

УДК 378.011.3-051]:613

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Шапран Ю.П., Шапран О.І.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

Обговорюється проблема використання здоров'язбережувальних освітніх технологій в практиці професійної підготовки педагогічних кадрів. Запропоновано визначення досліджуваної дефініції як цілісної системи педагогічних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно-комфортного освітнього середовища, що детермінує фізичний, психічний і духовний розвиток компетентної особистості, її соціалізацію. Розглянуті вимоги до проведення уроків із елементами здоров'язбережувальних технологій під час педагогічних практик. У процесі проведення експериментальної роботи ефективним виявилось використання кольоротерапії, дихальної гімнастики, пальчикової терапії, гімнастики для очей, коригуючої фізичної гімнастики і психогімнастики. У структурі здоров'язбережувальних технологій виокремлено змістовний, ціннісно-орієнтаційний і операційно-діяльнісний компоненти.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, компоненти здоров'язбережувальних технологій, освітні технології, професійна підготовка, урок, майбутні вчителі.

Постановка проблеми. Питання підготовки майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності в умовах освіти набувають останні роки особливу гостроту в наслідок погіршення показників здоров'я школярів, негативних демографічних тенденцій, розповсюдженості соціально-небезпечних хвороб й адиктивної поведінки та ін. Наведені негативні тенденції мають довготривалі соціокультурні та економічні наслідки, впливають на міжнародний рейтинг країни у світі. В такому контексті підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до використання здоров'язбережувальних технологій є досить актуальною із соціальних та економічних причин, відповідає запитам практики сучасної освіти.

Збереження та зміцнення здоров'я молоді є пріоритетним завданням соціальної програми кожної держави. Його виконання передбачає формування у студентів стійкої мотивації до здорового способу життя, впровадження комплексу здоров'язбережувальних заходів, що спрямовані на усвідомлення цінності здоров'я. Негативні тенденції погіршення стану здоров'я молоді, демографічна криза, економічна скрута, поширення інфекційних хвороб призводять до негативних соціальних та економічних наслідків.

Серед визначальних детермінантів безвідповідального ставлення студентської молоді до здоров'я є не сформованість у них стійкої мотивації на тривале, здорове життя, відсутність спеціальних знань і переконань у необхідності дотримання здорового способу життя, нездатність до обмеження впливу руйнівних факторів на здоров'я організму тощо. Аналіз результатів сучасних наукових досліджень і педагогічних спостережень дозволяє стверджувати, що зниження рівня здоров'я студентської молоді є стійкою тенденцією. Інтенсифікація навчального процесу, перенавантаження навчальних програм, обмежене використання новітніх освітніх технологій, малорухливий спосіб життя, тривала робота з комп'ютерними технічними засобами та наявні шкідливі звички призводять до погіршення їх здоров'я. Розвитку патологічних станів студентської молоді значною мірою сприяє не-

дотримання гігієнічних вимог при складанні розкладу занять, невідповідність мікрокліматичних умов навчальних приміщень гігієнічним вимогам, відсутність якісного освітлення робочого місця, порушення режиму провітрювання та природної вентиляції, недотримання раціону харчування, режиму дня, низька фізична активність тощо. Не виправданою виявилася норма міністерства освіти і науки України про переведення занять із фізичного виховання у форму факультативних занять. Результатом цього є зниження імунітету організму, розвиток нервово-психічних розладів, прояви хронічних захворювань серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, порушення постави, різноманітні розлади імунної системи, що стають типовими для майбутніх учителів.

Підготовка майбутніх учителів загальноосвітніх шкіл до ефективного використання здоров'язбережувальних освітніх технологій є досить актуальною і відповідає запитам практики сучасної вищої освіти.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Сутнісні ознаки та різновиди здоров'язбережувальних технологій віднайшли своє відображення в працях таких науковців як В. Бобрицька, М. Гончаренко, Н. Грицай, Ю. Лукашин, А. Маджуга, О. Брунько, С. Хакутдинова, Н. Семченко та ін. Окремі аспекти їх змісту і впровадження у навчальний процес наведені в публікаціях Т. Ахутіної, Т. Бойченко, Ю. Бойчука, О. Ващенко, Д. Вороніна, О. Дорошенко, Ю. Драгнева, О. Дубогай, В. Єфімової, І. Царенко та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Зважаючи на обставину, що у сучасних дослідженнях із проблем збереження здоров'я напрацьований значний теоретичний матеріал, можна стверджувати про наявність певних протиріч: з одного боку, виникнення потреби в спеціалістах зі стійкою мотивацією на здорове й творче життя, що спроможні реалізувати здоров'язбережувальну компетентність у професійній діяльності, а з іншого – відсутність ґрунтовних науково-практичних і методичних рекомендацій щодо використання і впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Метою даної статті є обговорення досвіду використання здоров'язбережувальних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх учителів.

