

запобігають появі плоскостопості.

Після виконання фізичних вправ для зняття втоми, а також при напруженні м'язів ми рекомендуємо робити масаж та самомасаж. Н. Ф. Денисенко радить використовувати саме пальцевий масаж та самомасаж – рефлексотерапію. Це масаж активних точок на пальцях, стопах ніг, обличчі. Ми вважаємо, що найкраще було б навчити дітей виконувати декілька простих масажних рухів після виконання вправ, у кінці дня.

Про взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення китайські мудреці знали ще в II столітті до нашої ери. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.М Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальне напруження.

Пальчикова гімнастика являє собою віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальців. Пропонуючи таку вправу, важливо відразу створити їй настрій, правильно вимовляти кожен звук, задалегідь продумати всі рухи і поступово їх повторювати.

Дослідження показало, що застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного викладача. Останні у тісному взаємозв'язку із студентами, медичними працівниками та практичними психологами, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я молоді, спроможні створити здоров'язберігаюче середовище, центром якого буде сприяння здоров'ю.

Перелік використаної літератури:

- 1.Вашенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Вашенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.: Ірпінськ: ВТФ-Перун, 2004. – 1440 с.
3. Гримблат С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: [учебно-методическое пособие] / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. –184 с.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С.75-78.
- 5.Коржова М.Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образования в учреждениях среднего профессионального образования: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 – Общая педагогика, 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования / М.Е.Коржова. – Челябинск, 2007. – 22 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ ВНЗ

*Вишовська Олександра Сергіївна
м. Полтава*

Анотація. У статті розкрито взаємозв'язок здоров'я студентів і організації навчання у вищому навчальному закладі; проаналізовано основні напрямки роботи ВНЗ щодо збереження здоров'я студентської молоді: гігієнічні заходи, заходи інформаційно-психологічної безпеки, пошук та апробація нових педагогічних прийомів викладання, навчання культури здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберігаючі технології, студент, організація навчання, адаптація, навчальний процес, гігієнічні заходи.

На тлі екологічної та соціальної напруженості, щоб бути здоровим, потрібно оволодіти мистецтвом збереження і зміцнення здоров'я. Освіта орієнтована переважно на інтелектуальний розвиток, часто залишаючи за рамками здоров'язберігаючий аспект. Тому оздоровлення молоді і впровадження здоров'язберігаючих технологій – цілеспрямована, систематично спланована робота всього колективу освітнього закладу. У зв'язку з цим виникає необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій, створення умов по орієнтуванню учасників освітнього процесу на раціональне поєднання розумових і фізичних навантажень, що встановлюються відповідно до вікових та індивідуальних особливостей здоров'я кожного студента [7].

Під здоров'язберігаючими технологіями розуміють умови навчання у освітньому закладі, раціональну організацію навчального процесу, відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям дитини, необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Здоров'язберігаюча освітня технологія – це система, що створює максимально можливі

умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти [1].

Впровадження здоров'язберігаючих технологій дуже важливий процес у навчанні. І якщо в умовах школи їх намагаються дотримуватися, оскільки там діяльність стосується дітей, то у вищих навчальних закладах дещо спрощується підхід до їх реалізації: студенти – це молоді, самостійні люди, які керуються власними переконаннями, які важко змінити; які повинні бути готовими до всього, в тому числі до значних перевантажень. Тому розкриття основних технологій, які сприятимуть збереженню й покращенню здоров'я серед молоді, актуальне в даний час, й на що буде спрямована дана стаття.

