

УДК 378.14+371.314.6:796.011.-029:6(045)

Л. А. МАШКІНА

кандидат педагогічних наук, доцент  
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

## ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

*У статті висвітлено особливості підготовки студентів вищих навчальних закладів до використання здоров'язберігаючих технологій у процесі педагогічної практики, показано їх види, зміст, умови впровадження.*

**Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, студенти вищих навчальних закладів, педагогічна практика.

Формування культури здоров'я особистості – нагальна проблема сучасної психолого-педагогічної науки і практики. Здоров'я – основна цінність людини, основа її благополуччя, розквіту нації, джерело щасливого життя. Здоров'я завжди було, є і буде головним чинником безпеки нації.

Оновлення суспільства, а тим більше його сучасна радикальна зміна – суперечливий, складний і тривалий процес, пов'язаний із пошуком нових шляхів, засобів здійснення перетворень в усіх сферах життя людей. Усе це зумовлює необхідність творчої участі в цьому процесі всіх членів суспільства, особливо майбутніх педагогів, які будуть формувати здорових громадян України. Діти – майбутнє кожної держави, перспектива її економічного, соціального та духовного розвитку. Проблема збереження здоров'я дітей в усьому світі стає дедалі актуальнішою, а в нас в Україні і поготів. Захворюваність населення постійно зростає, абсолютно здорових дітей майже не народжується [4].

Сьогодні йдеться про здоров'язберігальні технології, мета і зміст яких торкаються всіх педагогічних технологій, які можуть бути сприятливими з огляду на те, що вони передбачають за своєю суттю складові збереження та зміцнення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу. Студенти вищих навчальних закладів у процесі різних видів педагогічної практики повинні використовувати вищезазначені технології з метою фізичного розвитку дитини, формування у неї здорового способу життя.

На сьогодні існує майже триста визначень здоров'я, розглянутих ученими, лікарями як той чи інший стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи; самопочуття людини [3]. В окремих джерелах здоров'я визначається як динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням [1].

Актуальні питання формування здорового способу життя дітей, здоров'язбереження в загальноосвітніх і дошкільних навчальних закладах є предметом досліджень Т. Бойченко, Е. Вільчковського, О. Ващенко, О. Дубогай, С. Іванової, С. Кириленко, В. Морозової, В. Оржеховської, С. Свириденко та ін. Вони вказують, що здоров'я характеризується як пристосування організму до умов зовнішнього середовища, за якого організм працює врівноважено, і забезпечується взаємодією зовнішніх (природних і соціальних) та внутрішніх (фізичний, психічний, емоційний стан, духовність) факторів [1]. Але в науковій літературі ще недостатньо уваги приділено підготовці майбутніх педагогів до використання здоров'язберігаючих технологій у роботі з дітьми.

**Мета статті** – з'ясувати особливості підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів до використання здоров'язберігаючих технологій у процесі практики, визначити їх види, зміст, умови впровадження.

Серед дитячого населення за останнє десятиліття істотно (у 1,5–3 рази) зросла частота хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. Серед першокласників тільки 5–9% практично здорових дітей. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання в школі у 2,5 рази [3].

Визначальним чинником погіршення стану здоров'я дітей та учнівської молоді є відсутність у багатьох із них пріоритетної спрямованості на здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя. Вирішення проблеми здоров'я молодого покоління потребує консолідації зусиль закладів освіти, медичних установ, соціальних інститутів, батьківської громадськості. Таким чином, сьогодні це питання державної ваги [4].

Здобути знання, проявити свої здібності, мати життєву перспективу, вміти, нарешті, стати корисним суспільству може тільки така особистість, яка фізично розвинена, фізіологічно гомеостатична, соціально адаптована, психічно врівноважена, гармонізована у зв'язках із природою і має чіткі, свідомі позитивні мотивації, усвідомлює свої родинні й народні цінності, має духовну основу [1]. Саме дошкільний навчальний заклад, школа може навчити дітей із раннього віку себе любити, піклуватися про своє здоров'я, так поводитися, виховуватися, щоб у дорослому житті рівень і якість життя їх стали високими.

Поняття “здоров'язберігальні педагогічні технології” з'явилося в педагогічному лексиконі в останні роки і, на жаль, ще й досі сприймається окремими педагогами як аналог санітарно-гігієнічних заходів. Сьогодні ми вже впевнено говоримо про “здоров'язберігальну педагогіку” як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу, безпечних для здоров'я дітей і педагогів [3, с. 13–14].

Поняття “здоров'язберігаючі технології” науковцями (С. Іванова, Т. Бойченко та ін.) трактується як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я дітей і педагогів, формування у них навичок здорового способу життя, здійснення моніторингу показників індивідуального розвитку, проведення відповідних пси-

холодо-педагогічних, корегувальних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [1].