Виклад основного матеріалу. Модернізація національної освітньої системи вимагає нових підходів до організації навчально-виховного процесу у вищій школі з урахуванням індивідуальних особливостей здоров'я студентів. Результативне розв'язання проблеми збереження здоров'я студентської молоді, формування у них уявлень про здоровий спосіб життя повинно виявляти системний характер і відбуватися впродовж усього періоду їх навчання в університеті. Наведена теза наводить на думку щодо важливості і доцільності використання здоров'язбережувальних технологій у процесі професійної підготовки педагогічних кадрів.

Аналіз напрацювань із означеної проблематики дозволяє стверджувати, що здоров'язбережувальні технології науковці трактують як: елементи спеціально-організованого педагогічного процесу, що сприяють забезпеченню здоров'я його суб'єктів; сукупність принципів, прийомів, форм, засобів та методів формування здорової особистості; систему факторів, що впливають на рівень здоров'я населення; сприятливі умови навчання, комфортність, оптимальну організацію навчально-виховного процесу тощо.

При визначенні сутності здоров'язбережувальних технологій доцільно враховувати основні ознаки педагогічних технологій. Пропонуємо визначення цього феномену як *цільну систему педагогічних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно-комфортного освітнього середовища, що детермінує фізичний, психічний і духовний розвиток компетентної особистості, її соціалізацію.*

У сучасній педагогічній літературі дискусійним лишається питання щодо класифікації здоров'язбережувальних технологій. О. Ващенко та С. Свириденко, аналізуючи технології збереження здоров'я, диференціюють їх на *здоров'язберігаючі; оздоровчі; навчання здоров'ю; виховання культури здоров'я* [1].

Серед досліджуваних технологій М. Смірнов виокремлює медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, екологічні здоров'язбережувальні, технології забезпечення безпеки життєдіяльності, здоров'язбережувальні освітні, соціально-адаптовані й особистісно-розвивальні, лікувально-оздоровчі тощо [2, с. 77]. Варто зазначити, що на наш погляд медико-гігієнічні та лікувально-оздоровчі здоров'язбережувальні технології доцільно об'єднати у групу медичних.

Провідними у наведеній класифікації є здоров'язбережувальні освітні технології, котрі диференціюються на:

- *організаційно-педагогічні* (визначають структуру навчального процесу, регламентовану санітарно-гігієнічними нормами і сприяють запобіганню стану перевтоми, гіподинамії та інших дезадапційних станів);

- *психолого-педагогічні* (пов'язані з безпосередньою роботою викладача на занятті та психолого-педагогічним супроводом усіх елементів освітнього процесу);

- *навчально-виховні* (вміщують програми, що спрямовані на зміцнення здоров'я і формування

культури здоров'я студентів, виховання мотивації до ведення здорового способу життя, превенцію шкідливих звичок тощо).

Науковці висловлюють думку, що поняття «здоров'язбережувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – студентів і викладачів. Варто зазначити, що будь-яка педагогічна технологія повинна виявляти здоров'язбережувальну спрямованість. Здоров'язбереження доцільно вважати однією з ознак педагогічних технологій.

Варто зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій передбачає здійснення валеологічного супроводу навчального процесу. Ця робота повинна носити системний характер, проводитися на різних заняттях та об'єднувати зусилля викладачів, медичних працівників, студентів, кураторів груп, органів студентського самоврядування тощо.

