

Автор

Топчієва Г.О., Topchieva G.,Топчиева А.А.

Назва документу

Застосування здоров'язбережувальних технологій, класифікація здорового способу життя студентів

The use of healthcare-saving technologies, the classification of healthy lifestyle students

Применение здоровьясберегающих технологий, классификация здорового образа жизни студентов

Дата публікації документа та джерело

Сучасні тенденції розвитку української науки: Всеукр. наук. конф., 21-22 січня 2018 р., Переяслав-Хмельницький // Матеріали наукової конференції – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 11 – 103 - 107 с.

Анотація

У статті розкриті особливості застосування теоретичних та практичних засад впровадження ідей здоров'язберігаючої педагогіки, визначення суті та класифікації здоров'язбережувальних технологій, шляхів їх реалізації в навчально-виховному процесі. Виявлення специфіки застосування здоров'язбережувальних технологій при підготовці майбутніх фахівців.

The article reveals the peculiarities of application of theoretical and practical principles of the implementation of the ideas of health-preserving pedagogy, the definition of the nature and classification of health-saving technologies, ways of their implementation in the educational process. Detection of the specifics of the use of healthcare-saving technologies in the preparation of future specialists.

В статье раскрыты особенности применения теоретических и практических основ внедрения идей здоровьесберегающей педагогики, определение сути и классификации здоровьясберегающих технологий, путей их реализации в учебно-воспитательном процессе. Выявление специфики применения здоровьясберегающих технологий при подготовке будущих специалистов.

Секція: Фізичне виховання і спорт

Фізична культура, фізичне виховання різних
груп населення

УДК: 371.71+796.077.5

Топчієва Ганна Олександрівна
Національний університет харчових
технологій, м. Київ, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, КЛАСИФІКАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті розкриті особливості застосування теоретичних та практичних засад впровадження ідей здоров'язберігаючої педагогіки, визначення суті та класифікації здоров'язбережувальних технологій, шляхів їх реалізації в навчально-виховному процесі. Виявлення специфіки застосування здоров'язбережувальних технологій при підготовці майбутніх фахівців.

Ключові слова: студент, здоров'язбереження, здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, фізична культура, вищий навчальний заклад

Topchieva Anna
National University of Food Technologies
Kiev, Ukraine

APPLICATION OF HEALTH-SAFETY TECHNOLOGIES, CLASSIFICATION OF HEALTHY LIFE OF STUDENTS

Abstraction. The article reveals the peculiarities of application of theoretical and practical principles of the implementation of the ideas of health-preserving pedagogy, the definition of the nature and classification of health-saving technologies, ways of

their implementation in the educational process. Detection of the specifics of the use of healthcare-saving technologies in the preparation of future specialists.

Keywords: student, healthcare, health, healthy lifestyle, healthcare technologies, physical culture, higher education institution

Здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни. Молодь є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави. З цього контингенту поповнюються трудові ресурси, комплектуються збройні сили країни, не менш значиму роль відіграє й виховання здорових дівчат, підготовка їх до материнства.

Студентство, як самостійна соціальна група, завжди була об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але й з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій, що позначилось на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну, токсикоманія, низький рівень рухової активності молоді. Держава піклується про здоровий спосіб життя студентської молоді. У спільному наказі Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 у пункті 1.11. зазначено: "Забезпечити вивчення у навчальних закладах питань, пов'язаних із збереженням здоров'я, перевагами здорового способу життя, правилами особистої гігієни, профілактики його дефіцитних захворювань, впровадження інформаційно-просвітницьких програм, інтерактивних форм роботи для здобуття знань і формування життєвих навичок щодо зменшення вразливості до ВІЛ-інфікування". Вищий навчальний заклад 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. Основним завданням ВНЗ педагогічного спрямування завжди була і залишається підготовка фахівців високого класу, які будуть затребувані суспільством, будуть здоровими та нестимуть й поширюватимуть формулу: “здоровим бути модно, стильно і красиво”.

Проблема виховання культури здоров'я студентів у навчальному процесі вищої школи набуває особливої значущості з огляду на численність сучасних досліджень. Питання здоров'язбереження молоді все частіше стає предметом наукового пошуку відомих учених, зокрема І. Беха, Т. Глазько, Г. Ващенко, О. Дубогай, В. Калініна, Р. Карпюк, С. Лапаєнко, Н. Нікіфорова, С. Омельченка, Н. Паніної, Л. Попова, Н. Романової, О. Яременка та інші [1, с. 69]. Науковці займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, переконують у відповідальності системи освіти за рівень здоров'я студентів (В. Бабич, М. Гончаренко, Ю. Драгнєв, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко, Л. Татарнікова та інші [2, с. 50]. Вища школа повинна сприяти фізичному оздоровленню студентів, створювати можливості для збереження і підтримки існуючого рівня здоров'я, формувати теоретичні основи та практичні навички здоров'язбереження під час навчання, у чому переконують наукові дослідження вітчизняних та зарубіжних дослідників: М. Віленського, О. Гладощука, Г. Кривошеєвої, І. Мудрика, Т. Поздєєвої, С. Савченко та інші.

Відомо, що одним з визначальних чинників здоров'я людини є його рухова активність. Однак, як відзначають дослідники, зниження фізичної активності і найрізкіше її падіння простежується в період від 15 до 25 років. За даними М. Віленського, в середньому у студентів за час навчання частота хронічних патологій збільшується з 49% до 69%, показник загальної патології зростає на 38%, між тим здоров'я виступає як провідний чинник, що визначає не тільки гармонійний розвиток особистості студента, але і успішність освоєння професії, плідність його майбутньої професійної діяльності.

