

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

*У статті висвітлені поняття «технологія», «педагогічна технологія», «здоров'язбережувальна технологія». Проаналізовано ефективність застосування у вищому медичному навчальному закладі технології проведення занять з фізичного виховання в природних умовах та технології емоційної підтримки майбутніх лікарів (на основі використання музики на заняттях з фізичного виховання). Упровадження окреслених здоров'язбережувальних технологій в процес фізичного виховання майбутніх лікарів сприяло формуванню у них культури здоров'я.*

*Ключові слова: технології, педагогічні технології, здоров'язбережувальні технології, майбутні лікарі, фізичне виховання.*

**Вступ.** 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'язбережувальних технологій (ЗТ) у процесі професійної підготовки майбутніх лікарів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що науковці досліджують різні аспекти здоров'я, використовуючи різноманітні технології. Зокрема, педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців вищої школи досліджували А. Мітєєва [1] та Ю. Палічук [2]; здоров'язбережувальні освітні технології вивчав Н. Смірнов [3], проте характеристики здоров'язбережувальних технологій у підготовці майбутніх лікарів не було приділено належної уваги.

**Метою статті є** висвітлення нових здоров'язбережувальних технологій, які ефективно можна застосувати у процесі фізичного виховання майбутніх лікарів.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «технологія» в педагогічну науку введений з виробництва, де визначається 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. 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, с.38].

Термін «педагогічна технологія» зародився біль-

ше трьох десятиліть тому в США і спочатку співвідноситься 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].

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

Так, Л. Тіхомірова стверджує, що важливість і значущість будь-якої технології полягає в тому наскільки 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. Мітєєва, яка поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» визначає, як поєднання методів, прийомів і принципів, педагогічної роботи, які доповнюючи традиційні технології навчально-виховного процесу, наділяють його ознаками здоров'язбереження [1, с.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, їх раціональну організацію [2, с.69]. Н. Смірнов здоров'язбережувальні технології визначає, як систему психолого-педагогічних та організаційних методів, прийомів і технологій, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я студентів, форму-

вання 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, технології забезпечення безпеки життєдіяльності [3, с.21].

Ми погоджуємось 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, с.51-52]. Незважаючи на наявність великої кількості визначень поняття «здоров'язбережувальні технології», науковці єдині у своєму баченні цього феномену, як одного із важливих напрямів покращення здоров'я студентської молоді в процесі підготовки майбутніх фахівців. Враховуючи значний інтерес з боку науковців та актуальність проблеми використання здоров'язбережувальних технологій, у нашому дослідженні використовувалися наступні ЗТ:

– *технологія проведення занять з фізичного виховання в природних умовах* (парк, лісосмуга, берег річки чи озера). Заняття з фізичного виховання (як і інші форми занять фізичними вправами) часто називають заняттями здоров'я, коли ж вони проводяться на свіжому повітрі та в природних умовах, їх оздоровчий вплив підвищується в декілька разів.

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

- знання, вміння і 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 всебічний 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 для формування культури здоров'я майбутніх лікарів;
- поєднання фізичних вправ з 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 з 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 із професійною діяльністю був максимально пристосований та адаптований до різного роду природних факторів.

– *технологія емоційної підтримки майбутніх лікарів (на основі використання музики на заняттях з фізичного виховання)*. Спеціальні фізіологічні дослідження виявили позитивний вплив музики на нервову, серцево-судинну, дихальну, імунну та інші системи організму людини. Виконання фізичних вправ під музику привчало майбутніх лікарів до відчуття музичного ритму, такту, розміру, висоти звуків та форм музичних композицій. Переконані, що хороше засвоєння цих музичних елементів значно допоможе майбутніми лікарями і в 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 і запалення легень;
- точно діагностувати звуки, отримані при застосуванні методу перкусії людського тіла тощо.
- Проведення фізичних вправ під музику забезпечувало підвищення ефективності педагогічного процесу, а саме:
- створювало для викладача хорошу можливість уважно спостерігати за студентами в процесі їх фізичної активності;
- надавало можливість навчати та контролювати їх правильне дихання і техніку виконання рухів;
- сприяло тому, що з боку викладача вчасно робились зауваження щодо правильності виконання фізичних вправ.

У залежності 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 з рухом виконання під музику різних танцювальних і гімнастичних вправ.

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні **висновки**. Зважаючи на актуальність досліджуваної проблеми, слід зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних технологій в процес фізичного виховання майбутніх лікарів сприятиме формуванню у них культури здоров'я. Показниками цього процесу є: піднесення емоційного стану студентів, більш якісне виконання ними фізичних вправ, підвищення їхньої рухової активності, розвиток почуття краси і естетики, формування інтеграційних зв'язків та ін.

### Список використаної літератури

1. Митяева А.М. Здоров'єсберегаючі педагогічні технології: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / А.М.Митяева. – М.: Академия, 2008. – 192 с.
2. Палічук Ю.І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю: дис.

- ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Палічук Юрій Іванович. – Тернопіль, 2011. – 215 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
  4. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методологические основы здоровьесберегающей педагогики: монография / Л.Ф.Тихомирова; под ред. М.И.Рожкова. – Ярославль, 2004. – 240 с.
  5. Чайка В.М. Основы дидактики: навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В.М.Чайка. – К.: Академвидав, 2011. – 240 с.

Стаття надійшла до редакції 29.04.2016 р.

**Назарук Виктор**

кандидат педагогических наук

кафедра физической реабилитации здоров'я человека и физического воспитания

Тернопольский государственный медицинский университет имени И.Я.Горбачевского, Тернополь, Украина

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ 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 (на основе использования музыки на занятиях по физическому воспитанию). Внедрение определенных здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания будущих врачей способствовало формированию у них культуры здоровья.*

*Ключевые слова: технологии, педагогические технологии, здоровьесберегающие технологии, будущие врачи, физическое воспитание.*

**Nazaruk Viktor**

Candidate of Pedagogical Sciences, Ph.D., Assistant

Department of Physical Rehabilitation, Human's Health and Physical Education

I.Horbachevsky Ternopil State Medical University

Ternopil, Ukraine

**PECULIARITIES OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES USAGE WITHIN TRAINING OF DOCTORS-TO-BE**

*The concepts of «technology» «pedagogical technology» «health saving technology» are defined in the article. The effectiveness usage of technology of physical education classes in the out of doors is analyzed. To improve the health of doctors-to-be it is advisable to spend significant part of physical education classes outdoors. The feasibility of physical education classes in the out-of-doors is that: the knowledge and skills gained in these exercises can be used successfully in various spheres of life; they provide comprehensive and harmonious development of personality based on the complex challenges of physical, environmental, valeological, aesthetic and moral education; these classes provide the opportunity to integrated combination of exercise, and natural forces as hygiene factors of physical education. In addition, we applied the technology of emotional support of doctors-to-be (through the usage of music in the classroom for physical education). The implementation of defined health saving technologies into physical education of doctors-to-be helped to shape their health culture. The indicators of this process were: a significant rise of the emotional state of doctors-to-be, more conscientious performance of physical exercise, increasing of their physical activity, development of a sense of beauty and aesthetics, the formation of interdisciplinary integration links.*

*Key words: technologies, pedagogical technologies, health saving technologies, doctors-to-be, physical education.*