Навчання у вищій школі – достатній за тривалістю період для формування в студентів внутрішньої мотивації на тривале й здорове життя. З одного боку, університет може забезпечити суттєвий вплив на спосіб життя студента, сприяти його оздоровленню у процесі навчання, з іншого – необхідно спонукати самих студентів до різних видів оздоровлення. Так, багато із них вважають, що турбота про здоров'я віднесена до компетенції медичних працівників. Але діюча система охорони здоров'я зацентрована, на жаль, на прояви наявних хвороб. У педагогічній науці, не дивлячись на зростання числа хворої молоді до критичних показників, процес навчання і виховання орієнтований на абсолютно здорову молодь. У світлі цього загострюється суперечність між формальною освітою і доцільністю її орієнтації на вікові, особистісні особливості студентів, їх індивідуальні можливості, здатності і схильності. Тож необхідно організувати навчальний процес таким чином, щоб викладач на кожному занятті не лише сприяв збереженню здоров'я студентів, але й формував це здоров'я. Для досягнення зазначеної мети він повинен максимально розкрити власні педагогічні можливості в аспекті здоров'язбереження, володіти теоретичними основами здоров'язбережувальної педагогіки і вміти впроваджувати її ідеї у майбутній професійної діяльності.

У процесі проведеного дослідження під час педагогічних і виробничих практик студентам Перейслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди пропонувався провести уроки з елементами здоров'язбережувальних технологій, на яких бралися до уваги такі основні вимоги щодо їх проведення:

- раціональна щільність уроку (час навчальної діяльності учнів) повинна бути в межах від 60% до 80%;

- змістова частина уроку повинна передбачати розгляд питань, які пов'язані із формуванням здоров'я організму, цінностей здорового способу життя;

- кількість видів навчальної діяльності (опитування, відповіді на запитання, розв'язування задач, розповідь, робота з наочними посібниками, виконання практичних завдань тощо) повинна

коливатися в межах чотирьох-семи тривалістю сім-десять хвилин кожна;

– урок повинен передбачати такі види діяльності, які сприяють розвитку пам'яті і логічного мислення;

– на уроці необхідно використовувати декілька технологій навчання, які б сприяли активізації ініціативності та творчого самовираження особистості;

– навчання необхідно здійснювати із використанням аудіовізуального і кінестетичного каналів сприйняття інформації;

– необхідно забезпечити науковість навчального матеріалу;

– на уроці вчитель-практикант повинен формувати зовнішню і внутрішню мотивацію учнів;

– необхідно забезпечити здійснення індивідуального підходу до учнів із врахуванням їх особистісних можливостей;

– на уроці необхідно створювати комфортний психологічний клімат, ситуації успіху та емоційного розвантаження;

– на уроці потрібно впроваджувати технологічний підхід, який сприяє формуванню самопізнання і позитивної самооцінки особистості;

– із метою підвищення працездатності і профілактики втоми на уроці необхідно забезпечувати доцільну рухову активність школярів (паузи здоров'я, рухові дидактичні ігри та різноманітні активні дії, пересування дітей у просторі класу, фізкультхвилинки) і цілеспрямовану рефлексію;

– на уроках потрібно сприяти формуванню у дітей механізму гармонізації стосунків із самим собою, з іншими, зі світом природи та світом культури шляхом усвідомлення власного життя, своєї поведінки, стосунків із людьми, засвоєння позитивних думок про здоров'я.

Під час проведення таких уроків особливо ефективним виявилось використання кольоротерапії (метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону су за допомогою кольорів), фізкультхвилинки (дихальна гімнастика, пальчикова терапія, різноманітні спрямовані рухи очима, вправи на гармонізацію роботи великих півкуль головного мозку тощо).

При проведенні семінарських і практичних занять як допоміжний метод використовувалася психогімнастика, яка опирається на невербальну експресію, перш за все на міміку та жести – взагалі на рух. Це заспокоювало нервову систему, знімало напруження, надало можливість зрозуміти переживання інших. Головною метою психогімнастики було зняття фізичних блоків. Студентам пропонувалося заплющити очі та уявити себе на галявині лісу, березі моря або у горах. Хвилинка психогімнастика допомагала зняти втому та стрес. Із цією ж метою використовувалася музикотерапія, яка передбачала прослуховування «звуків лісу», «співу птахів», «шуму моря», «музики дощу» або перегляд наперед відібраних тематичних відеофрагментів тощо.

