

## ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.

Бойко Ю.С. к.п.н.,

доцент кафедри

медико-біологічних основ

фізичної культури УДПУ

### **Анотація**

В статті аналізується поняття «здоров'язберегальні освітні технології», визначається актуальність, окреслюється мета цих технологій та шляхи їх реалізації, адже впровадження здоров'язберегальних технологій сприяє формуванню у молоді адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу зі створення позитивної мотивації щодо здорового способу життя, підтримує та посилює позитивні моральні якості, активізує їх прояви, перебудовує і змінює негативні форми поведінки молоді на позитивні.

**Ключові слова:** здоров'язберегальні освітні технології, здоров'я, здоровий спосіб життя, тренінг, як метод навчання, традиційні, інноваційні форми роботи .

Проблема збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління та формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя за всіх часів була однією із ключових проблем суспільства.

Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображує рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головний критерій доцільності та ефективності усіх сфер діяльності людини.

Обов'язковим компонентом системи національної освіти мають бути знання про збереження і зміцнення здоров'я. що зробить можливим

урахування принципово нових вимог до всього змісту освіти, формування валеологічної свідомості, культури здоров'я та ціннісного відношення до здорового способу життя. Актуальність цієї проблеми зумовлена в першу чергу швидким поглибленням демографічної кризи і розвитком депопуляційних процесів в Україні, що можуть уповільнити і навіть зупинити соціально-економічний розвиток суспільства.

Серед причин кризового стану – соціально-економічна та психологічна кризи, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в організації системи освіти, що зумовлюють психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність підростаючого покоління. Окрім цього, важливу роль у розвитку негативних тенденцій має низький рівень культури здоров'я і відсутність знань щодо здорового способу життя.

На сьогодні в Україні відсутня єдина система формування здорового способу життя населення й молоді зокрема, яка враховувала б усі напрямки діяльності – навчання й виховання, інформування й оздоровлення, контроль і самоконтроль стану здоров'я, профілактику й прищеплення навичок відмови від шкідливих звичок, пропагування й опанування навичками здорового способу життя – з метою сприяння реалізації фізичного, психічного та духовного здоров'я молодого покоління українців.

Збереження здоров'я людей усе більше усвідомлюється як першочергове завдання держави, суспільства й всіх його соціальних інститутів. Очевидна необхідність подолання тривожної тенденції, що має місце, в інтересах забезпечення життєздатності підростаючого покоління.

З моменту надходження дитини в школу процес формування ставлення до здоров'я, його збереження й зміцнення набуває цілеспрямованого й організованого характеру. Але говорити про ефективність цього процесу можна тільки в тому випадку, якщо він є систематичним. Однак більша частина загальноосвітніх навчальних закладів не надають належного значення питанню підвищення валеологічної грамотності учнів, не використовують

можливості педагогічного процесу для формування навичок здорової життєдіяльності особистості. На цей недолік у шкільному вихованні вказують багато дослідників (В. Бальсевич, Э. Вайнер, Т. Карасева, В. та ін.). У результаті випускники шкіл, як правило, мають низький рівень знань про норми й правила дотримання здорового способу життя, способах збереження й покращення власного здоров'я. [ 2, 4, 5]

В той же час, в молодіжній субкультурі сьогодні набуває популярності спортивний стиль життя як здоров'язберігальний, динамічний, інтерактивний, емоційно і естетично привабливий, спосіб самовираження індивідуальності в життєдіяльності засобами масового спорту, орієнтований на фізичне і духовне самовдосконалення і організацію активного дозвілля.

У педагогічних дослідженнях останніх років доволі активно застосовуються поняття «інформаційні технології», «освітні технології», які доповнюються визначеннями «здоров'язберігальна», «здоров'яформувальна»

[ 7 ].

Багатогранність і складність теорії здоров'язберігальної педагогіки активізує процес широкого використання в навчально-виховному процесі здоров'язберігальних технологій.

Здоров'язберігальна технологія, на думку І. Аносова, О. Московченко, Н. Смірнова, О.Язловецької - це умови навчання особистості (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання); раціональна організація навчального процесу (у відповідності з віковими, статевими, індивідуальними особливостями і гігієнічними вимогами); відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям особистості; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим [ 1, 6, 10, 11 ].

