівня готовності майбутніх учителів до збереження здоров'я дітей та молоді їхня підготовка має враховувати: розробку спецкурсу інтегрованого характеру (складання програми, відбір і структурування матеріалу, виділення відповідного часу на різні форми роботи та види діяльності, тематичне планування занять, розробка методики з виокремленням особливостей прове-

дення занять, з-поміж яких, окрім лекцій, обов'язковими є практичні (семінарські) заняття, самостійна, індивідуальна та науково-дослідна робота студентів); підготовку навчальних і методичних посібників для студентів і рекомендацій для викладачів; підготовку методичного забезпечення для розширення тематики класно-урочної і позакласної та позаурочної виховної роботи з учнями. Позитивний кінцевий результат у сформованості готовності майбутніх учителів до збереження здоров'я дітей та молоді мають забезпечуватися відповідними педагогічними умовами, серед яких основними є: інтеграція та інноваційне спрямування змісту соціально-економічних та природничих дисциплін, поєднання теорії і практики професійної підготовки майбутніх учителів, збагачення її навчально-методичними напрацюваннями та розроблення і впровадження новітніх педагогічних технологій.

Правильно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних і традиційних форм та методів фізичного виховання, різних технологій забезпечує ефективне формування у студентів позитивної мотивації до здорового способу життя. Зокрема, у ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» найефективнішими формами і засобами збереження здоров'я дітей та молоді, популяризації здорового способу життя є спортивні змагання, лекторії для молодших курсів, спортивні секції, наочна агітація, регулярне проведення масових фізкультур-

но-оздоровчих заходів, показ науково-популярних фільмів, участь у волонтерському загоні «Милосердя», співпраця зі студентською соціальною службою, «День козацтва», «Велопробіг місцями бойової слави», «Бої подушками», «Перегони на ліжках» тощо. Напрямки роботи зі збереження здоров'я студентської молоді та підготовки їх до формування здорового способу життя в учнів можуть бути різними: аудиторна робота викладача і студентів, робота в позааудиторний час. Виховна і освітня робота як доповнення за межами аудиторії забезпечує актуалізацію теоретичних знань студентів, привертає увагу до найгостріших соціальних проблем, формує їхню соціальну зрілість, бажання берегти власне здоров'я та здоров'я оточуючих.

Висновки. Для підготовки майбутніх учителів до збереження здоров'я дітей та молоді необхідно вдосконалювати навчальний процес з орієнтацією на технології фізичного виховання з урахуванням особливостей професійної підготовки вчителів; професійно спрямовувати форми здоров'язбережувальної роботи у ВНЗ; створювати в процесі навчальних занять спеціальні умови, що сприяють оволодінню студентами практичними вміннями та навичками здоров'язбережувальної та оздоровчої роботи. Стаття не розкриває всіх аспектів окресленої проблеми. Подальшого науково-педагогічного пошуку потребує питання методичного забезпечення ефективного застосування здоров'язбережувальної педагогіки у педагогічних вищих навчальних закладах.

Література та джерела

1. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія / В.І.Бобрицька. – Полтава: ТОВ «Поліграф. центр «Скайтек», 2006. – 432 с.
2. Національні рахунки охорони здоров'я (НРОЗ) України: [стат. бюл.]. – К.: Держ. служба статистики України, 2013.
3. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах: метод. реком. для викладачів вищ. навч. закл. / Жиденко А. О. [та ін.]. – Чернігів: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2012. – 43 с.
4. Палійчук Ю.І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю: дис.. кандидата пед. наук: 13.00.04 / Палійчук Юрій Іванович. – Тернопіль, 2011. – 210 с.
5. Права людини в галузі охорони – 2012: доп. правозахис. орг. про дотримання права на здоров'я в Україні / [О.Луб'яна та ін.; заг. ред. Роханський А.О.]. – Х.: Права людини, 2013. – 86 с.
6. Скороход Т. В. Формування здорового способу життя молоді: [посібн.] / Т.В.Скороход; [ред.В.К.Романцевич]. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім.В.Винниченка, 2007. – 215 с.
7. Солопчук М.С. Фізичне виховання студентської молоді: метод. посіб. / М.С.Солопчук, Г.В.Бесарабчук, Р.Б.Чаплінський. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський ДПУ, 2003. – 74 с.
8. Філь С.М. Історія фізичної культури: навч. посіб. / С.М.Філь, О.М.Худолій, Г.В.Малка; за ред. С.М.Філя. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.

В статье рассматриваются педагогические аспекты применения здоровьесберегающей педагогики в учебно-воспитательном процессе высших учебных заведений. Отмечается, что эффективность учебно-воспитательного процесса высшей школы должна определяться не только способностью молодых специалистов адекватно противостоять молодежным проблемам, возникающим в процессе профессионального самовыражения, и оставаться при этом здоровыми. При таких условиях актуальным является обращение к здоровьесберегающей педагогике.

Ключевые слова: педагогические проблемы, подготовка будущих учителей, здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая педагогика, сохранение здоровья детей и молодежи, культура здоровья, студенческая молодежь.

This article discusses the pedagogical aspects of health-pedagogy in the educational process in higher education. It has been noted that the effectiveness of the educational process of high school should be determined not only by the ability of young professionals to adequately confront the youth issues that arise in the course of professional self-expression, and still be healthy. Under such conditions it is to appeal to health-pedagogy.

Key words: pedagogical problems, training of future teachers, health, healthy lifestyle, health-saving pedagogy, children and youth's health preserving, health culture, college students.