

УДК 378.013

**В. Л. НАЗАРУК**

м. Тернопіль  
elvis2003@mail.ru

## ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

*У статті висвітлено поняття «технологія», «педагогічна технологія», «здоров'язберігаюча технологія». Проаналізовано ефективність застосування у вищому медичному навчальному закладі технології проведення занять із фізичного виховання в природних умовах та технології емоційної підтримки майбутніх лікарів. Упровадження окреслених здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання майбутніх лікарів сприяло формуванню в них культури здоров'я. Показниками цього процесу було значне піднесення емоційного стану студентів-медиків, більш сумлінне виконання ними фізичних вправ, підвищення їхньої рухової активності, розвиток почуття краси й естетики, формування міжпредметних інтеграційних зв'язків.*

*Ключові слова: технології, педагогічні технології, здоров'язберігаючі технології, майбутні лікарі.*

Для реалізації основних професійних функцій (діагностики, лікування та профілактики захворювань), крім фундаментальної медичної підготовки, ґрунтовних професійних знань, належного практичного досвіду майбутньому лікарю необхідний достатній рівень здоров'язбереження, який відбувається на засадах сформованої культури здоров'я. Це зумовлено тим, що професійна діяльність медичного працівника потребує значних фізичних і психічних навантажень, великої концентрації уваги, пам'яті та спостережливості. Як зазначає низка науковців [1; 2; 4], цього можна досягнути за допомогою правильного застосування *здоров'язберігаючих технологій* (ЗТ) у процесі професійної підготовки майбутніх лікарів.

Огляд наукової літератури свідчить, що науковці досліджують різні аспекти здоров'я, використовуючи різноманітні технології. Зокрема, педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців вищої школи досліджували А. Митяєва [1] та Ю. Палічук [2]; здоров'язбережувальні освітні технології вивчав Н. Смирнов [3], проте характеристиці здоров'язберігаючих технологій у підготовці майбутніх лікарів не було приділено належної уваги.

Постановка завдання полягає у висвітленні нових здоров'язберігаючих технологій, які ефективно можна застосувати у процесі фізичного виховання.

Термін «технологія» в педагогічну науку введено з виробництва, де дефінується як

сукупність методів впливу знаряддями праці на фізичні, хімічні й інші властивості предмета праці. Технологія розглядається як система приписів, алгоритмів для виконання дослідницької та практичної діяльності. На відміну від методик (дослідження, навчання, виховання), технологія містить чітко й однозначно задані цілі, передбачає можливість об'єктивних, поетапних і підсумкових змін досягнутих результатів. Технологія завдяки відпрацьованості етапів і операцій більшою мірою, ніж традиційні методи та методики, забезпечує отримання заданих результатів, однак не має такої гнучкості, варіативності, необхідних ситуацій навчання, що змінюються. Тому доцільно використовувати нові технології в стандартних та стабільних ситуаціях.

У сучасних умовах розвитку суспільства технологічність стає вирішальною характеристикою організації навчально-пізнавальної діяльності студента та передбачає перехід на якісно новий ступінь його професійної підготовки [2, 38].

Термін «педагогічна технологія» зародився більше трьох десятиліть тому в США і спочатку співвідносився з ідеєю технізації навчального процесу, прихильники якої вбачали в якості основного способу підвищення ефективності навчального процесу широке використання технічних засобів навчання. В останні роки в багатьох наукових дослідженнях, присвячених педагогічним технологіям, виявляється її нове розуміння. Воно полягає у тому, що педагогічна технологія це не лише

використання технічних засобів навчання, але й виявлення принципів і розробка прийомів оптимізації освітнього процесу шляхом аналізу факторів, що підвищують освітню ефективність [2; 4; 5].

За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування та визначення всього процесу викладання й засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їхньої продуктивної взаємодії, що своєю метою вважає оптимізацію форм освіти й підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Зокрема В. Чайка педагогічні технології розглядає як комплексний інтегративний процес, який охоплює всіх його учасників та містить ідеї, засоби, способи та методи організації діяльності для аналізу проблем, що охоплюють всі аспекти засвоєння знань [5, 290–291]. Ю. Палічук зазначає, що в педагогічній технології «важливе значення має зворотній зв'язок, що забезпечує можливість контролювати навчальні досягнення студентів, коригувати окремі методи та прийоми, які становлять основу технологічного процесу» [2, 42].