Над взаємозв'язком здоров'я людини та її працездатності працювали багато дослідників, серед них: А. Л. Апанасенко, Р. І. Айзман, М. М. Амосов, І. І. Брахман, Ю. П. Лисицин, В. П. Петренко; теорії адаптації Н. А. Агаджян, П. К. Анохін, Р. М. Баєвський, В. М. Меерсон – вивчали проблеми культури здоров'я; С. І. Архангельський, А. М. Алексюк, Н. Э. Касаткіна, Б. І. Коротяєв, А. І. Кузьминський, Н. Ф. Тализіна, В. Д. Шадріков – вивчали дану проблему в межах системного підходу; Г. К. Зайцев, Е. М. Казин, Л. Г. Качан, Н. П. Недоспасова, Т. С. Паніна, Т. І. Туркот, І. В. Осадчук та інші – розробляли педагогічні технології щодо збереження здоров'я [2].

Студентство – це той прошарок суспільства, який хоч зовнішньо виглядає незалежним і сформованим, насправді переживає внутрішній дисбаланс у всіх сферах: фізичній, психологічній, соціальній. Новий розпорядок дня, побудова побуту (для іногородніх студентів), процеси адаптації (фізичної, соціальної, психологічної), змінна рівня розумової навантаженості тощо, – все це може призводити до порушень здоров'я. Саме тому кожен навчальний заклад повинен сприяти попередженню негативного впливу освітнього процесу на сучасну молодь.

Розглянемо основні напрямки роботи ВНЗ щодо здоров'язбереження студентської молоді. Першим напрямком здоров'язберігаючої роботи ВНЗ повинні стати гігієнічні заходи з оптимізації режиму робочого дня студентів, їхнього харчування, якості навчальних аудиторій та інтер'єрів, колористики приміщень, забезпечення оптимальної рухової активності (наявність спортивних секцій, клубів, відповідних спортивних баз) [3].

Однією з основних гігієнічних вимог до аудиторій є забезпечення необхідного об'єму повітря й підтримання його чистоти. Для створення сприятливого середовища в аудиторії має бути забезпечено достатній повітрообмін, що досягається вентиляцією.

Основними гігієнічними вимогами до опалення, незалежно від використовуваної системи, є створення в приміщенні найбільш сприятливого мікроклімату (температура 18...22°C, відносна вологість повітря 30...60%, швидкість руху повітря 0,1...0,3 м/с) і достатня стійкість внутрішньої температури. Протягом доби припустимі коливання температури не більш ніж 3°C. На жаль, ці вимоги не завжди виконуються в університетах, оскільки економічна ситуація у нашій країні, призводить до пошуку різних способів економії, в даному випадку на працездатності як студентів, так і всього викладацького колективу.

Останнім часом з'явилось чимало досліджень з фізіології навчання, пов'язаних із впливом кольору на стан працездатності студента. Щодо сприйняття кольору є істотна різниця в тому, у яку пору доби – вранці чи ввечері – відбуваються заняття.

Під час обстеження групи студентів виявилось, що в кімнатах зі стінами синього (блакитного) кольору слухачі почуваються більш комфортно й спокійно, ніж у кімнатах зі стінами червоного, жовтого або нейтрального кольорів. Коричневий колір діє заспокоїливо. Результати тестування у британському університеті показали, що кров'яний тиск у студентів, які відчували ускладнення, був нормальним упродовж усього часу, який вони провели в аудиторії зі стінами, пофарбованими у різноманітні відтінки коричневого кольору.

Науковці вважають, що зелений колір за одних умов (надмірна інтенсивність) може посилювати стресовий стан, а за інших – заспокоювати. Так, зелений колір визнається найдоцільнішим для робочого місця кабінету, офісу або аудиторії. Він надає відчуття впевненості, наполегливості, активності – те, що допомагає якнайкраще сприйняти навчальний матеріал. Невелика картина у фіолетових тонах на стіні навчального приміщення стимулюватиме потяг до знань.

Сірий колір та його різноманітні відтінки, які зараз часто використовуються в оформленні офісів та інших робочих приміщень, на жаль, не сприяють активній роботі й викликають неспокій, тривогу, невпевненість. У такому разі потрібно застосувати більше елементів декору для зняття негативного впливу [4].

Правила раціонального харчування – це одна з складових здорового способу життя. Варто пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я. Перший закон – рівновага одержуваної й витраченої енергії. Другий закон – харчування повинне бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах.