В науковій літературі існує близько 300 визначень поняття «здоров'я». У Вікіпедії зазначено, що згідно визначення всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів».

У категорії здоров'я можна виділити такі компоненти:

1. Соматичний - поточний стан органів і систем організму людини (біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку).
2. Фізичний компонент - рівень зростання і розвитку органів і систем організму (морфофізіологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції).
3. Психічний компонент - стан психічної сфери (стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію).
4. Етичний компонент - комплекс характеристик мотиваційної та інформативної сфери життєдіяльності (система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві) [3, с. 25].

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних, сімейних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особи в збереженні і зміцненні індивідуального і суспільного здоров'я. Це, передусім, сприятливе соціальне оточення; духовно - етичне благополуччя; оптимальний руховий режим, гартування організму; раціональне харчування; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок; позитивні емоції [4, с. 216].

Сучасні науковці зазначають, що єдина зброя людини в захисті здоров'я – це культура його збереження, тому потрібне формування нової культури управління здоров'ям молоді, яке є стратегічним ресурсом України та могутньою складовою якості людських ресурсів. Тому актуальною постає проблема реалізації концепцій здоров'язбереження у навчальному процесі.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що основним шляхом вирішення проблеми є реалізація ідей здоров'язбережувальних технологій.

Під здоров'язбережувальною технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (студентів, педагогів та ін.) [5, с. 37-39].

Технології, що стосуються збереження здоров'я та формування культури здорового способу життя О. Ващенко класифікує на:

- здоров'язберігаючі технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в навчальному закладі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям студента; оздоровчі технології - спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я молоді, підвищення потенціалу (ресурсів) 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, статеве виховання, що реалізується завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти; виховання культури здоров'я – виховання у студентів 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, яке реалізується через факультативні заняття з розвитку особистості [6, с. 12].

Зрозуміло, що здоров'язберігаюча педагогіка не може виражатися якоюсь однією конкретною педагогічною технологією. Це поняття об'єднує в собі всі напрями діяльності педагогів з формування, збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ВНЗ можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя. Великого значення для адаптації студентів у виші відіграють заняття з фізичної культури. Заняття фізичною культурою - найбільш близькі тематиці здоров'я. Однак, нерозуміння сприятливого впливу фізкультурної діяльності на стан здоров'я, невисока мотивація до занять фізичною культурою, нерозвиненість навичок

самоконтролю і неадекватне сприйняття стану власного організму призводять до формального відношенню студентів до свого здоров'я, його збереження і зміцнення. У зв'язку з цим перед системою фізичного виховання ставиться завдання обґрунтування змісту, засобів і методів, які сприяють ефективному формуванню готовності студентів до здоров'язберігаючої фізкультурної діяльності, і підвищення рухової активності як провідних факторів фізичного виховання оздоровчої спрямованості. Першочергове ж завдання - забезпечення належного рівня рухової активності студентів протягом усього часу навчальної діяльності, тому що м'язова діяльність є природним та найсильнішим подразником, який здатний поліпшувати загальний стан і працездатність усього організму шляхом дозованого активного відпочинку та реабілітації його психічної сфери.

Викладачам фізичної культури вищих навчальних закладів необхідно поєднати всі три типи технологій. На наш погляд, вже на першому курсі необхідно створювати чітку мотивацію на здоровий спосіб життя, яка впродовж шести 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 студентів, що дозволить підвищити мотивацію занять з оздоровлення, визначити оцінку функціональних можливостей організму, сформувати студентів у групи здоров'я (основну, підготовчу, спеціальну медичну групу). На другому етапі розпочинається повноцінна і ефективна робота у всіх групах здоров'я (на заняттях з фізичної культури, секціях), - організація лікувальної фізичної культури; - організація динамічних перерв; - створення умов для роботи спортивних секцій; - регулярне проведення спортивно - оздоровчих заходів. Враховуючи індивідуальні фізичні можливості студентів необхідно застосовувати індивідуально-диференційований підхід до кожного із студентів як під час аудиторної, так і в поза аудиторній діяльності. У формі бесід або проведення

теоретичних занять зі студентами необхідно використовувати різні форми роботи: обговорення актуальних проблем у галузі фізичної культури і спорту, здоров'я, здорового способу життя, ознайомлення з науково-популярною і спеціальною літературою. Вся робота повинна бути спрямованою на те, щоб студенти усвідомили основні положення теорії фізичної культури як частини загальної культури, виявили основні характеристики здорового способу життя, сформулювали переконання, які б стали керівництвом у подальшій діяльності та виробили поведінку в повсякденному житті.

Отже здоров'язбережувальні технології є складовою частиною й характерною рисою всієї освітньої системи. Тому все, що належить до освітньої установи: характер навчання та виховання, рівень педагогічної культури викладачів, зміст освітніх програм, умови проведення навчального процесу безпосередньо стосується проблеми здоров'я студентів. Теоретично доведено, що правильно організована рухова активність – це найважливіший фактор формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від його віку. Тому ми розглядаємо рухову активність як один із фундаментальних факторів збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел та літератури:

1. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ, 2009. - №1. - С. 69-72
2. Гладощук О.В. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О.Г. Гладощук, В.М. Тонконог, І.О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. - № 2. - С. 49-52
3. Вайнер Е.Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти// Валеологія. - 2004. - №1. - С. 21-26
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – С. 121

5. Науменко Ю.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи// Педагогіка. - 2005. - №6. - С. 37-44
6. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах /О. Ващенко, С. Свириденко //Директор школи. - 2006. - № 20. - С. 12