

# УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОСТІР НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Остапова Олена Олександрівна  
Гогоць Василь Дмитрович  
м. Полтава

**Анотація.** У статті розглядаються педагогічні аспекти застосування здоров'язбережувальної педагогіки у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів. Зазначається, що ефективність навчально-виховного процесу вищої школи має визначатися не лише формуванням професійної компетентності студентів, а й здатністю молодих спеціалістів адекватно протистояти молодіжним проблемам, що виникають у процесі професійного самовираження, і залишатися при цьому здоровими. За таких умов актуальним є звернення до здоров'язбережувальної педагогіки.

**Ключові слова:** педагогічні проблеми, підготовка майбутніх учителів, здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна педагогіка, збереження здоров'ядітей і молоді, культура здоров'я, студентська молодь.

**Актуальність теми.** Сьогодні перед вищими навчальними закладами, як і перед школами, стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я студентів та учнів під час навчання. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Втілення здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес набуває першочергового значення. Проблема оптимізації навчання посідає одне з перших місць у педагогіці.

Нині однією з причин низького рівня здоров'я молоді є відсутність ціннісних орієнтацій на здоров'я і формування навичок здорового способу життя. Це твердження багато в чому зумовлено тим, що для молоді багатьох поколінь взагалі характерне послаблення інстинкту самозбереження, а в сучасній молоді, зокрема, бажання і прагнення задоволення своїх потреб розвиваються швидше, ніж воля і сила характеру [4, с.210-212].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку ряду вчених, процес формування настанови на здоров'я і культуру здорової поведінки серед дітей та підлітків допускає наявність цілеспрямованої і керованої суспільством системи освіти і виховання, що базується на валеологічних принципах. З усього різноманіття можливих шляхів державної політики в забезпеченні здоров'я підростаючого покоління, основним розглядається саме педагогічний аспект: вплив педагогічними засобами на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.

Одним з аспектів сучасної освіти є завдання виховання в підлітків потреби у здоров'ї як життєво важливої цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, до «самотворення» і творення навколо себе здорового середовища проживання – формування валеологічної культури особистості як частини її загальної культури.

Весь процес навчання і виховання повинен бути налаштований таким чином, щоб протягом усього життя в людини поповнювалася і відтворювалася індивідуальна і суспільна пам'ять, яка підлягає вдосконаленню на всіх етапах життєдіяльності. Саме ВНЗ, суспільство, довкілля формують у свідомості людини такі якості, як: пам'ять, інтелект, мислення, увагу, виховання, які є передумовою розвитку мотивації, переконання, цілеспрямованості та формування здорового способу життя, що становить (50%) основи здоров'я. Особистість із розвиненою свідомістю – самостійна й відповідальна, вона спроможна протистояти впливу зовнішніх негативних чинників, долати труднощі, досягати поставленої мети й залишатися здоровою, надовго зберігаючи працездатність і активне довголіття [4, с.220-228].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Система вищої освіти не може вважатися науковою та гуманістичною, оскільки цінності здоров'я суб'єктів цього процесу не знаходять належного місця в її навчальних планах. Систему організації здоров'язбережувальної освіти ВНЗ можна розглядати як: 1) оволодіння комплексом знань, умінь, якостей особистості; 2) їх подальшого розвитку, які покликані забезпечити їй можливість протягом усього життя здійснювати ефективну професійну діяльність, засновану на пріоритеті здоров'я.