До цієї системи належать: використання медичних даних моніторингу стану здоров'я учнів з власними спостереженнями в процесі реалізації освітньої технології, їх корекція облік особливостей вікового розвитку школярів і розробка освітньої стратегії для учнів даної вікової

групи; створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології; використання різноманітних видів здоров'язберігальної діяльності учнів, спрямованої на збереження і підвищення резервів здоров'я та працездатності.

За визначенням В. Серікова, здоров'язберігальна технологія є діяльністю, що в максимальній мірі відображає об'єктивні закони даної наочної сфери, побудованої відповідно до логіки розвитку, що забезпечує найбільшу для даних умов відповідність результату діяльності до заздалегідь поставлених цілей, яка переводить виховання в рамки людинотворчого процесу, життєзабезпечення, спрямованого на збереження і покращення здоров'я дитини [8].

Сутність здоров'язберігальних технологій Т. Бойченко вбачає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, яка дозволяє зберігати наявний фізичний стан учнів, формувати більш високий рівень їх здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності. [3].

Здоров'язберігальні технології В. Бальсевич визначає як технології, що не викликають у суб'єктів освіти специфічних захворювань: неврозів, вигорання особистості вчителя. Ці технології є природовідповідними, інтерактивними, такими, що мають потенціал оздоровлення [2].

О. Язловецька зазначає, що впровадження здоров'язберігальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медикогігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності [11].

Термін «здоров'язберігальні освітні технології» можна роздивлятися і як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної

роботи, які доповнюють традиційні технології навчання та виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження».

Мета цих технологій - становлення усвідомленої позиції молоді до здоров'я і життя, накопичення оздоровчих знань та розвиток навичок зберігати та підтримувати його, набуття валеологічної компетентності, що дозволяє самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя та безпечної поведінки, завдання, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної допомоги та взаємодопомоги. Психологічна основа цього – мотивація на ведення здорового способу життя. Невід'ємною частиною ціннісного ставлення є інформованість в питаннях здоров'я та здорового способу життя.

Здоров'язберігальні технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності:

- сприятливі умови навчання учасників педагогічного процесу (мінімізація стресових ситуацій, адекватність вимог і методик навчання та виховання);
- оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- розробка та реалізація навчальних програм із профілактики шкідливих звичок;
- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;
- медико-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Різні навчальні заклади використовують різні підходи до здоров'язбереження. Це:

- дидактичний, коли на перший план виступають навчальні програми та заняття з збереження здоров'я,
- дієвий, коли основна увага приділяється конкурсам на тему здоров'я й

агітації,

- проблемний, коли всі зусилля учасників педагогічного процесу спрямовані на вирішення певної конкретної задачі: харчування, рухової активності, профілактики перевтоми тощо,

- індивідуальний підхід - концентрація зусиль на врахуванні особливостей кожної особистості,

- фізкультурний, коли турбота про здоров'я молодого покоління дорівнює турботі про їх фізичний розвиток.

В якості здоров'язберігальних технологій можуть служити технології гуманістично-особистісного та особистісно-орієнтованого спрямування, в фундаменті яких є особистісно-орієнтовані, антропологічні, валеологічні, концепції.

Прикладом таких технологій є: психогімнастика, прогулянки на природі, арт-педогогіка, кольоротерапія, музикотерапія, ігрова терапія, емоційний комфорт (куточки настрою, дні радості), соціальна адаптація, сімейне консультування; адресні комплекси корегуючої фізичної гімнастики, комплекси дихальної гімнастики; заняття на тренажерах; пальчикова гімнастика тощо. Прикладом інших здоров'язберігальних технологій є: фітотерапія; аромотерапія; вправи для очей, спрямовані на зміцнення і розслаблення м'язів ока; фізіотерапія; оздоровлення методами лазерної, електромагнітної, електроімпульсної стимуляції; «сенсорна кімната» (організоване середовище, в якому можна сконцентруватися на сприйнятті окремих почуттів).

ш

Учителі-практики, учасники проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» доповнюють зміст здоров'язберігальних технологій поняттям «здоров'язберігальні заходи» і реалізують їх через: диспансеризацію учнів; «Дні здоров'я» та туристичні походи; шкільні спортивні свята; бесіди про здоров'я з учнями; бесіди про здоров'я з батьками; вітамінізацію; факультативи з проблем здоров'я та здорового способу життя; ведення листків

здоров'я та стінгазет на оздоровчу тематику тощо.