Самим ситним повинен бути обід. Вечеряти корисно не пізніше, ніж за 1,5 години до сну. Їсти рекомендується завжди в ті самі години. Це виробляє в людини умовний рефлекс, у певний час у нього з'являється апетит. А з'їдена з апетитом їжа краще засвоюється [5].

Однак студенти харчуються вкрай нерегулярно, «перекушуючи» на ходу 1-2 рази на день. Це все шкодить як їхній працездатності, так і здоров'ю загалом. Для цього необхідно облаштовувати буфети, столові в закладах освіти, але основне – виділяти достатньо часу для змоги нормально поїсти, не переживаючи запізнитися на заняття. Також можна продовжити термін роботи столових, якщо університети працюють у дві зміни, або навіть не тільки – щоб студенти могли за додаткову плату харчуватися у столових гуртожитку.

Раціональний режим праці й відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному й строго дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи й відпочинку, і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності й підвищенню продуктивності праці.

У випадках, які спостерігаються, перенапруги й перевтоми людини винна не сама праця, а неправильний режим праці. Потрібно правильно й уміло розподіляти сили під час виконання роботи як фізичної, так і розумової. Рівномірна, ритмічна робота продуктивніша й корисніша для здоров'я працюючих, ніж зміна періодів застою періодами напруженої, спішної роботи.

Виконання роботи краще починати із самого складного. Це тренує й зміцнює волю. Не дозволяє відкладати важкі справи з ранку на вечір, з вечора на ранок, із сьогодні на завтра й взагалі в довгий ящик.

Необхідною умовою збереження здоров'я в процесі праці є чергування роботи й відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини («контрастний» принцип побудови відпочинку) [5].

Студенти схильні ж приділяти значну частину часу на відпочинок, а на виконання роботи відводити мало часу, що призводить до нервового перенапруження, стресів, погіршення якості роботи. Тому бажано, щоб викладачі будували програму свого курсу так, щоб було більше проміжного контролю, ніж все залишалося на підсумковий. До того ж потрібно правильно організувати робочий тиждень, за наповненням – лекції, практичні чи лабораторні заняття.

Результати гігієнічної роботи стануть значно вагомішими, якщо у ВНЗ паралельно будуть вирішуватися питання забезпечення психологічної безпеки та комфортності освітнього середовища студента. Важливо, щоб кожна реалізована педагогічна технологія, методика гарантовано забезпечувала інформаційно-психологічну безпеку та розвиток особистості майбутнього фахівця. Тому другим напрямком роботи є забезпечення інформаційно-психологічної безпеки навчального процесу, що забезпечується: характером відносин суб'єктів освітнього процесу, його відповідністю нормативним вимогам певного напрямку підготовки та спеціальності; оволодінням студентами варіативними способами організації розумової праці, саморефлексією, тайм-менеджментом; побудовою індивідуальної освітньої траєкторії [3].

З позицій психогігієни навчання, планування та стан аудиторій мають відповідати головним етапам працездатності людини.

Перший етап – перехід від оперативного спокою до робочого стану. В організмі людини посилюються обмінні процеси, установлюється координація між нервовими центрами й робочими органами шляхом утворення домінанти основної функціональної системи й засвоєння ритмів. Рівень працездатності відносно низький.

Другий етап – нормалізація функціонування людського організму: відбувається стабілізація оцінок фізіологічних функцій досить високі показники роботи.

Третій етап – наростання втоми (через 2...3 години після початку роботи). Спостерігаються неуважність, нерішучість, зайві рухи, посилення нервово-емоційного напруження.

При зіставленні етапів працездатності з днями робочого тижня видно, що фаза переходу від спокою до робочого стану випадає на понеділок, дні підвищеної працездатності вівторок, середа та четвер: зниження працездатності – п'ятниця [6].

