

Крошка С. А. Використання технологій збереження здоров'я студентів спеціальності «Фізичне виховання» / С.А.Крошка, К.В.Варфоломєєва // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). - № 2 (291) квітень, 2015, Частина 1. – С. 181-189.

Анотація. У статті розкрито зміст поняття «здоров'язбережувальні технології», визначені принципи та напрямки роботи у процесі занять для збереження здоров'я студентів, зокрема спеціальності «Фізичне виховання». Описана професійно-педагогічна діяльність вчителя, яка спрямована на підтримання і збереження здоров'я студентів. Здоров'язбережувальні технології об'єднують в собі всі напрями діяльності вищого навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів. Ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення молоді до здоров'язберігаючого процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. У Лисичанському педагогічному коледжі склалася чітка і струнка система в рамках діяльності Молодіжного медіа-центру, що активувала природну тягу студентської молоді до занять фізичною культурою й оздоровчими видами спорту.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, інновації, здоров'я студентів, здоров'язберігаюче середовище.

УДК 378.172

Крошка С. А., Варфоломєєва К. В.

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Актуальність. Створення здоров'язберігаючого середовища у вищих навчальних закладах є надзвичайно актуальним в сучасному світі. Якщо студент буде володіти та активно використовувати різноманітні фізичні вправи, то поліпшить свій фізичний стан, рівень фізичної підготовленості, показники фізичного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення належить в реалізації педагогічних здоров'язбережувальних технологій, що є одним з перспективних напрямів підвищення ефективності навчально-виховного процесу у вищій школі, зокрема студентів спеціальності «Фізичне виховання».

Здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього країни. Молодь є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і

культурним резервом держави. Студентство, як самостійна соціальна група, завжди була об'єктом особливої уваги.

Мета дослідження – визначити сутність і значення використання технологій збереження здоров'я учнівської молоді, зокрема студентів спеціальності «Фізичне виховання».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У Державній програмі «Репродуктивне здоров'я нації на 2006-2015 рр.», Національній програмі патріотичного виховання, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства визначено, що здоров'я підростаючого покоління, школярів, студентів, робочої молоді – це інтегрований показник суспільного розвитку. Актуальні завдання морального, духовного, ціннісного розвитку молодого покоління, підготовки до активної творчості та повноцінного життя, необхідність розвитку здоров'язберігаючих технологій визначені у законах України «Про державну підтримку молодіжних і дитячих суспільних об'єднань», «Про загальну середню освіту», «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у нормативних документах – Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй «Спорт як засіб сприяння освіти, здоров'ю, розвитку і миру». Тому, для формування здорового способу життя є обов'язковим введення інноваційних напрямків рекреації, фізичної реабілітації та ефективних здоров'язберігаючих технологій. Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій виявлена в дослідженнях Т. Бойченко [2]. Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій надано О. Ващенко [3].

Сучасними науковцями розглядаються педагогічні умови, що сприяють формуванню необхідних якостей майбутніх фахівців у різноманітних видах діяльності. Так, С. В. Кириленко, Л. І. Лубишевою вивчалися педагогічні умови технології формування культури здоров'я [6], Н. І. Соловйовою – педагогічні умови культури здорового способу життя, Ю. І. Палічуком – педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців, Ю. В. Драгневим – педагогічні умови з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання [5], Г. Л. Кривошеєвою – педагогічні умови формування культури здоров'я студентів університету, А. В. Домашенком – умови ефективного здійснення оздоровчого впливу фізичного виховання на студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз психолого-педагогічних джерел свідчить про те, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями в науковій літературі розуміється сукупність засобів, методів, форм, прийомів організації та управління навчально-виховним процесом, спрямованих на забезпечення ефективності

здоров'язбереження учнів чи студентів. Основними групами здоров'язбережувальних освітніх технологій є технології організації навчального процесу, технології організації пізнавальної діяльності студентів, технології виховної роботи, предметні технології.

