

Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно з її потребами. Фізичне виховання покликане формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Фізичне здоров'я – це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища (педагогічне визначення); це й стан росту і розвитку органів та систем організму, основу якого складають морфологічні й функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (медичне визначення).

У характеристиці поняття “здоров'я” використовуються і індивідуальна, і громадська характеристики.

Стосовно індивіда воно відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища та є підсумком процесу взаємодії людини й довкілля. Здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес створення здоров'язберігального середовища можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження й зміцнення життєздатності студентів та педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я. Під час створення здоров'язберігального середовища на підставі акмеологічного підходу особливу увагу приділяють таким проблемам, як закономірності розвитку й саморозвитку людини; самореалізація творчого потенціалу, потенціалу здоров'я та розвитку готовності до майбутньої професійної діяльності; суб'єктивні й об'єктивні фактори, що сприяють та перешкоджають збереженню здоров'я, досягненню вершин професіоналізму; самоосвіта, самоорганізація й самоконтроль у галузі збереження здоров'я; самовдосконалення, самокорекція та самоорганізація своїх вчинків і дій під впливом нових вимог професії, суспільства, розвитку науки, культури; усвідомлення своїх здібностей та можливостей, достоїнств і недоліків своєї діяльності зі здоров'язбереження [4; 5; 8; 10].

Поняття “здоров'язберігальний простір” О. Підгірна обґрунтовує як багаторівневу освітню систему й соціально організоване виховне середовище, у якому пріоритетами виступають здоровий спосіб життя, культура здоров'я, прогнозування здоров'язберігальної діяльності. Змістовними компонентами здоров'язберігального простору є соціальний, креативно-діяльнісний і реабілітаційний [9]. Автор наголошує на тому, що здоров'язберігальний простір забезпечує усвідомлення його суб'єктами цінності здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, продуктивну активність усіх учасників простору щодо розвитку навичок культури здоров'я та духовно-етичного самовдосконалення.

Як зазначає О. Московченко [7], здоров'язберігальні технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дають змогу оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда; на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму для переходу його на новий рівень функціонування для збереження й зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності та соціальної активності, розв'язання завдань спортивної підготовленості. Т. Бойченко відзначає, що сутність здоров'язберігальних технологій полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою підвищення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної “вартості” [1]. Т. Карасьова [3] наводить таку класифікацію здоров'язберігальних технологій: медико-гігієнічні технології; фізкультурно-

оздоровлювальні технології; екологічні здоров'язберігальні технології; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; здоров'язберігальні освітні технології.

У цих класифікаціях увага зосереджується на змістових напрямках функціонування здоров'язберігального простору та загальних завданнях, які розв'язуються за допомогою таких технологій. Оскільки здоров'язберігальний простір розглядають як багаторівневу освітню систему й соціально організоване виховне середовище, то в його контексті найбільш ґрунтовною є класифікація Є. Мітіної. Вона класифікує здоров'язберігальні технології за характером діяльності на спеціальні (вузькоспеціалізовані) та комплексні (інтегровані). Серед спеціальних здоров'язберігальних технологій виокремлюють медичні (технології профілактики захворювань; корекції та реабілітації соматичного здоров'я; санітарно-гігієнічної діяльності); освітні, що сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні та виховні); соціальні (технології організації здорового й безпечного способу життя; профілактики та корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку). До комплексних здоров'язберігальних технологій відносять технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровлювальні й валеологічні); педагогічні технології, що сприяють здоров'ю; технології, які формують здоровий спосіб життя [6].

Уточнення класифікації знаходимо в роботах О. Ващенко. Автор виокремив такі типи технологій: здоров'язберігальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, і ті, що розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального й фізичного навантажень можливостям дитини; оздоровлювальні – технології, спрямовані на виконання завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія; технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, розв'язання конфліктів тощо), профілактика травматизму й зловживання психоактивними речовинами, статеve виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, уведенню до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти; вихованню культури здоров'я – вихованню в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню й 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 [2].

Мета дослідження – визначити сутність і значення здоров'язберігального середовища для студентів вищого навчального закладу.

Завдання наукової розвідки:

- 1) визначити сутність і значення здоров'язберігального середовища у вищому навчальному закладі;
- 2) визначити показники ефективності управління здоров'язберігальним освітнім середовищем.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Здоров'язберігальне освітнє середовище вищого навчального закладу ми розглядаємо як цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що не шкодить здоров'ю; застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять; обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я та дотримання ними здоров'язберігальної поведінки; вироблення в майбутніх фахівців ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я вихованців.