На основі класифікацій існуючих здоров'язберігальних технологій (О. Ващенко, С. Свириденко [1, с. 13] визначено такі їх типи:

здоров'язберігальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в сім'ї, дошкільному навчальному закладі та в школі, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом тощо); вироблення життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо); профілактика травматизму; статеве виховання;

виховання культури здоров'я – виховання у дітей особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

У впровадженні здоров'язберігальних освітніх технологій пропонуються такі методичні прийоми [3, с. 14; 2, с. 14]:

профілактично-захисні – спрямовані на захист від негативних впливів (особиста гігієна та гігієна навчання);

компенсаторно-нейтралізуючі – їх використання пов'язане із завданням поповнити нестачу того, що потребує організм для повноцінної життєдіяльності, (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, корегуюча гімнастики; масаж, психогімнастика та ін.);

стимуляційні – дають змогу активізувати власні сили організму, використати його ресурси для виходу з незадовільного стану (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);

інформаційно-навчальні – забезпечують дітям необхідний рівень знань для ефективної турботи про власне здоров'я та здоров'я оточуючих, сприяють формуванню культури здоров'я.

У процесі різних видів педагогічної практики, зокрема в дошкільному навчальному закладі, майбутні фахівці впевнені, що організм дошкільника потребує активної рухової діяльності і тому, здійснюючи фізичне виховання, використовують спеціально підібрані, методично правильно організовані, керовані педагогом рухи й фізичні вправи. Вони відчутно впливають на дитину, розвиваючи її рухові уявлення, увагу, мислення, волю, емоції, спричиняючи позитивні зміни в роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, викликаючи почуття бадьорості, радості. Фізичні вправи як специфічний засіб фізичного виховання справляють ефект лише за комплексного використання з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами [2].

До фізичних вправ, які використовують студенти в процесі практики, належать гімнастика, ігри рухливі та зі спортивними елементами, спортивні вправи, елементарний туризм. Зокрема, за допомогою гімнастики формуються життєво необхідні навички рухової діяльності, фізичні якості. Її компонентами є основні рухи, загальнорозвиваючі вправи, шиккування і перешикування, танцювальні вправи. Використовуючи рухи (ходьба, біг, стрибки, повзання і лазіння, метання і ловлення, вправи на збереження рівноваги), майбутні педагоги збагачують руховий досвід дітей, дають їм змогу вільно діяти в навколишньому середовищі, виховують впевненість у своїх силах, спритність, швидкість, сміливість, що є основою здоров'я.

Студенти в процесі різних видів педагогічної практики також використовують інноваційні педагогічні технології здоров'язберігаючого спрямування: гуманістичне виховання В. О. Сухомлинського, авторську систему фізичного виховання М. М. Єфименка, систему природного оздоровлення П. Іванова, концепцію екологічного дитячого садка (Т. Дубініна, М. Курик) та ін. Вищезазначені технології студенти вивчають у процесі дошкільної педагогіки, фахових методик, у курсі "Інноваційні педагогічні технології" та апробують їх елементи на практиці в дошкільному навчальному закладі.

Зокрема, використовуючи "лікувальну" педагогіку В. О. Сухомлинського, майбутні фахівці знають, що він дбав про здоров'я дітей, від якого залежить їх духовне життя.

Турбуючись про здоров'я дітей, Василь Олександрович звертав увагу на постійний зв'язок вихователів із сім'єю: радив дітям щодня робити ранкову гімнастику на свіжому повітрі, вмиватися, влітку купатися у ставку, зранку вставати в один і той самий час, щоб ці процедури стали звичними і для батьків. Також В. Сухомлинський вказував, що свіже повітря, смачна й здорова їжа, фрукти, багаті на вітаміни, сприяють формуванню, збереженню і зміцненню здоров'я у підростаючого покоління [5].

З успіхом використовують студенти в процесі практики здоров'язберігаючу технологію М. М. Єфименка. На його думку, що основою кожного заняття має бути ігрове дійство з ненав'язливо вплетеними в нього елементами навчання, розвитку, корекції, оздоровлення, виховання. Ігровий підхід, за його переконанням, повинен стати провідним в усіх аспектах роботи, передусім у діагностиці фізичного розвитку дітей: кожне рухове завдання педагога має бути маленькою театральною ігровою сценою. Цій меті підпорядковані розроблені автором тренажери і вправи, ігрова термінологічна мова, якою повинен користуватися педагог, навчаючи дітей рухів [6].

У процесі практики майбутні педагоги використовують концепцію екологічного дитячого садка, в процесі якої вони використовують екологічні методики, біоенергодіагностику, фіточаї, фітобальзами та застосовують методи оздоровчо-профілактичної роботи: музикотерапію, ароматерапію тощо [2].