Для студентів із хронічними захворюваннями, або патологіями були розроблені адресні комплекси коригуючої фізичної гімнастики: зміцнен-

ня серцево-судинної системи, комплекси дихальної гімнастики, формування правильної постави, зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла тощо. Заняття проводилися на спортивних майданчиках, у гімнастичних і тренажерних залах. Студентам рекомендовувався комплекс фізичних вправ для виконання у домашніх умовах. Ефективним виявилось проведення різноманітних спортивних заходів (легкоатлетичні кроси, перетягування линви, козацькі розваги, ігрові змагання та ін.) у яких одночасно брали участь викладачі, спортсмени-випускники, студенти, учні загальноосвітніх шкіл, вихованці спортивних закладів. Це викликало прояв позитивних емоцій і спонукало молодь до здорового способу життя.

Використання різноманітних здоров'язбережувальних технологій передбачало проведення серед молоді продуманої пропаганди раціонального харчування, організацію продуктивної навчально-пізнавальної та практичної діяльності студентів (відповідно до правил наукової організації праці), формування в них культури здорового способу життя.

Використані у процесі експериментального дослідження здоров'язбережувальні технології включали в себе такі компоненти:

1) змістовний (підбір, систематизація та методичний супровід навчальних матеріалів, що складають змістовну основу проведення роботи з формування культури здоров'я);

2) ціннісно-орієнтаційний (формування переконань, що здоров'я є найголовнішою життєвою цінністю особистості);

3) операційно-діяльнісний (активне, діяльнісне засвоєння отриманих знань про здоров'я, способи його розвитку та збереження; функціонування служби психологічної допомоги студентів щодо подолання стресів, тривожності; підготовка й організація культурно-масових та спортивно-ігрових заходів);

4) оціночно-результативний (медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів; контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу у вищій школі, нормування навчального навантаження і профілактика перевтоми студентів).

Висновки і пропозиції. Отже, використання здоров'язбережувальних технологій у навчальному закладі призводить до створення відповідного освітнього середовища, що гарантує збереження студентами власного здоров'я, профілактику захворювань, негативне ставлення до шкідливих звичок, залежностей, привчання до піклування про здоров'я майбутніх учнів.

Упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у практику роботи вищих навчальних закладів передбачає дотримання системного підходу на теоретичному, практичному і дослідницькому рівнях.

Подальші наукові розвідки варто спрямувати на з'ясування проблеми еколого-валеологічного супроводу процесу професійної підготовки майбутніх учителів.

Список літератури:

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 284 с.

Шапран Ю.П., Шапран О.И.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация

Обсуждается проблема использования здоровьесберегающих образовательных технологий в практике профессиональной подготовки педагогических кадров. Предложено определение исследуемой дефиниции как целостной системы педагогических приемов, форм, средств и методов, направленных на построение психологически комфортной образовательной среды, которая детерминирует физическое, психическое и духовное развитие компетентной личности, ее социализацию. Рассмотрены требования к проведению уроков с элементами здоровьесберегающих технологий во время педагогических практик. В процессе проведения экспериментальной работы эффективным оказалось использование цветотерапии, дыхательной гимнастики, пальчиковой терапии, гимнастики для глаз, корректирующей физической гимнастики и психогимнастики. В структуре здоровьесберегающих технологий выделены содержательный, ценностно-ориентационный и операционно-деятельностный компоненты.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, компоненты здоровьесберегающих технологий, образовательные технологии, профессиональная подготовка, урок, будущие учителя.

Shapran Yu.P., Shapran O.I.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University
named after Hryhoriy Skovoroda

USING HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS

Summary

The article deals with the issue of using health-saving educational technologies in the practice of professional training of pedagogical specialists. The definition of the research concept is an integral system of pedagogical techniques, forms, means and methods aimed at creating a psychological-friendly educational environment which determines physical, psychological and spiritual development of a competent individual and its socialization. The requirements to giving lessons with elements of health-saving technologies during pedagogical practices are studied. Using color-therapy, breathing gymnastics, finger therapy, eye gymnastics, correcting physical gymnastics and psychogymnastics is proven efficient, while carrying out experimental work. Content, value-orientation and operation-activity components are defined in the structure of health-saving technologies.

Keywords: life-saving technologies, components of life-saving technologies, educational technologies, professional training, lesson, future teachers.