У цьому дослідженні ми визначили показники ефективності управління розвитком здоров'язберігального середовища (рис. 1).

Зі схеми видно, що як основні показники ефективності управління здоров'язберігальним середовищем ми виділили такі:

– динаміку захворюваності студентів, яка вказує на кінцевий результат формування здоров'язберігальної компетенції. Динаміка зменшується – сигнал на покращення, погіршується – потрібно вносити корективи в навчально-виховний процес;

– комфортність та рівень тривожності студентів ми відносимо до психологічних аспектів, які відіграють значну роль у структурі психологічного здоров'я молоді;

– працездатність студентів (фізична й розумова) є тим інтегральним показником, який указує на спосіб життя студентів та їхню здоров'язберігальну діяльність, що залежить від знань й умінь

раціонального поєднання розумової праці з фізичною, із навчанням і відпочинком, знанням своїх біологічних ритмів тощо;

– компетентність викладачів у питаннях здоров'язбереження – це невід'ємна складова частина успішного формування здоров'язберігальної компетенції студентів, адже для успішного навчання викладач має бути висококваліфікованим професіоналом;

– участь батьків у здоров'язберігальній діяльності є важливим і невід'ємним фактором успішного формування здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку суспільства;

– сформованість здорового способу життя є найголовнішим у цій структурі показником, який водночас є і кінцевим результатом формування в студентів відповідної компетенції.

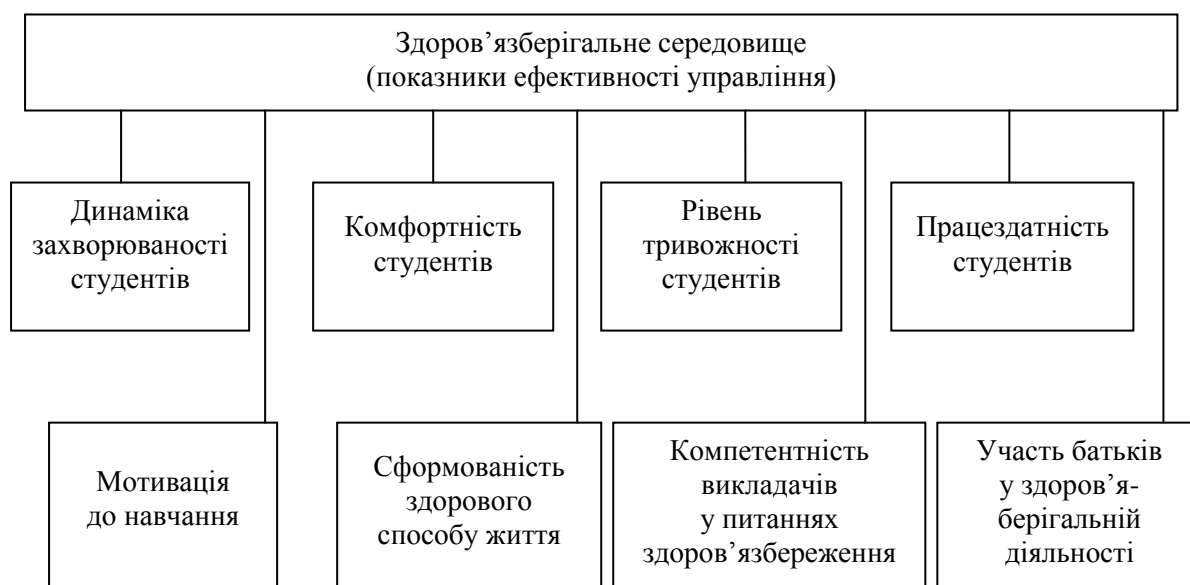


Рис. 1. Показники ефективності управління здоров'язберігальним середовищем у вищому навчальному закладі

Здоров'язберігальне середовище навчального закладу становить фундамент цінностей та здоров'я студентської молоді, і від нього залежить ефективність формування здорового способу життя тих, хто навчається.

Стан здоров'я студента та моніторинг за ним – невід'ємна частина навчально-виховного процесу, спрямована на розвиток здорової людини та спеціаліста, і від рівня його функціонування залежить ефективність становлення здорового студента.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Основою для розробки критеріїв ефективності функціонування здоров'язберігального простору можуть слугувати матеріально-технічна забезпеченість здоров'язберігального простору (розміщення приміщень, наявність санітарно-технічного, медичного, фізкультурного обладнання та оснащення, комплектування груп); відповідність організації системи харчування чинним санітарним правилам і нормам; міжособистісні взаємини між суб'єктами педагогічного процесу; показники фізичного стану, рівень професійної компетентності педагогів, цілісність оздоровлювальних впливів та стабільність результатів.