Проблема стану здоров'я молодіжного контингенту, як резерву суспільства, носить

особливий, соціально значущий характер. Переважно в цей віковий період формуються шкідливі поведінкові звички, які разом з іншими чинниками, включаючи недостатній освітній компонент в області формування навичок здорового способу життя, позначаються на якості здоров'я нових поколінь. Розробка й оцінка якісних підходів до проблеми збереження і зміцнення здоров'я молоді, що вчиться, як в соматичному, так і в соціальному аспекті є важливими завданнями, до вирішення яких повинні бути привернуті фахівці різних областей. На сучасному етапі необхідно об'єднати зусилля дослідників, фахівців, які ведуть науковий пошук в руслі обговорюваних проблем, виробити підходи і стратегії в області здоров'язбережувального освітнього процесу. Нинішньому етапу розвитку вищої школи властивий ряд відмітних особливостей. Широке впровадження технічних засобів і комп'ютерних технологій в учбовий процес, зумовило збільшену інтенсивність інформаційного потоку – це з одного боку. З іншого боку, обмежений час на переробку і засвоєння інформації, необхідність заучування великих об'ємів матеріалу, перевантаженість учбових програм у поєднанні з недосконалим режимом харчування та ірраціональною організацією дозвілля, змушують студентів займатися до 10-12 годин, а в період сесії – до 14-16 годин на добу. Об'єм та інтенсивність навантажень, що випробовуються сьогодні студентами, наближається до того рівня, який деякі автори називають «межею фізіологічних можливостей організму» [3, с.76-79].

Багато дослідників, спираючись на вивчення захворюваності студентів з великим об'ємом вибірки, приходять до висновку, що їх здоров'я в процесі навчання від року до року погіршується. Ці обставини послужили додатковим приводом для звернення до дослідження сучасних оздоровчих технологій в педагогічному процесі вищої школи.

Здоров'язбережувальне середовище в освітній установі – це не тільки і не стільки оздоровчі медичні заходи, скільки гігієнічно раціональні, відповідні віку тих, що навчаються, учбові навантаження. У всьому різноманітті тлумачень поняття здоров'язбережувальні технології в освіті можна побачити загальну межу, а саме, визнання здоров'я головною цінністю людини і прагнення до її збереження і розвитку в процесі учбової діяльності.

Здоров'язбережувальне середовище в освітньому просторі створюється шляхом формування, зміцнення і збереження здоров'я учасників освітнього процесу як комплексу концептуально пов'язаних між собою завдань, змісту, форм, методів і прийомів навчання, орієнтованих на розвиток студентів через здоровий спосіб життя, де здійснюється широкоформатна учбова і організаційно-виховна робота з підготовки фахівців з високим рівнем соматичного здоров'я, фізичного розвитку, духовної культури. Відповідальними за створення такого середовища є викладачі фізичної культури, оскільки вони за родом діяльності близькі до вирішення проблеми зміцнення соматичного здоров'я і фізичного розвитку студентів [3, с.93-95].

Здоров'я студентства є актуальною проблемою і предметом першочергової ваги, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий і економічний потенціал суспільства. Впровадження інноваційних технологій, інформатизація та «інтернетизація» навчання, збільшення учбового навантаження призводять до значного зниження рухової активності, слідством чого стає погіршення стану здоров'я, зниження адаптаційних можливостей організму студента. Збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування у них цінності здоров'я можливо при виборі освітніх технологій, адекватних категорії тих, що навчаються, знімають перевантаження та зберігають здоров'я.

Включення студентської молоді в нову систему життєдіяльності часто супроводжується нервовою напругою, зайвою дратівливістю, зниженням вольової активності, неспокоєм і т. п. Явища, що відбуваються, пов'язані з труднощами процесу адаптації молодої людини до нових умов професійної, соціально-психологічної і дидактичної специфіки навчання. Цей процес слід розглядати як активне, творче пристосування студентів до умов вищої школи, в процесі якого складається колектив, формуються навички і уміння по продуктивній організації розумової діяльності, покликання до вибраної професії, раціональний колективний і особистий режим учбової праці, побуту і відпочинку. Серед засобів адаптації видне місце належить різним видам фізичної культури, вплив яких на особистість студента багатофункціонально. Фізична культура та її види має величезний вплив на студентську молодь, сприятливо впливає на підвищення розумової працездатності, раціональну організацію учбової праці, що зрештою позначається на поліпшенні академічної успішності та ін. Тому принципово цінною є робота по активізації позиції кожного студента відносно свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості, реальної участі в різноманітних видах і формах фізкультурної діяльності [3, с.117-119].

