

УДК 37.091.2:613.6

Музолевська Б.Г.¹, Кокарева С.М.²

¹ студ. гр. ФЕУ-310 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО

Навчання, виховання і здоров'я – це категорії, які міцно пов'язані між собою і тісно впливають один на одного. У сучасній системі вищої освіти одним з головних і актуальних завдань є орієнтованість на здоров'язбережувальні технології. В основі даних технологій, які реалізують викладачі кафедри «Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту» НУ «Запорізька політехніка», лежать основоположні принципи:

1. Здорова людина – практично досяжна норма фізичного розвитку за умови, що батьки розуміють соціальну значимість ведення здорового способу життя.

2. Оздоровлення – не тільки сукупність лікувально-профілактичних заходів, а й форма розвитку психофізіологічних можливостей здобувачів освіти.

3. Індивідуально-диференційований підхід – основний засіб оздоровчо-розвиваючої роботи зі студентами.

Охорона здоров'я здобувачів освіти – для всіх викладачів фізичного виховання, це найважливіший напрямок діяльності, оскільки лише здорове покоління в змозі належним чином засвоїти отримані знання і в майбутньому застосувати їх в соціально-культурній і професійній діяльності.

Існує понад 300 визначень поняття «Здоров'я». Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороби і недуг».

Розглянемо найважливіші складові поняття «Здоров'я».

Фізичне здоров'я:

– педагогічне визначення: досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища;

– медичне визначення: стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

Психічне здоров'я:

– педагогічне визначення: висока свідомість, розвинене мислення, велика внутрішня і моральна сила, що спонукає до творчої діяльності;

– медичне визначення: стан психічної сфери, основу якої становить статус загального душевного комфорту, адекватна поведінкова реакція;

– система цінностей і переконань.

Соціальне здоров'я:

– здоров'я суспільства, а також навколишнього середовища для кожної людини;

– комплекс характеристик мотиваційної та потребово-інформативної сфери в життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві.

Поняття «Здоров'язбережувальні освітні технології» з'явилося у педагогічній термінології в останні роки. Здоров'язбереження не може виступати в якості основної і єдиної мети освітнього процесу, а тільки в якості одного із завдань, пов'язаних з досягненням головної мети.

Здоров'язбережувальні технології виконують такі функції:

– формувальна: здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості. В основі формування особистості лежать спадкові якості, що зумовлюють індивідуальні фізичні і психічні властивості;

– комунікативна: забезпечує трансляцію досвіду ведення здорового способу життя, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, що формують дбайливе ставлення до індивідуального здоров'я, цінностей кожного людського життя;

– діагностична: полягає в моніторингу розвитку здобувачів освіти на основі прогностичного контролю, що дозволяє порівняти зусилля і спрямованість дій викладача відповідно до природних можливостей студентів, забезпечує вивірений аналіз передумов і факторів перспективного розвитку педагогічного процесу, індивідуальне проходження освітнього маршруту кожним здобувачем освіти;

– адаптивна: виховання у студентів спрямування на здоровий спосіб життя, оптимізацію стану власного організму та підвищення стійкості до різного роду стресогенних факторів природного та соціального середовища. Вона забезпечує адаптацію студентів до соціально значущої діяльності;

– рефлексивна: полягає в переосмисленні попереднього особистісного досвіду, в збереженні і примноженні здоров'я, що дозволяє порівняти реально досягнуті результати з перспективами;

– інтегративна: об'єднує народний досвід, різні наукові концепції та системи виховання, направляючи їх шляхом збереження здоров'я підростаючого покоління.

Головна мета роботи викладачів фізичного виховання НУ «Запорізька політехніка» – забезпечити здобувачу освіти можливість збереження здоров'я як в період навчання, так і після закінчення ЗВО. Для цього необхідно вирішувати наступні завдання:

– сформувати у здобувачів освіти необхідні знання, вміння та навички щодо здорового способу життя;

- навчити здобувачів освіти застосовувати отримані знання в повсякденному житті;
- застосовувати знання та вміння на практичних заняттях.

Поставлені завдання вирішуються шляхом:

- 1) підвищення мотивації студентів до навчання (оздоровчі, рухово-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, адміністративні, психолого-значущі, виховні, культурологічні мотиви);
- 2) корекції знань здобувачів освіти на основі моніторингу розвитку здібностей та природних задатків (моніторинг фізичного розвитку проводиться один раз на рік, фізичний розвиток студентів відстежується від курсу до курсу);
- 3) удосконалення методики проведення заняття (на заняттях застосовуються елементи альтернативних форм навчання);
- 4) індивідуальної роботи як з фізично слабкими, так і фізично розвиненими студентами.

Створюючи уявлення про фізичний розвиток і здоровий спосіб життя, викладачі застосовують здоров'язбережувальні технології, навчаючи навичкам самостійних занять фізичними вправами. Для формування правильного фізичного розвитку здобувачі освіти повинні ясно бачити зв'язок предмета «Фізичне виховання» зі збереженням свого здоров'я.

У ЗВО створено сприятливий емоційний і психологічний клімат, є методичні засоби, необхідні для формування рухової потреби у студентів і викладачів.

Викладачі в спортивно-масовій роботі застосовують здоров'язбережувальні та здоров'яформуючі технології і рекомендують:

- 1) активно впроваджувати здоров'язбережувальні та здоров'яформуючі технології під час навчальних занять та в позааудиторну діяльність;
- 2) систематично поповнювати матеріально-технічну базу ЗВО;
- 3) пропагувати здоровий спосіб життя через спільні заходи викладачів, здобувачів освіти та стейкхолдерів (дні здоров'я, відвідування басейнів, походи вихідного дня, тиждень кафедри, змагання на приз першокурсника з видів спорту, спартакіада НУ «ЗП»).