

УДК 613:378

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-1.15>

О. С. Бородіна

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Житомирського економіко-гуманітарного інституту
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

О. В. Гусаревич

кандидат наук із фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Житомирського економіко-гуманітарного інституту
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Статтю присвячено раціоналізації здоров'язберігальних технологій, що використовуються для збереження та поліпшення стану здоров'я студентської молоді та сприяють підвищенню ефективності освітнього процесу в закладі вищої освіти. Вказано важливість формування здоров'язберігального освітнього простору, основною метою якого є реалізація валеологічного виховання, підвищення активності серед студентської молоді, створення сприятливого психологічного середовища під час навчально-виховного процесу, реалізація методів і прийомів, що сприяють збереженню інтересу студентів до навчального матеріалу, створення умов для самореалізації.

Використання здоров'язберігальних технологій у навчальному процесі дає студентам змогу більш успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі, проявляти творчі здібності, а викладачу – ефективно здійснювати профілактику девіантної поведінки за допомогою формування здоров'язберігального освітнього середовища. Зазначено, що основними структурними компонентами здоров'язберігальних технологій є такі: аксіологічний, гносеологічний, власне здоров'язберігальний, емоційно-вольовий, екологічний, фізкультурно-оздоровчий.

Проведено науковий аналіз технологій у забезпеченні здоров'язбереження в освітньому процесі закладу вищої освіти, який дає змогу виокремити такі здоров'язберігальні технології, а саме: технологія диференційованого навчання, технологія особистісно-орієнтованого навчання, технологія проблемного навчання, технологія діалогового навчання, технологія рефлексивного навчання.

Аналіз наукової літератури дав можливість узагальнити класифікацію здоров'язберігальних технологій і з'ясувати, що за характером діяльності здоров'язберігальні технології є вузькоспеціалізованими (медичні, освітні, соціальні, психологічні) та комплексними (технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я, педагогічні здоров'язберігальні технології; технології спрямовані на формування здорового способу життя). З'ясовано, що здоров'язберігальні технології здійснюють функції, серед яких: формування, інформативно-комунікативна, здоров'язберігальна, оздоровча, формування культури здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, студент, освітнє середовище, навчально-виховна діяльність.

Постановка проблеми. В останні десятиліття спостерігається стрімке погіршення стану здоров'я серед студентської молоді. Об'єктивними і суб'єктивними причинами зниження рівня здоров'я є такі: низький економічний рівень життя більшості студентів; умови навчально-виховної діяльності, відсутність механізму стимулювання культури здорового способу життя студентів; низький рівень фізичної активності щодо власного здоров'я; знецінення значення здоров'я (фізичного і духовного складників). Здебільшого процес зниження рівня здоров'я серед студентської молоді зумовлено тим, що сучасна освітня система не розглядає як один із пріоритетних напрямів своєї діяльності збереження та поліп-

шення стану здоров'я. У результаті така організація змісту освітнього процесу в закладах вищої освіти призводить до зниження рівня здоров'я всіх його учасників.

Сучасна концепція вищої освіти передбачає формування у студентської молоді мислення на основі методичної компетенції, ціннісної орієнтації та готовності до інноваційної професійної діяльності, що, відповідно, повинно ефективно стимулювати пізнавальну активність студентів. Для більш ефективного досягнення практичних, загальноосвітніх, виховних цілей, підтримки мотивації студентів важливо використовувати елементи здоров'язберігальних технологій у навчально-виховному процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Низка науковців займалася вивченням і далі досліджує поняття «здоров'язберігальні технології», розглядаючи різні його аспекти, серед яких: вивчення загальних питань здоров'язберігальних технологій (О. Леванова, Є. Мітіна, В. Петров, М. Смірнов, Н. Тамарська, В. Цибульнікова та інші) [1–5], формування основ здорового способу життя і культури здоров'я (В. Горашук, Л. Пономарьова та інші) [6; 7], методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямовані на здоров'я (В. Оржеховська та інші) [8], техніки збереження здоров'я (В. Лозинський та інші) [9]. Здебільшого всі наукові пошуки дослідників спрямовано на вивчення здоров'язберігальних технологій у середовищі загальноосвітнього навчального закладу, проте в закладах вищої освіти процес формування здорового способу життя триває і є невіддільною частиною навчально-виховного процесу.