Поняття «здоров'язберігаючі освітні технології» з'явилося в педагогічному лексиконі нещодавно і сприймається багатьма педагогами як заміник санітарно-гігієнічних заходів [4, с. 23]. Здоров'язберігаючі освітні технології – це сукупність прийомів, принципів і методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання, виховання і розвитку завданнями здоров'язбереження (Н. Смирнов).

Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів, зокрема спеціальності «Фізичне виховання».

Як зазначає О. Московченко, здоров'язберігальні технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дають змогу оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда; на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму для переходу його на новий рівень функціонування для збереження й зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності та соціальної активності, розв'язання завдань спортивної підготовленості [8, с. 45]. Т. Бойченко відзначає, що сутність здоров'язберігальних технологій полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою підвищення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної вартості [2].

Здоров'язберігаючі технології класифікують за характером діяльності на спеціальні (вузькоспеціалізовані) та комплексні (інтегровані). Серед спеціальних виокремлюють медичні (профілактики захворювань; корекції та реабілітації); освітні, що сприяють здоров'ю; соціальні (організації здорового й безпечного способу життя; профілактики та корекції девіантної поведінки); психологічні (профілактики і психокорекції психічних відхилень). До комплексних здоров'язберігальних технологій відносять технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровлювальні й валеологічні); педагогічні технології; технології, які формують здоровий спосіб життя [6].

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення молоді, зокрема студентів спеціальності «Фізичне виховання», до здоров'язберігаючого процесу,

формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Науковці під здоров'язберезувальними технологіями пропонують розуміти: сприятливі умови навчання студентів у ВНЗ (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу; необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Вони дозволяють зберігати наявний стан учнівської молоді, формують більш високий рівень їхнього здоров'я, навички здорового способу життя, дають можливість здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість відокремити такі їхні типи [3, с. 2]: здоров'язберігаючі технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці; оздоровчі технології, що спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія; технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, керування емоціями, вирішення конфліктів тощо, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання; виховання культури здоров'я – виховання в учнівській молоді особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я, як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Мета усіх здоров'язберезувальних освітніх технологій — сформувані в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті, зокрема у студентів спеціальності «Фізичне виховання».

ВНЗ стає відповідальним за здоров'я своїх студентів через наявну матеріально-технічну базу навчального і виховного процесу, житлові приміщення в гуртожитках та їх відповідність санітарно-гігієнічним нормам і правилам, організацію харчування студентів, умов для відпочинку, занять фізичною культурою і спортом, первинну лікарську допомогу, зокрема студентів спеціальності «Фізичне виховання».

Викладачам фізичної культури вищих навчальних закладів необхідно поєднати всі типи технологій. На наш погляд, вже на першому

курсі необхідно створювати чітку мотивацію на здоровий спосіб життя, яка впродовж 5 років навчання на основі принципу послідовності буде формувати систему поглядів, відносин і практичних дій студентів, спрямованих на збереження і зміцнення свого здоров'я.

Перетворюючи задум у життя необхідно пройти декілька етапів. На першому етапі необхідно провести моніторинг здоров'я студентів, завести індивідуальний паспорт здоров'я, що дозволить підвищити мотивацію занять з оздоровлення, визначити оцінку функціональних можливостей організму.

На другому етапі розпочинається повноцінна і ефективна робота, організація лікувальної фізичної культури; організація динамічних перерв; створення умов для роботи спортивних секцій; регулярне проведення спортивно-оздоровчих заходів. Враховуючи індивідуально-фізичні можливості студентів необхідно застосовувати індивідуальний підхід до кожного із студентів.

Поряд з традиційними засобами і методами проведення навчально-тренувальних занять необхідно впроваджувати в навчальний процес нетрадиційні: східні единоборства, аеробіка, хатха-йога, оздоровчий фітнес, аквафітнес, використання скандинавської ходьби тощо. Великого значення на цьому етапі набуває проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів є: залучення максимальної кількості студентів, а також викладачів, аспірантів і співробітників до регулярних, систематичних занять фізичною культурою і спортом, агітація та пропагування фізичної культури і спорту, формування потреби студентів вузу у здоровому способі життя.

