

УДК 378.016

Слухенська Р.В.¹, Меланій В.І.²

¹ канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці, Україна

² викладач фахового коледжу вищої освіти Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці, Україна

ПЕДАГОГІЧНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗВО

Ефективність оздоровлення нашого молодого покоління можлива за умови створення цілісної системи, що інтегрує оздоровчі освітні технології, досягнення сучасної медицини, залучення громадських організацій сфери формування здорового способу життя. Але особлива відповідальність в оздоровчому процесі відводиться освітній системі, яка повинна зробити навчально - виховний процес здоров'язберігаючим.

В останні роки активізувалась увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано із заклопотаністю суспільства з приводу здоров'я

фахівців, що випускаються вищою школою, росту захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності.

Дослідженням доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення студентів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я [3;5].

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності закладів освіти України дозволив виділити складові компоненти цього напрямку.

Він має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально - виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;
- контроль за виконанням санітарно - гігієнічних норм організації навчально - виховного процесу;
- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;
- медико – психолого - педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в студентів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги викладачам та студентам у подоланні стресів, стану тривоги;
- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;
- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі викладачів;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів та викладачів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Медико - психолого - педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово – психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на молоду психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання.

Дослідження дозволяє виявити ті фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я студентів, зокрема це:

- стресова педагогічна тактика;
- інтенсифікація навчального процесу; невідповідність методик і технологій навчання;
- невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- функціональна неграмотність викладачів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;
- недоліки в існуючій системі фізичного виховання;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя (в тому числі профілактики шкідливих звичок, статевого виховання, недостатнє використання засобів фізичного виховання).

Важливо відзначити, що молода особистість є дуже чутливою до будь-яких несприятливих впливів. Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання студентів.

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення позанавчальних, додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу у русі.

Одним з найважливіших напрямів діяльності навчального закладу є забезпечення необхідних санітарно - гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема: озеленення приміщень, контроль за штучним освітленням, контроль за чистотою навчальних кабінетів.

Поняття про здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я студентів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я молоді. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожному студентові позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, педагогів, медичної та психологічної служб, батьків - тобто всіх учасників навчально - виховного процесу.

Реалізація необхідних здоров'язберігаючих технологій щодо свідомого ставлення до здоров'я базується на отриманні студентами необхідних знань, умінь і навичок фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Однією з основних складових успіху в збереженні та зміцненні здоров'я студентів є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття у навчальному закладі, сім'ї та кола друзів. Від того, яким чином організоване управління педагогічним середовищем, залежить психічний та духовний світ студентів, їхнє бажання самовдосконалюватися та вести здоровий спосіб життя [1;4].

Отже, в навчально-виховному процесі ЗВО на засадах педагогічних здоров'язберігаючих технологій дуже важливими є координація освітньо-виховних і державних зусиль на здійснення інформаційно-пропагандистських та організаційних заходів, спрямованих на формування фізично і психічно здорової особистості студента із активною та продуктивною життєвою позицією [2].

Виховання у стінах ЗВО особистості із розвинуеною волею, високою рефлексивністю і активністю є однією з найважливіших психологічних передумов розповсюдження цінностей здорового способу життя серед студентської молоді. Таким чином, перехід до діяльності по впровадженню здоров'язберігаючих технологій в навчально - виховний процес є процесом клопітким та довготривалим. А відстеження певних результатів роботи вжесьогодні дозволяє коригувати навчально - виховний процес у відповідності до вимог часу, тому діяльність колективу по впровадженню програми здоров'язберігаючих технологій сприяла зміні системи роботи всього педагогічного колективу. Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я студентів потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Курилюк Ю.І. Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (5-6 квіт. 2016 р.). Чернівці, 2016. С. 265 –269.
2. Палічук Ю.І. Специфіка здоров'язбережувального потенціалу освітнього середовища ЗВО. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-

конференція «Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я». 16 лютого 2023 р. м.Чернівці. С. 69-72.

3 Палічук Ю.І. Здоров'язбереження та гуманізація вищої школи. V регіональний науково-методичний семінар «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 127-130.

4. Палічук Ю.І. Професійна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язміцнювальних технологій. I Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» 16 березня 2023 р., м. Запоріжжя. С. 32-35.

5. Палічук Ю.І. Структура, зміст і функції здоров'язбереження в освітньому процесі економічного вищого навчального закладу. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка. №4. С. 56-62.