Для досягнення мети здоров'язберігальних освітніх технологій доцільно застосовувати такі групи засобів:

- інформаційні (використання мультімедіа: презентації PowerPoint, розвиваючі предметні комп'ютерні ігри, відео ролики, діафільми, фотографії, слайд-шоу),
- рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.);
- оздоровчої сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія та ін.);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.).

Тільки об'єднання всіх окремих підходів в єдине ціле, створює оздоровче освітнє середовище, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігальної педагогіки.

Тренінг є найбільш популярною формою превентивної роботи останніх років. Зокрема, такий його різновид як просвітницький. Просвітницький тренінг створює умови для самостійної діяльності особистості і набуття знань, побудови логічних висновків. Навчання в рамках просвітницького тренінгу дозволяє учасникам обмінюватись один з одним інформацією і висловлювати власну думку, говорити і слухати, приймати рішення, обговорювати і спільно вирішувати проблеми; розвивати особистісні та соціальні навички, формувати ціннісне ставлення до здорового способу життя.

Тренінг, як метод навчання має наступні переваги: встановлення контакту з усіма учасниками групи дає можливість спостерігати за реакцією на події, використовуючи перевагу розташування учасників по колу надає можливість ведучому вчасно вносити потрібні зміни та поправки протягом заняття; існує можливість отримання зворотного зв'язку за допомогою обговорення проблемних питань та ситуацій тощо; створення і підтримка

психологічного комфорту щодо розвитку довірливих відносин з усіма учасниками групи. Доречне проведення тренінги наступної тематики: «Здоров'я – у твоїх руках», «Створи власний проєкт», «Я обираю здоров'я», які сприяють активізації діяльності, спрямованої на формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Найпопулярнішими формами роботи щодо формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в молодіжному середовищі є також інтерактивні театри (літературно-музична композиція, концерт, публіцистична вистава, змагання команд КВК, театралізована вистава, пластично–хореографічна вистава тощо), молодіжні лекторські групи (робота за методикою «рівний-рівному», що покращує сприйняття інформації у молодіжному середовищі), спікерські бюро (профілактична діяльність серед молоді), інтерактивні ігрові форми (ігрова програма, інтерактивна акція, ток-шоу, гра станціями тощо), інтелектуально – пізнавальні форми (варіанти телевізійних програм : « Що? Де? Коли?», «Слабка ланка» тощо), художньо – прикладні форми (конкурси малюнку, виставки квітів, захист технічних проєктів тощо).

Завдання з формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в учнів можна вирішити і через роботу з батьками. Вирішення задачі формування та забезпечення здоров'я вихованців не повинно обмежуватися тільки рамками щорічного ознайомлення з результатами медичного огляду та їх урахуванням в педагогічній роботі. Воно повинно полягати в наданні допомоги батькам у побудові раціональної і здорової життєдіяльності дітей у сім'ї, в координації роботи по формуванню та забезпеченню здоров'я вихованців та всіх учасників освітнього процесу.

Позаурочна робота, як складова навчально-виховного процесу також сприяє формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя та здоров'я, вона не обмежена часовими межами, чітко не регламентована формами та методами і дає можливість створити умови для реалізації молоді своїх здібностей, нахилів, соціально-громадської активності; реалізувати



самоврядування, як ефективну форму соціально-громадської діяльності; посилити мотивацію навчання.

Форми організації позаурочної роботи можуть бути різноманітні: консультації, додаткові заняття, підготовка та участь у творчих заходах, різні форми клубної роботи.

Вагомого значення у вирішенні завдань формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя має особистісно-орієнтований підхід, заснований на знаннях вікових та індивідуальних особливостей особистості, що розвивається, її унікальності і неповторності, він найбільше сприяє формуванню Я-концепції і визначає перспективи її розвитку, стратегії майбутнього дорослого життя [Ш. Амонашвілі, Є. Бондаревська, О. Газман, І. Іванов, В. Краківський, В. Кротов, С. Кульневич, А.Мудрик, А. Пашков, В. Сухомлинський, В. Сластьонін та ін.].