Отже, важливими позитивним зрушеннями в модернізації освітнього процесу у вищих навчальних закладах є його валеологічна спрямованість. У цьому контексті важливим завданням педагога є формування в студентів пріоритетів здоров'я, почуття відповідальності за нього та культури здоров'я. Один зі способів його реалізації – організація здоров'язберігального освітнього середовища, спрямованого на забезпечення умов для збереження й зміцнення здоров'я студентів, формування в них знань та навичок здорового способу життя. Важливою змістовною складовою частиною такого простору є здоров'язберігальні технології. Від цілісності та систематичності їхнього використання залежатиме й ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі.

Список використаної літератури

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1–4.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
3. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Касенок Д. З. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассников : дис. ... канд. пед. наук / Д. З. Касенок. – Витебск, 1998. – 141 с.
5. Ляпин В. П. Пути решения физического воспитания в вузах / В. П. Ляпин // Матеріали науково-методичної конференції. – Донецьк : ППШ “Наука і освіта”. – 2003. – С. 66–68.
6. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина // Начальная школа. – 2006. – № 6. – С. 56–59.
7. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / О. Н. Московченко. – М., 2008. – 62 с.
8. Оринчук В. А. Педагогические условия формирования качества жизни студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Общая педагогика, история педагогики и образования” / В. А. Оринчук. – Н. Новгород, 2009. – 20 с.
9. Подгорная О. Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами лично-ориентированного образования : дис... канд. пед. наук / О. Е. Подгорная. – Тирасполь, 2005. – 211 с.
10. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 “Общая педагогика, история педагогики и образования” / Д. С. Сомов. – Ставрополь, 2007. – 42 с.

Анотації

Мета фізичного виховання – формувати у студентів дбайливе ставлення до свого здоров'я і фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні та психічні здібності, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Існують різні підходи до визначення поняття “здоров'язберігальний простір”. Здоров'язберігальне освітнє середовище вищого навчального закладу розглядається як цілеспрямована система умов навчальної діяльності, яка не завдає шкоди здоров'ю, застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу, наявність комфортної психологічної атмосфери в процесі навчальних занять; формування в майбутніх спеціалістів ціннісного відношення до свого здоров'я і здоров'я вихованців. Основні показники ефективності управління здоров'язберігальним простором у вищому навчальному закладі – динаміка захворюваності студентів, рівень їхньої тривожності, працездатність, мотивація до навчання, сформованість здорового способу життя, компетентність викладачів у питаннях зміцнення і збереження здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, студенти, збереження, фізична культура.

Александр Митчик. Здоровьесберегающее пространство и здоровьесберегаательные технологии в высшем учебном заведении. Физическое воспитание нацелено формировать в студенчества бережное отношение к своему здоровью и физической подготовленности, комплексно развивать физические и психические свойства, способствовать творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Есть разные подходы к определению понятия “здоровьесберегаательное пространство”. Здоровьесберегаательную образовательную среду вуза мы рассматриваем как целенаправленную систему условий учебной деятельности, что не вредит здоровью, применение активных форм и методов обучения, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников педагогического процесса, наличие комфортной психологической атмосферы во время учебных занятий; формирования у будущих специалистов ценностного отношения к своему здоровью и здоровью воспитанников. Основные показатели эффективности управления здоровьесберегаательным пространством у высшем учебном заведении – динамика заболеваемости студентов, комфортность студентов, уровень тревожности студентов, работоспособность, мотивация к обучению, сформированность здорового образа жизни, компетентность преподавателей в вопросах укрепления и сохранения здоровья.

Ключевые слова: здоровье, студенты, сбережение, физическая культура.

Aleksandr Mytchik. Space Saving Health and Health Savings Technology in Higher Education. Physical education aims to build students' respect for one's health and physical preparedness, to develop a comprehensive physical and mental properties, promote creative use of physical culture in the organization of a healthy lifestyle. There are different approaches to the definition of "space saving health". Health savings educational environment of the university is regarded as a purposeful system of conditions of learning activity, which is not harmful to health, the use of active forms and methods of training, aimed at preserving and strengthening the health of the pedagogical process,

the presence of psychological comfort atmosphere during training sessions in the formation of future professionals of the value relation to their health and the health of pupils. The main indicators of the effectiveness of health savings space at a university there: the dynamics of disease students, student comfort, the level trivozhnosti student performance, motivation for learning, the formation of the healthy way of life, the competence of teachers in the promotion and maintenance of health.

Key words: *health, students, conservation, physical education.*