Мета статті. Головною метою роботи є раціоналізація здоров'язберігальних технологій, що використовуються для збереження і поліпшення стану здоров'я студентської молоді та сприяють підвищенню ефективності освітнього процесу в закладі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. За визначенням М. Смірнова [4], «здоров'язберігальні технології» – це технології, що спрямовані на виховання та формування культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють збереженню, зміцненню здоров'я, формування уявлення про здоров'я як цінності, розвиток мотивації на ведення здорового способу життя.

В. Сонькін у своїх дослідженнях під здоров'язберігальними технологіями розуміє комплекс таких аспектів: умови навчально-виховного процесу повинні бути адекватними й мінімізувати вплив факторів стресу; раціональна організація навчального процесу, що відповідає віковим, статевим, індивідуальним особливостям і гігієнічними вимогами; раціонально організований руховий режим [10].

В. Петров визначає здоров'язберігальні технології як систему, яка створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу. До складників цієї системи належать: використання статистичних даних стану здоров'я молоді, проведеного медичними працівниками, і на підставі власних спостережень у процесі реалізації освітньої технології, її корекція відповідно до наявних даних; створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології; використання різноманітних видів здоров'язберігальної діяльності, спрямованих на збереження і підвищення резервів здоров'я і працездатності [3].

У результаті інтенсивного зниження рівня здоров'я населення одним із важливих стимулів наукового розвитку є проблема вивчення людини як суб'єкта виховання в умовах соціального стресу й економічних перетворень. Медичні та педагогічні працівники відчують необхідність у теоретичній інформації, яка об'єднує в собі засоби та методи вивчення людини, медичну й педагогічну організацію людського розвитку [11]. Працівники освітньої сфери пов'язують навчально-виховні питання з розробленням здоров'язберігальних технологій, які полягають у підтримці життєвої стійкості, життєздатності молоді, що однозначно буде сприяти підвищенню ефективності освітнього процесу. Навчально-виховний процес, як і пізнавальна діяльність студентської молоді, повинні ґрунтуватися на активній позиції особисті в набутті знань, умінь і навичок, розвитку творчих здібностей і моральних якостей, які безпосередньо стосуються збереження здоров'я.

Важливим моментом в організації освітнього процесу є формування в студентів знань, умінь і навичок, які сприятимуть активному навчанню та вихованню, вибору професійної траєкторії та самовизначенню в ній, адаптації до мінливих умов на ринку праці [12]. Майбутній фахівець, володіючи організаторськими вміннями, здатен створювати ситуацію оптимальної професійної взаємодії, залучати різні засоби для досягнення поставлених цілей, ухвалювати обдумані та зважені рішення в нестандартних ситуаціях, проявляти креативність і самостійність. Конструктивні взаємодії з колегами, налагоджуванню професійних стосунків, володінню культурою міжнародного спілкування допомагають комунікативні вміння. Здатність адекватно оцінювати отримані результати, ставити нові завдання, аналізувати, узагальнювати отримані знання – усе це забезпечують рефлексивні вміння.

Формування здоров'язберігального освітнього простору – створення середовища, що реалізує валеологічне виховання, сприяє підвищенню активності серед студентської молоді, створення сприятливого психологічного середовища під час навчально-виховного процесу, реалізація методів і прийомів, що сприяють збереженню інтересу студентів до навчального матеріалу, створення умов для самореалізації.