На третьому етапі необхідно забезпечити процес формування потреби студентів у здоровому способі життя, актуалізуючи спільну діяльність всіх викладачів ВНЗ. Цьому сприятиме проведення науково-практичних конференцій у ВНЗ з питань збереження і зміцнення здоров'я, семінарів для викладачів з використання здоров'язберігаючих технологій у ВНЗ тощо. Важливо констатувати, що тільки інформованість викладачів ВНЗ про здоров'язберігаючі технології, не сприятиме повною мірою вирішенню проблеми формування потреби студентів у здоровому способі життя, оскільки мало бути поінформованим, а й необхідно використовувати отримані знання на практиці.

В результаті інформування викладачів про впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес вузу, у них створюватимуться додаткові можливості в отриманні, накопичення та обмін інформацією про збереження й зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя і потреби в ньому. Правильно організована фізкультурно-оздоровча робота у вузі може стати основою раціональної організації рухового режиму студентів, зокрема спеціальності «Фізичне

виховання», сприятиме нормальному фізкультурному розвитку і руховій підготовленості, дозволить підвищити адаптивні можливості організму, що й стане засобом збереження та зміцнення їх здоров'я.

Проблему здоров'я в різних аспектах вивчають І. Бердніков, С. Васильєв, а питання підготовки майбутнього вчителя до вирішення проблеми здоров'я розробляють В. Горащук (в аспекті формування готовності до валеологічної роботи), Т. Ротерс (в аспекті формування культури здоров'я майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки), О. Бабешко (в частині змістовного забезпечення формування готовності студентів педагогічного коледжу до здоров'язбереження учнів) [1, с. 13].

В основу здоров'язбережувального навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей учнів та формування позитивного ставлення до здоров'я людини.

Вітчизняна школа фізичного виховання має багатий досвід. Активна музикотерапія є терапевтично направленою, активною музичною діяльністю: відтворення, фантазування, імпровізацію за допомогою людського голосу і вибраних музичних інструментів.

Впровадження системи хатха-йога дає змогу диференціювати навантаження залежно від їх можливостей і рівня розвитку дітей, поступово підводити їх рухові здобутки.

Заняття бойовими мистецтвами здатні викликати значні позитивні зміни у фізичному, психологічному й емоційному розвитку людини. Стретчинг є складовим елементом динамічного тренування; оптимально тренує м'язи; збільшує амплітуду рухів у суглобах; прискорює відновлення організму після інтенсивних фізичних навантажень; запобігає травмуванню.

У Лисичанському педагогічному коледжі склалася чітка і струнка система в рамках діяльності Молодіжного медіа-центру, що активувала природну тягу студентської молоді, зокрема студентів спеціальності «Фізичне виховання», до занять фізичною культурою й оздоровчими видами спорту, які будуть і в подальшому впроваджувати у навчальний процес навчальних закладів.

Викладачі коледжу проводять і беруть участь у науково-практичних конференціях та семінарах з проблем організації здоров'язберігаючого навчального процесу, проводять майстер-класи та семінари-практикуми, бінарні заняття.

Висновок. Вирішення проблеми здоров'я студентів, зокрема спеціальності «Фізичне виховання», потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності належить освітній системі, яка повинна і має усі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язбережувальним. Здоров'язбережувальні освітні технології

сприяють підвищенню якості педагогічного процесу, його модифікації, гнучкості і толерантності до різних видів і організаційних форм діяльності студентів.

Здоров'язберігальне освітнє середовище вищого навчального закладу ми розглядаємо як цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що не шкодить здоров'ю; застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять; обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я та дотримання ними здоров'язберігальної поведінки; вироблення в майбутніх фахівців ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я вихованців.

Перспективи подальших досліджень. Подальша систематизація педагогічного досвіду щодо підготовки студентів педагогічних коледжів до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності, класифікація розробок та укладання на цих засадах технологій, які будуть сприяти розвитку педагогічної інноватики із застосування оздоровчих технологій у навчальний процес.