Третім напрямком здоров'язбереження є пошук та апробація нових педагогічних прийомів викладання, адекватних психологічним особливостям студентського віку, індивідуально-типологічним когнітивним особливостям студентів [3]. Доцільно використовувати інтерактивні технології введення занять, які не тільки будуть сприяти кращому засвоєнню знань, але зменшуватимуть розумове та емоційне навантаження. Наприклад, використовувати технологію акваріум (декілька учнів розігрують ситуацію в колі, а інші спостерігають і аналізують), мозкового штурму, дидактичні ігри. Використовувати основи нейропсихології (використання сертифікованих методів психотерапевтичного впливу, розвиток міжаналізаторних зв'язків), екологічної психопедагогіки (використання психологічних релізерів), евристики (оздоровча дія творчістю), психології праці, тощо.

Четвертим напрямком розвитку здоров'язберігаючої педагогіки у ВНЗ має стати вирішення завдання збереження здоров'я студентів через навчання здоровому образу життя, культурі здоров'я. У цьому зв'язку, безумовно, цінними є розробки еколого-педагогічних тренінгів, тренінгів психологічної безпеки, навчальних програм з психологічної екології особистості; введення в курс навчання дисциплін як: ергономіка, тайм-менеджмент, соціальна психологія. Це сприятиме формуванню у студентів раціональності, вміння володіти собою, своїм простором і часом, здатності швидко пристосовуватися до змін середовища, що зменшить появу інформаційних перевантажень та підвищить внутрішню мотивацію до дій [3].

Впровадження заходів спрямованих на реалізацію вказаних напрямків здоров'язберігаючих технологій сприятиме покращенню функціонального стану організму молоді.

Здоров'язберігаючі аспекти в системі освіти – це найпотужніший резерв для забезпечення якісної освіти без шкоди для формування інтелектуально розвиненої, фізично і духовно зрілої, соціально адаптованої і психологічно стійкої особистості.

Перелік використаної літератури:

1. Алцыбеева И. А. Организация учебного процесса, позволяющая сохранить здоровье ребенка / И. А. Алцыбеева // Инновации и современные технологии в системе образования : материалы III международной научно-практической конференции 20–21 февраля 2013 года. – Прага : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2013 – С. 198-199.
2. Веретенко Т. Г. Сохраняющая здоровье организация обучения студентов в высших учебных заведениях / Т. Г. Веретенко // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Педагогічні науки / Головний редактор Локарева Г.В. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2010 – С. 108-112.
3. Волошко Л. Б. Здоровозберігаючі освітні технології у ВНЗ / Л. Б. Волошко, Є. В. Вишар // IX Международная научно-практическая Интернет-конференция «Наука в информационном пространстве» (10–11 октября 2013 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.confcontact.com/2013-nauka-v-informatsionnom-prostranstve/pe2_voloshko.htm.
4. Науменко Н. В. Валеологічні аспекти співпраці викладача та студентів в аудиторії [Текст]: 24, 2008. – (Наук. пр. Нац. ун-ту харч. технологій) // Наук. пр. Нац. ун-ту харч. технологій. – С.85–88.
5. Психологічні особливості здорового способу життя (ЗСЖ) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/942>.
6. Тимош І.М. Основи фізіології та психології праці / І. М. Тимош. – Тернопіль: Економічна думка, 1999. – 144 с.
7. Токтамысова А. А. Здоровьесберегающие аспекты использования образовательных технологий / А. А. Токтамысова // Инновации и современные технологии в системе образования : материалы III международной научно-практической конференции 20–21 февраля 2013 года. – Прага : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2013 – С. 199-201.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ГАЛУЗІ ОСВІТИ

*Яременко Дарина Миколаївна,
Єсипчук Вікторія Ігорівна
м. Полтава*

Анотація. У статті аналізується підходи до визначення поняття «здоров'язберігаючі технології», які об'єднують в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, зберігання та зміцнення здоров'я учнів. Розглядається педагогічні аспекти здоров'язбереження, як якісна характеристика системи освіти. Дається визначення поняття «технологія»,