Використання здоров'язберігальних технологій у навчальному процесі дає студентам змогу більш успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі, проявити творчі здібності, а викладачу – ефективно здійснювати профілактику девіантної поведінки за допомогою формування здоров'язберігального освітнього середовища. Організація здоров'язберігального освітнього середовища здійснюється завдяки введенню в освітній процес закладу вищої освіти здоров'язберігальних техно-

логій, які передбачають сукупність педагогічних, психологічних і медичних впливів, спрямованих на захист і забезпечення здоров'я студентської молоді, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Що стосується здоров'язберігальних технологій у закладах вищої освіти, у науковій літературі присвячується увага питанню їхньої структури. Основними структурними компонентами здоров'язберігальних технологій є такі: аксіологічний (усвідомлення здоров'я як вищої цінності, переконання в необхідності вести здоровий спосіб життя, усвідомлене ставлення до здоров'я, основане на самозбережувальній поведінці); гносеологічний (пов'язаний із набуттям необхідних для здоров'язбереження знань і вмінь, пов'язаних з інтересом до питань власного здоров'я, до вивчення літератури з цієї теми і різних методик з оздоровлення та зміцнення організму); власне здоров'язберігальний (містить систему цінностей і установок, які формують потребу в підвищенні рухової активності, запобіганні гіподинамії та набутті гігієнічних навичок; особлива роль відводиться фізкультурно-оздоровчій діяльності, дотриманню режиму дня, якості харчування, чергуванню праці і відпочинку, що сприяє запобіганню виникнення шкідливих звичок і різних захворювань); емоційно-вольовий (передбачає прояв емоційних і вольових психологічних механізмів, що закріплюють бажання вести здоровий спосіб життя); екологічний (формування екологічної компетентності з метою використання природних ресурсів для зміцнення здоров'я, яке виховувало б гуманне та раціональне поведіння з навколишнім середовищем); фізкультурно-оздоровчий (формування знань, умінь і навичок щодо методів, форм і засобів, які сприяють активній руховій діяльності) [13; 14].

Студенти, які прагнуть стати підготовленими професіоналами у своїй галузі, зазначають підвищену значимість знань професійних і спеціальних дисциплін у майбутній професійній діяльності. Проте має місце і прагнення студентів опановувати фундаментальні дисципліни, вважаючи, що вони також є не менш необхідними в майбутній діяльності. Причиною, що обмежує можливість глибокого вивчення фундаментальних дисциплін, є невміння організувати і планувати свій час, а отже й нестача вільного часу.

Навчально-виховний процес висуває до студентів великі психологічні та фізіологічні вимоги. Проведений аналіз факторів, які негативно впливають на здоров'я студентів, показав, що серед причин, які впливають на здоров'я студентів і зниження мотивації до навчання, є такі: інтенсивність навчального процесу та, як наслідок, стресові ситуації в закладі вищої освіти; хиби в сучасній системі фізичного виховання і недотримання еле-

ментарних фізичних і гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу.

Причинами такого стану є відсутність у молоді сформованої культури здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя, нестача фахівців, які вміли б формувати культуру здоров'я, здійснювати профілактику розвитку шкідливих звичок і різних захворювань у молоді. Негативно позначаються на психічному здоров'ї студентської молоді – надмірні навчальні навантаження, нерационально спланований і організований відпочинок, постійно діючі і наростаючі стресові ситуації та невміння їм запобігти або мінімізувати їх.

Проведений аналіз технологій [15] у забезпеченні здоров'язбереження в освітньому процесі закладу вищої освіти дає змогу виокремити такі здоров'язберігальні технології: технологія диференційованого навчання (надає психологічну і методичну допомогу з огляду на індивідуальні особливості студентської молоді, створює умови для самовираження, підбирає методи і прийоми роботи, що впливають на збереження інтересу до навчального матеріалу); технологія особистісно-орієнтованого навчання (сприяє розвитку особистісних якостей і створює оптимальні умови для самовираження студентів); технологія проблемного навчання (передбачає створення розвивальної мети, формулювання проблемної ситуації або питання); технологія діалогового навчання (на занятті пріоритетними стають взаєморозуміння, взаємопідтримка, взаємоповага, умови, що створюють сприятливий психологічний фон, які активізують різноманітні види діяльності); технологія рефлексивного навчання (дає можливість простежувати ставлення до досліджуваного матеріалу, ініціюючи різноманітні види діяльності).