Особистісно-орієнтований підхід означає визнання унікальності особистості індивіда, його фізичних та інтелектуальних особливостей, визнання людини як істоти мислячої, здатної до розуміння, критичної оцінки ситуації, ставлень і власних вчинків (дії або бездіяльності), дає уявлення про соціальну, діяльнісну і творчу сутність особистості, орієнтує педагога на особистість, як суб'єкта діяльності.

Особистісно-орієнтований підхід передбачає створення умов для найбільш повного розвитку особистості в «процесі взаємодії та орієнтацію педагогічного процесу на потреби і можливості особистості. Основними характеристиками особистісного підходу, які необхідно враховувати при проектуванні педагогічного процесу, є гуманістичні способи взаємодії учасників виховного процесу, розвиток смислової сфери особистості, здатності до рефлексії. В основу особистісного підходу покладений методологічний принцип двох планів впливу: зовнішнього (процесуального) і внутрішнього (психологічного) [ 9 ].

Особистісний розвиток і виховання визначаються природніми задатками, соціальним середовищем, умовами навчання, співпрацею з батьками,

вчителями, з іншими людьми, а також власною активною навчальною діяльністю особистості. Це дозволяє розглядати перераховані характеристики в якості провідних умов розвитку та виховання.

В навчально-виховному процесі доцільно використовувати як традиційні так інноваційні форми роботи з молоддю. До традиційних організаційних форм можна віднести консультації, лекції, факультативи, семінари-практикуми, дні відкритих дверей, конференції, фізичні вправи (ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття й ін.), організовані заняття (спортивні секції, аеробіка, фітнес, шейпінг тощо), масові фізкультурно-спортивні заходи (спортивні вечори, спартакіади, масові кроси й естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня тощо), самостійні заняття.

Доцільно застосовувати традиційні методи, такі як розповідь, пояснення, бесіда, диспути, лекції, роз'яснення, переконання, позитивні і негативні приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки, аудіовізуальної діяльності, спортивних змагань, екскурсій, зустрічей з провідними спеціалістами, ведення щоденників здоров'я.

З метою передачі інформації доцільне використання оглядових лекцій наступної тематики: «Твоє здоров'я у твоїх руках», «СНІД – чума ХХІ століття», «Чи варто вживати наркотики?», «Молодим про шкідливість куріння», «Наркоманія руйнує здоров'я людини», «Молодь та держава за здорове майбутнє»; конкурси плакатів, малюнків та творів, конкурсна вікторина «Знати, щоб не помилитися», кіно- та відео лекторії «Між життям та смертю», «Будь обережним, цінуй здоров'я, стань щасливим» та інші.

До інноваційних - круглий стіл, тренінг, аутотренінг, рольова гра, лікувальна фізкультура, клуб «Здоровий спосіб життя», народні спортивні ігри, туристичні походи, заняття в оздоровчо-спортивних таборах (навчання плаванню, тренувальні заняття з різних видів спорту (на вибір), заняття з учнями з ослабленим здоров'ям (по лікувальних програмах), туристичні походи, фізкультурно-спортивні розваги й ігри, спортивні змагання тощо).

Також до інноваційних методів відносяться ситуаційно-рольові ігри, проектна діяльність, презентації, заняття-пошук, заняття-гра, подорож у природу, прес-конференція, метод розігрування критичних ситуацій, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, метод візуалізації, створення власного портфоліо, «мозковий штурм», аукціон ідей, асоціативні схеми, опорні схеми, вивчення окремих життєвих ситуацій, метод «авторського місця», співпрацюючі навчальні групи, дебати, флешмоб.

Серед прикладів безпосередніх заходів, спрямованих на вирішення вищезазначених завдань можуть бути: оформлення куточків здоров'я, створення методичних куточків спеціальної літератури з проблем здоров'я; проведення днів й тижнів здоров'я та здорового способу життя, введення фізкультурно-оздоровчі заходів в режимі навчального дня, фізкультхвилинок, різноманітних ігор на перервах; проведення бесід про здоровий спосіб життя і його цінності, рольових ігор та ігор-змагань, свят здоров'я; проведення годин спілкування, конкурсів й вікторин, олімпіад, виставок літератури про здоров'я та здоровий спосіб життя, випуск стінних газет.

Для забезпечення ефективності цих заходів доцільно використовувати наочний фактологічний матеріал: плакати, стенди та листівки. Ці матеріали та їх застосування є надзвичайно корисними у вихованні здорового способу життя молоді.