Список використаної літератури

- 1. Бабешко О. П.** Основи запровадження інноваційних технологій в навчальний процес з фізичного виховання. – Луганськ 2001. – 193 с.
- 2. Бойченко Т.** Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1–4.
- 3. Ващенко О.** Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
- 4. Дичківська І. М.** Інноваційні педагогічні технології. – К.: Академвидав, 2004. – 352 с.
- 5. Драгнєв Ю.В.** Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія / За редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 1. – 176 с.
- 6. Лубышева Л. И.** Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 38–46.
- 7. Москаленко Н.** Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С. 19-22.
- 8. Московченко О. Н.** Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / О. Н. Московченко. – М., 2008. – 62 с.

Крошка С.А., Варфоломеева К.В. Використання технологій збереження здоров'я студентів спеціальності «Фізичне виховання»

У статті розкрито зміст поняття «здоров'язбережувальні технології», визначені принципи та напрямки роботи у процесі занять для збереження здоров'я студентів, зокрема спеціальності «Фізичне виховання». Описана професійно-педагогічна діяльність вчителя, яка спрямована на підтримання і збереження здоров'я студентів. Здоров'язбережувальні технології об'єднують в собі всі напрями діяльності вищого навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів. Ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення молоді до здоров'язберігаючого процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. У Лисичанському педагогічному коледжі склалася чітка і струнка система в рамках діяльності Молодіжного медіа-центру, що активувала природну тягу студентської молоді до занять фізичною культурою й оздоровчими видами спорту.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, інновації, здоров'я студентів, здоров'язберігаюче середовище.

Крошка С.А. , Варфоломеева К.В. Использование технологий сохранения здоровья студентов специальности «Физическое воспитание»

В статье раскрыто содержание понятия «технологии сохранения здоровья», определены направления работы в процессе занятий для сохранения здоровья студентов, в частности специальности «Физическое воспитание». Описана профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, которая направлена на поддержание и сохранение здоровья студентов. Технологии сохранения здоровья объединяют в себе все направления деятельности вуза по формированию, сохранению и укреплению здоровья. Эффективность формирования здорового образа жизни требует активного привлечения молодежи к процессу сохранения здоровья, формирование у них активной позиции по укреплению и сохранению собственного здоровья. В Лисичанском педагогическом колледже сложилась четкая система в рамках деятельности Молодежного медиа-центра, активировала естественную тягу студенческой молодежи к занятиям физической культурой и оздоровительными видами спорта, которые будут и в дальнейшем внедрять в учебный процесс.

Ключевые слова: технологии сохранения здоровья, инновации, здоровье студентов, здоровьесберегающая среда.

Kroshka S.A., Varfolomeeva K.V. Using technology Saving health studentov spetsyalosty «Fyzicheskoe of education»

Of particular relevance is the problem of new technologies in the preservation of health to prepare students for professional careers. We have identified the purpose of the study: to identify the main approaches to understanding health technologies and their use in the learning process of future teachers and primary goals: to analyze and reveal the essence of the concept; review the experience of the use of technology; identify the conditions for effective implementation of new technologies in the educational process Teachers College.

The health status of students currently defines the specific training requirements of modern teacher.

In Lisichanskom Teachers College developed a clear and orderly system in the framework of the Youth Media Center, which activated the natural craving students to physical training and recreation sports, and that will continue to implement the learning process of secondary schools , music therapy, hatha yoga, kosiki karate technologies, breathing exercises, sand therapy, kanisterapiya, horseback riding and more.

We have highlighted the following key provisions: the process of physical education in modern society is one of the main places, because it is a means of full and harmonious development of personality; today one of the most pressing issues presented were modernized system of physical education; need to introduce innovative technologies in the training of future professionals to maintain health; at the present stage of the educational process is characterized by valuable innovations.

Keywords: innovations, health students, zdorovesberehayuschie technology, zdorovesberehayuschaya nature.