В основі практичної реалізації здоров'язберігальних технологій лежить особистісно-орієнтований підхід. Завдяки використанню особистісно-орієнтованого підходу в застосуванні здоров'язберігальних технологій формується вміння студентської молоді ефективно взаємодіяти як у навчально-виховному процесі, так і в життєвих ситуаціях.

Здоров'язберігальні технології повинні забезпечувати максимальний розвиток природних здібностей особистості (тих, що забезпечують життя і розвиток людини в соціальному середовищі): розум, пам'ять, сприйняття навколишнього світу, моральних, етичних і естетичних почуттів, досвід комунікації з людьми та природою.

Аналіз наукової літератури дає можливість узагальнити класифікацію здоров'язберігальних технологій. За характером діяльності здоров'язберігальні технології є вузькоспеціалізованими та комплексними [2].

До вузькоспеціалізованих здоров'язберігальних технологій відносять: медичні технології

(профілактика хвороб, корекція та реабілітація здоров'я (фізичного, соціального, психічного та духовного складників), гігієнічний і санітарний аспекти); освітні технології (навчально-виховні та інформаційні); соціальні технології (орієнтація на безпечний і здоровий спосіб життя, низка заходів із профілактики та корекції девіантної поведінки серед студентської молоді); психологічні технології (профілактика й корекція психологічних порушень особистісного й інтелектуального розвитку) [2].

Комплексні здоров'язберігальні технології передбачають: технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурні, оздоровчі та валеологічні); педагогічні здоров'язберігальні технології; технології, спрямовані на формування здорового способу життя. Формування у студентів здорового способу життя вимагає створення в закладі вищої освіти здоров'язберігального освітнього середовища за допомогою здоров'язберігальних технологій [2].

Здоров'язберігальні технології виконують низку важливих функцій [16]: формування (відбувається з урахуванням біологічних і соціальних закономірностей розвитку особистості; в основі формування особистості є спадкові якості, які спричиняють індивідуальні фізичні і психічні властивості; доповнюють формуючий вплив на особистість соціальні чинники, обставини в сім'ї, студентському колективі, установки на збереження й накопичення здоров'я як основи функціонування особистості в суспільстві, навчальній діяльності, природному середовищі); інформативно-комунікативна (передача досвіду здійснення здорового способу життя, послідовність і трансляція традицій, ціннісних орієнтацій, що формують відповідальне ставлення до індивідуального здоров'я); здоров'язберігальна (профілактична вакцинація, профілактика гіподинамії (забезпечення рухової активності), організація раціонального харчування); оздоровча (фізична підготовка, лікувальна фізична гімнастика, загартування, фізіотерапія, масаж); формування культури здоров'я (факультативні заняття з розвитку особистості, позанавчальна і позавиховна діяльності).

Отже, важливо створити такі психолого-педагогічні умови, за яких студент може зайняти активну особистісну позицію й повною мірою проявити себе як суб'єкт навчальної діяльності. Принцип активності особистості в навчанні та професійному самовизначенні зумовлює необхідність створення комфортної зони для навчальної діяльності студентської молоді та викладачів в освітньому процесі.

Висновки і пропозиції. Сучасний етап розроблення та реалізації забезпечення здоров'язберігальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти характеризується розглядом питань щодо вдосконалення структури і змісту освіти,

яка має бути орієнтована на соціальне, життєве і професійне самовизначення студентської молоді з урахуванням нагальних потреб сьогодення. Зважаючи на те, що рівень здоров'я сучасної студентської молоді перебуває на низькому рівні, є потреба у використанні здоров'язберігальних технологій під час освітнього процесу в закладах вищої освіти. Аналіз літературних джерел показав, що наукові пошуки щодо здоров'язберігальних технологій здебільшого тривають у сфері загальноосвітнього навчального простору. З огляду на факт, що той самий контингент молоді продовжує своє навчання в закладах вищої освіти, є необхідність подальшого застосування здоров'язберігальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти. Адже саме здоров'язберігальні технології сприяють дотриманню здорового способу життя та формуванню культури здоров'я. Елементи здоров'язберігальних технологій не лише можна, а й необхідно використовувати під час навчальних занять і виховної роботи. Тому тенденція до використання здоров'язберігальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти має бути перспективною і довготривалою.