Достатньо ефективними є такі форми культурно-просвітньої діяльності, які здатні найбільшою мірою впливати на емоційну сферу молоді і сприяти формуванню негативних установок до вживання психоактивних речовин:

- пізнавально-емоційні - демонстрація ляльки, що палить, окулярів п'яниці, біографічних фільмів про курців, наркоманів тощо;
- «шокові» – показ макетів легенів курців, відеозаписи із зверненням курця, хворого на рак легенів; інтерв'ю з наркоманами;
- контрастні – як противага особистісно шкідливим, соціально чи особистісно деструктивним формам - спорт, клуби за інтересами, аматорство, хобі;

- рольові – залучення молодих людей до ігрових ситуацій, що проектується як на особисті проблеми окремих індивідів, так і на певну групу; їм пропонується зіграти нетипові для них позитивні соціальні ролі, після чого всі учасники можуть поділитись враженнями та міркуваннями; важливо, щоб при обговоренні людина мала схвалення учасників референтної для неї групи;

- «відразливі» – моделюється ситуація з образом антигероя – негативного образу; при обговоренні ролей формується відраза до образу, який раніше сприймався нейтрально чи навіть позитивно, як своєрідна „антиідентифікація”. При цьому методично важливим є те, що роль антигероя не можна доручати молоді, її мають виконувати старші за віком люди, чи актори;

- сюжетні – розігрування сценок та ситуацій на теми здорового способу життя; при цьому молоді люди набувають знань з цієї проблематики, формують установки і моделі поведінки позитивних героїв.

Організації здорового способу життя молоді та формуванню ціннісного ставлення до здоров'я сприяє змістовна фізкультурно-оздоровча діяльність. Створення та залучення молоді у спортивні секції та гуртки, організація спортивних змагань, проведення наступних заходів: «День здоров'я», «Тиждень здорового способу життя» та ін. Підготовка та організація заходів до дня: фізичної культури і спорту, не паління, інвалідів, боротьби з туберкульозом, довкілля. До всесвітніх днів боротьби з наркоманією та СНІДом рекомендується проводити теоретичні конференції, шоу-програми, акції, виставки, конкурси та ін.

Важливо використовувати масові профілактичні заходи, в тому числі: конкурси плакатів, виставки, шоу-програми, рок-концерти, дискотеки під гаслом «Світ без наркотиків та СНІДу», акції: «Молодь у Всесвітній кампанії боротьби зі Снідом», «СНІД – найбільша трагедія ХХІ століття», «Шанс на життя», «Зберегти життя», «Здоров'я молоді – здоров'я нації», «Художні мистецтва і спорт проти наркотиків».

Бажано проводити загальнокультурні заходи та конкурси: молодіжні

фестивалі з виступом кращих колективів та акторів, концерти, виставки живопису, малюнка, графіки, організація екскурсій і туристичних поїздок.

### **Література:**

1. Аносов І. П. Здоров'язбережувальні освітні технології у професійно-педагогічній підготовці вчителя / І. П. Аносов, С. С. Ізбаш // Педагогіка здоров'я: зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. / [за заг. ред. І.Ф. Прокопенка].— Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2014. — С.22-28.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры.— 1990.— №1.— С.3-26.
3. Бойченко Т. Основи здоров'я: експеримент. підруч. для учнів / Тетяна Бойченко, Наталія Колотій.— К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004.— 108с.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Вайнер Э.Н.— М.: Флинта; Наука, 2001.— 416 с.
5. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа.— 2005.— №11.— С.75—78
6. Московченко О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни / О.Н. Московченко // Валеология. — 1999. — № 2.— С.14-18.
7. Омельченко Л.П. Здоров'ятворча педагогіка: навч. посіб. / Л.П. Омельченко, О.В. Омельченко. — Х.: Основа, 2008. — 205с.
8. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / Сериков В.В.— М.: Логос, 1999.— 272с.
9. Сорокина В.М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности: дисс. ... кандидата пед. наук: 13.00.08 / Сорокина Вера Михайловна. — Волгоград, 2010. — 243с.

10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Смирнов Н.К.— М.: АПК и ПРО, 2002.— 121с.
11. Язловецька О.Здоров'язберігаюча педагогіка та технології її реалізації / Оксана Язловецька // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. — 2014. — Вип.131.— С.234—238