Так, Л. Тихомирова стверджує, що важливість і значущість будь-якої технології полягає в тому, на скільки вона є здоров'язбережувальною. Дослідниця розглядає здоров'язбережувальні технології не як самостійні, а як необхідну умову та якісну характеристику освітніх технологій [4]. Поділяє ці погляди й А. Мітяєва, яка поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» визначає, як поєднання методів, прийомів і принципів, педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчально-виховного процесу, наділяють його ознаками здоров'язбереження [1, 100]. На думку Ю. Палічука, здоров'язбережувальна технологія містить у собі сприятливі умови навчання студента у вищому навчальному закладі, що передбачають відсутність стресу, адекватність вимог і методик навчання та виховання, їхню раціональну організацію [2, 69]. Н. Смирнов здоров'язбережувальні технології визначає як систему психолого-педагогічних та організаційних методів, прийомів і технологій, спрямованих на охорону та зміцнення здоров'я студентів, формування в них культури здоров'я [3].

Н. Смирнов пропонує таку класифікацію здоров'язбережувальних технологій: здоров'язбережувальні освітні технології, фізкультурно-оздоровчі, медико-гігієнічні та екологічні здоров'язбережувальні технології, а також технології забезпечення безпеки життєдіяльності [3, 21].

Ми погоджуємося із думкою Ю. Палічука про те, що концептуально обґрунтована здоров'язбережувальна технологія є перспективним напрямом і надійним фундаментом для формування нового погляду на систему вищої освіти [2, 51–52].

Незважаючи на наявність великої кількості визначень поняття «здоров'язберігаючі технології», науковці єдині у своєму баченні цього феномена, як одного із важливих напрямів покращення здоров'я студентської молоді в процесі підготовки майбутніх фахівців.

Ураховуючи значний інтерес із боку науковців та актуальність проблеми використання здоров'язбережувальних технологій, у нашому дослідженні використовувалися такі ЗТ:

- *технологія проведення занять із фізичного виховання в природних умовах (парк, лісосмуга, берег річки чи озера). Загальновідомо, що сучасні студенти незначну частину свого вільного від навчання часу перебувають на свіжому повітрі. Це негативно відбивається на їхньому здоров'ї, що призводить до стресових ситуацій і депресій. Відомо, що добова норма перебування людини на свіжому повітрі становить не менше 2–3 години, це зміцнює її організм, нормалізує роботу нервової системи, позитивно впливає на пам'ять та уяву. Тому для покращення здоров'я майбутніх лікарів вважаємо за доцільне значну частину занять із фізичного виховання проводити на свіжому повітрі в природних умовах. Адже, як свідчить практика, заняття серед зелених насаджень і мальовничих пейзажів сприяють підвищенню емоційного тону та загартуванню організму, зміцнюють здоров'я та реалізують потребу студентів-медиків у спілкуванні з природою.*

Заняття із фізичного виховання (як і інші форми занять фізичними вправами) часто називають заняттями здоров'я, коли ж вони проводяться на свіжому повітрі та в природ-

них умовах, їхній оздоровчий вплив підвищується в декілька разів.

Доцільність проведення занять із фізичного виховання в природних умовах полягає в тому, що:

- знання, вміння та навички, здобуті на таких заняттях, можна використовувати для самовдосконалення, у побуті, військовій справі, для самозахисту та виживання в екстремальних умовах природного та соціального середовища;
- вони забезпечують усебічний і гармонійний розвиток особистості на основі комплексного вирішення завдань фізичного, екологічного, валеологічного, естетичного та морального виховання;
- такі заняття створюють можливість комплексного поєднання фізичних вправ, природних сил та гігієнічних факторів як засобів фізичного виховання;
- через свою простоту та доступність створюють найкращі умови для використання природних засобів фізичного виховання з метою формування культури здоров'я майбутніх лікарів;
- поєднання фізичних вправ із дією температурного подразника та свіжого повітря сприятливо впливає на терморегуляційні механізми центральної нервової системи;
- майбутні лікарі мають змогу максимально ефективно використовувати будь-які засоби наявні в природних умовах, що позбавить їх можливості знаходити виправдання власної бездіяльності.

Ще одним позитивним моментом дії занять із фізичного виховання в природних умовах є те, що часто лікарю доводиться виконувати свій професійний обов'язок у різних умовах: кліматичних, географічних, стихійних лих, збройних конфліктів тощо. І тому важливо, щоб його організм, крім стресових чинників психологічного характеру, які пов'язані з професійною діяльністю, був максимально пристосований та адаптований до різного роду природних факторів.