Список використаної літератури:

1. Леванова Е.А., Цибульникова В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учеб. пособ. (с практикумом) для студентов педагогических вузов. Москва : МПГУ, 2017. 148 с.
2. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. *Начальная школа*. 2006. № 6. С. 56–59.
3. Петров В.О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Карачаевск, 2005. 220 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва : АПК и ПРО, 2002. 121 с.
5. Тамарская Н.В., Русакова С.В., Гагина М.Б. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект): учебно-методическое пособие для учителя. Калининград : Изд-во КГУ, 2002. 31 с.
6. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск : Альма-матер, 2003. 388 с.
7. Пономарева Л.А. Формирование основ здорового образа жизни у школьников. *Гигиена и санитария*. 2002. № 1. С. 44–45.
8. Оржеховська В.М. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 4. С. 5–17.
9. Лозинський В.С. Техніки збереження здоров'я. Київ : Главник, 2008. 160 с.

10. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения – методические рекомендации. Москва : Триада-фарм Москва, 2004. 117 с.
11. Резер Т.М. Медицина и педагогика на пути интеграции. *Педагогика*. 2007. № 7. С. 83–90.
12. Федорова Е.Е. Проблемы адаптации студентов к профессиональной деятельности в вузе. *Педагогика*. 2007. № 5. С. 71–75.
13. Артемьева Л.О. Здоровьесберегающие технологии комплексного сопровождения детей, оставшихся без попечения родителей. *Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы* / под ред. Л.О. Артемьевой. Пенза, 2009.
14. Артемьева Л.О., Волостова А.Ф., Турбина Н.И. Инновационные технологии в реализации приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения и образования. *Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы* / под ред. А.П. Гаевой, С.Н. Жирякова, В.М. Полякова. Белгород, 2008.
15. Севрук И.А., Юнина Е.А. Здоровьесберегающий урок. *Школьные технологии*. 2004. № 2. С. 200–207.
16. Рыбцова Л.Л. Современные образовательные технологии : учебное пособие / под общ. ред. Л.Л. Рыбцовой. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. 92 с.

Borodina O., Gusarevich O. Technologies health-preserving in the educational process of a higher education institution

The article is devoted to the rationalization of health-preserving technologies used to maintain and improve the health of student youth and help increase the efficiency of the educational process in higher education. The importance of forming a health-preserving educational space, the main purpose of which is the implementation of valeological education, increasing activity among student youth, creating a favorable psychological environment during the educational process, implementation of methods and techniques to preserve students' interest in educational material, creating conditions for self-realization.

The use of health-preserving technologies in the educational process allows students to adapt more successfully in the educational and social space, to show creative abilities, and the teacher to effectively prevent deviant behavior by creating a healthy educational environment. It is noted that the main structural components of health-preserving technologies are: axiological, epistemological, actually health-preserving, emotional-volitional, ecological, physical culture and health-improving.

A scientific analysis of technologies in health care in the educational process of higher education, which allows to distinguish the following health technologies, namely: technology of differentiated learning, technology of personality-oriented learning, technology of problem-based learning, technology of dialogue learning, technology of reflective learning.

The analysis of the scientific literature made it possible to generalize the classification of health technologies and find out that the nature of health technologies are highly specialized (medical, educational, social, psychological) and complex (technologies of integrated disease prevention, correction and rehabilitation of health, pedagogical health technologies; technologies aimed at forming a healthy lifestyle). It was found that health-preserving technologies perform functions, including: formation, informative-communicative, health-preserving, health-improving, formation of health culture.

Key words: health, healthy lifestyle, health culture, student, educational environment, training and educational activities.