Розглядаючи структуру фізкультурної діяльності студентів нефізкультурних вузів, необхідно вказати, що в цю достатньо складну педагогічну роботу необхідно регулярно

включати сприятливі умови формування потреби у фізкультурній активності. Освоєння фізкультурної практики розкривається активізацією процесів самоосвіти і самоудосконалення з використанням цінностей фізичної культури, що є основою підвищення освітнього рівня студентської молоді в області фізичної культури.

На сучасному етапі значно підвищився інтерес студентської молоді до занять різними видами масового спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил, забезпечення хорошої спортивної форми, підтримки і зміцнення стану здоров'я. Велика кількість клубів, оснащених новітнім устаткуванням і тренажерами, різні види занять по фітнесу і аеробіці, змагання і семінари – все це сприяє розвитку і підтримці інтересу до занять з оздоровчою спрямованістю. Серед таких оздоровчих тренувань особливе місце у студентів зайняла аеробіка. У зв'язку з цим, на деяких факультетах Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка упроваджена дисципліна за вибором студентів – «Оздоровча аеробіка». Даний підхід орієнтує всю педагогічну систему на новий цільовий підхід – формування фізичної культури особистості студента. Тут закладена важлива умова, що представляє можливість кожному студентові свободу вибору видів, засобів і форм організації власної фізкультурної активності. Тому аеробіка і стала однією з таких форм і видів фізкультурної активності [1, с.4-6].

Аеробна робота позитивно впливає на імунну систему, удосконалює адаптаційні можливості організму, підвищуючи тим самим його стійкість до простудних, інфекційних та інших захворювань. В результаті занять оздоровчою аеробікою відбувається зміцнення опорно-рухового апарату. Паралельно вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їх еластичності і витривалості, поліпшення рухливості суглобів [3]. А це є основою хорошого самопочуття, високої працездатності і, отже, відмінного і оптимістичного настрою, які разом з відсутністю захворювань і нездужань створюють відчуття здоров'я [2, с.3-5].

**Висновки.** Систематичні заняття аеробікою не лише дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності, поліпшити стан серцево-судинної і дихальної систем, але й приносять величезне задоволення студентам. Аеробіку від інших видів фізкультурної діяльності відрізняє емоційна насиченість занять, простота і варіативність вживаних засобів, можливість контролю і самоконтролю за станом здоров'я студентів, музичність, пластичність і танцювальність виконуваних вправ.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Зефирова В. Е. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: Учебно-методическое пособие / В. Е. Зефирова, В. А. Платонова – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – С. 4 – 6.
2. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие / Е. С. Крючек – М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 3 – 11
3. Лотоненко А. В. Культура физическая и здоровье: монография / А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев и др. – М. : Еврошкола, 2008. – 450 с.
4. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова и др.; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш.шк., 1991. – С. 149-158, 210 – 228.

## **ОЦІНЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ВИНИКНЕННЯ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ ТА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

*Лапенко Тарас Григорович  
м. Полтава*

Необхідною умовою прийняття зважених управлінських рішень з охорони праці, підвищення результативності роботи адміністрації та самої служби охорони праці є аналіз і оцінка умов праці. Це може бути аналіз і оцінка рівня травматизму (профзахворюваності) як складової загального стану охорони праці, ефективності функціонування СУОП і діяльності власника з виконання законодавчих норм і цільових завдань, аналіз обставин і причин нещасних випадків, різних видів опитувань соціально-психологічного характеру тощо. Тобто практично можуть і повинні аналізуватися функції управління і всі аспекти діяльності в сфері охорони праці.

Аналіз і оцінку проводяться на основі і за допомогою відповідних кількісних показників та критеріїв. Проте у більшості випадків як на самому підприємстві, так і наглядовими органами це робиться на рівні якісної оцінки: «задовільно – незадовільно», «достатньо – недостатньо» без