Ці та інші здоров'язберігаючі технології передбачають знання студентами особливостей кожної дитини, постійний аналіз змін у її організмі,

внесення відповідних коректив, що можливе за єдності інтересів і зусиль педагогів, батьків та медиків.

**Висновки.** Отже, здоров'язберігаючі технології інтегрують всі напрями роботи дошкільного навчального закладу, школи зі збереження, формування й зміцнення здоров'я дітей. Ці технології можна визначити як науку, мистецтво й обов'язок так навчати й виховувати дітей, щоб вони могли рости здоровими й щасливими.

Здоров'язберігальні освітні технології можна розглядати і як технологічну основу здоров'язберігальної педагогіки – однієї з найперспективніших освітніх систем ХХІ ст., і як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання дошкільників та школярів без шкоди для їхнього здоров'я, і як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її впливу на здоров'я дітей і педагогів.

Одним із важливих завдань вищих навчальних закладів є формування у майбутніх педагогів компетентності щодо використання здоров'язберігаючих технологій у закладах освіти. Ефективним засобом у цьому контексті є педагогічна практика, в процесі якої студенти набувають практичних умінь та навичок застосовувати різноманітні педагогічні технології з метою збереження здоров'я майбутніх громадян України.

Не претендує на всебічний розгляд проблема підготовки студентів до використання здоров'язберігальних технологій у процесі практики. Ряд аспектів потребують подальших наукових розвідок, зокрема вивчення особливостей здоров'язберігальних технологій, формування компетенції студентів у цьому контексті, а також моделі їх впровадження у загальноосвітні та дошкільні навчальні заклади.

#### **Список використаної літератури**

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12–15.
2. Дубиніна Т. Екологічний дитячий садок / Т. Дубиніна, М. Курик // Дошкільне виховання. – 1996. – № 7. – С. 8–10.
3. Оржеховська В. Сучасні соціальні орієнтири здоров'язберігаючого навчання і виховання / В. Оржеховська // Постметодика. – Полтава, 2008. – № 2 (79). – С. 11–15.
4. Рибальченко С. Є. Формування культури здоров'я учнів засобами інноваційних технологій / С. Є. Рибальченко. – Харків : Основа, 2010. – 143 с.
5. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський. – Київ : Рад. шк., 1983. – 170 с.
6. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: Авторський стиль роботи / авт.-укл. М. М. Єфименко. – Київ : ІСДО, 1995. – 40 с.

*Стаття надійшла до редакції 09.02.2016.*

---

#### **Машкина Л. А. Подготовка студентов к использованию здоровьесохраняющих технологий в процессе педагогической практики**

*В статье освещены особенности подготовки студентов высших учебных заведений к использованию здоровьесохраняющих технологий в процессе педагогической практики, показано их виды, содержание, условия использования.*

**Ключевые слова:** здоровьесохраняющие технологи, студенты высших учебных заведений, педагогическая практика.

### **Mashkina L. Preparation of Students to the Use of the Healthpreserving Technologies in the Process of Pedagogical Practice**

*The peculiarities of the students of higher educational establishments preparation to the use of healthpreserving technologies in the process of pedagogical practice are elucidated in the article, content and conditions of implementation are shown.*

*The classification and its types of the healthpreserving technologies are presented. Noted that the healthpreserving technologies create safe conditions for the stay, study and work in the family, in preschool educational institution and at school, the compliance of training and physical activity to the child's possibilities.*

*The health-improving technologies are focused on solving problems that are related to strengthening the children's physical health, strengthening the health capacity: physical preparation, physiotherapy, aromatherapy, hardening of the body, gymnastics, massage, phytotherapy, music therapy.*

*Technologies of health training – hygienic education (rational nutrition, body care, development of life skills (control of emotions, conflicts resolving); injury prevention; sexual upbringing.*

*The attention is concentrated on the health education culture – education of personal peculiarity, that help to promote preserving and strengthening of health, forming ideas about health as a value, strengthening motivation for healthy lifestyles, strengthening the responsibility to the private life, family health.*

*There are some methodical techniques that are offered by the introduction of the healthpreserving technologies:*

*preventive and protective – aimed at the protection from the negative influences (personal care and hygiene education);*

*compensatory neutralizing – it's use is associated with the problems of filling the lack that the body needs for a full vital functions (the physical training breaks, health, finger and corrective exercises; massage, psycho gymnastics);*

*stimulating – allow you to activate the forces of the body, to use its resources to quit the unsatisfactory state (hardening elements, physical activities, psychotherapy and phytotherapy techniques);*

*informative and educational – provide children the necessary level of knowledge for the effective care about their own health and the health of others, promote forming a culture of health.*

**Key words:** *healthpreserving technologies, students of higher educational institutions, pedagogical practice.*