- *технологія емоційної підтримки майбутніх лікарів (на основі використання музики на заняттях із фізичного виховання).* Спеціальні фізіологічні дослідження продемонстрували позитивний вплив музики на нервову, серцево-судинну, дихальну, імунну та інші системи організму людини. Практикою дове-

дено, що, впливаючи на фізіологічні процеси організму людини, музика сприяє підвищенню амплітуди дихання, легеневої вентиляції, емоційного тону, покращує працездатність, викликає реакції, пов'язані зі змінами системи кровообігу та дихання, пришвидшує процес навчання руховим діям тощо.

Виконання фізичних вправ під музику привчало студентів-медиків до відчуття музичного ритму, такту, розміру, висоти звуків та форм музичних композицій. Переконані, що якісне засвоєння майбутніми лікарями цих музичних елементів значно допоможе їм у їхній професійній діяльності, а саме:

- вимірювати частоту серцевих скорочень та встановлювати відсутність чи наявність брадикардії та тахікардії;
- вимірювати артеріальний тиск і прослуховувати слабкі удари;
- прослуховувати за допомогою фонендоскопа та діагностувати трахеїти, бронхіти та запалення легень;
- точно діагностувати звуки, отримані в разі застосування методу перкусії людського тіла тощо.

Проведення фізичних вправ під музику забезпечувало підвищення ефективності педагогічного процесу, а саме:

- створювало для викладача гарну можливість уважно спостерігати за студентами в процесі їхньої фізичної активності;
- надавало можливість навчати та контролювати їхнє правильне дихання й техніку виконання рухів;
- сприяло тому, що з боку викладача вчасно робились зауваження щодо правильності виконання фізичних вправ.

Залежно від змісту занять фізичного виховання ми використовували музику як:

- елемент супроводу рухової діяльності (ведення м'яча та виконання штрафних кидків у баскетболі, індивідуальне володіння м'ячем та виконання подач у волейболі);
- музичний фон під час виконання фізичних вправ (проведення естафет, рухливих ігор, вправ на розслаблення та відновлення працездатності);
- як засіб, безпосередньо пов'язаний із рухом виконання під музику різних танцювальних і гімнастичних вправ.

Отже, зважаючи на актуальність досліджуваної проблеми, слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання майбутніх лікарів сприятиме формуванню в них культури здоров'я. Показниками цього процесу є: піднесення емоційного стану студентів-медиків, більш якісне виконання ними фізичних вправ, підвищення їхньої рухової активності, розвиток почуття краси й естетики, формування інтеграційних зв'язків та ін. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у висвітленні результатів наукової роботи.

**V. L. NAZARUK**  
Ternopil

### HEALTH MAINTAINING TECHNOLOGIES IMPLEMENTATION IN TRAINING OF FUTURE DOCTORS

*The article highlights the concept of «technology», «educational technology», «health maintaining technology». The effectiveness of implementation at higher medical institutions of outdoor physical training classes as well as future doctors emotional support technologies has been analyzed. The implementation of defined technologies in physical education process facilitated health culture formation with future physicians. The indicators of this process were: significant elevation of physician students emotional state, more conscientious accomplishment of physical exercises, students' physical activity increase, development of beauty and aesthetics senses, interdisciplinary integration ties formation.*

*Key words: technologies, pedagogical technologies, health maintaining technologies, future doctors.*

**В. Л. НАЗРУК**  
г. Тернополь

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ

*В статье рассмотрены понятия «технология», «педагогическая технология», «здоровьесберегающая технология». Проанализирована эффективность применения в высшем учебном заведении технологии проведения занятий по физическому воспитанию в естественных условиях и технологии эмоциональной поддержки будущих врачей. Внедрение определенных здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания будущих врачей способствовало формированию у них культуры здоровья. Показателями этого процесса были: значительный подъем эмоционального состояния студентов-медиков, эффективное выполнение ими физических упражнений, повышение их двигательной активности, развитие чувства красоты и эстетики, формирование прочных межпредметных интеграционных связей.*

*Ключевые слова: технологии, педагогические технологии, здоровьесохраняющие технологии, будущие врачи.*

Стаття надійшла до редколегії 15.02.2015