

РОЛЬ ФУНКЦІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бородіна О. С.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій

Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Житомирський економіко-гуманітарний інститут

м. Житомир, Україна

Зниження загального рівня здоров'я людства є глобальною проблемою сьогодення, це в свою чергу стало викликом для медицини, освіти, науки та сприяло виникненню поняття «здоров'язбереження». Необхідність у профілактиці, збереженні, зміцненні здоров'я стала основою поняття «здоров'язберігаючі технології», що спрямовані на виховання і 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.

Сучасний етап розвитку освіти характеризується великою кількістю інноваційних змін. Сучасна стратегічна ідея формування здорового способу життя студентської молоді, заснована на сприянні осмисленого ставлення підростаючого покоління до свого здоров'я та здоров'я близьких. Особливо актуальною ця ідея є для системи вищої освіти, тому що культура здоров'я, необхідність у здоровому способі життя, бути фізично активним – формуються в тому числі і в умовах закладу вищої освіти. Культура здоров'я – це не тільки грамотність в питаннях здоров'я, що досягається в

результаті навчання, а й практичне втілення потреби дотримуватися здорового способу життя і піклуватися про особисте здоров'я.

Враховуючи необхідність у збереженні здоров'я сучасної студентської молоді одним з пріоритетних завдань закладу вищої освіти є впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес.

В свою чергу здоров'язберігаючі технології виконують низку важливих функцій [1]: формування, інформативно-комунікативна, здоров'язберігаюча, оздоровча, формування культури здоров'я, діагностична, рефлексивна, адаптивна, інтегративна.

В основі функції формування є врахування біологічних (анатомічні і фізіологічні характеристики організму, особливості функціонування різних систем людського організму, вік, спадковість, фізична витривалість) і соціальних закономірностей розвитку особистості (зміни структур особистості у процесі її формування, виховання і соціалізації в конкретному соціальному оточенні). В основі формування особистості знаходяться спадкові якості, які сприяють індивідуальним фізичним і психічним властивостям. Соціальні чинники доповнюють формуючий вплив на особистість: обставини в сім'ї, студентському колективі, установки на збереження і накопичення здоров'я як основи функціонування особистості в суспільстві, навчальній діяльності, природному середовищі. Отже, здоров'язберігаючі технології передбачають формування мотивації і ціннісної орієнтації бути здоровим з урахуванням фізичної, соціальної, психічної і духовної складової здоров'я. За рахунок формування і розширення кола знань, умінь і навичок, пов'язаних зі здоров'ям – поглибити відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я і тим самим сформувати компетентне ставлення у студентської молоді до особистого здоров'я.

Інформативно-комунікативна функція передбачає передачу досвіду здійснення здорового способу життя, послідовність і трансляція традицій, ціннісних орієнтацій, що формують відповідальне ставлення до індивідуального здоров'я, пропаганда шкідливих звичок і девіантної поведінки серед студентської молоді, популяризація «моди» бути здоровим. Здійснення інформативно-комунікативної функції здоров'язберігаючих технологій відбувається не лише через міжособистісну взаємодію молоді,

а й через телебачення і радіомовлення, соціальні мережі (участь у флешмобах).

Здоров'язберігаюча функція – вакцинація дітей і дорослих згідно календарю щеплень як один з найефективніших і безпечних методів профілактики інфекційних захворювань; профілактика гіподинамії (попередження розвитку порушень опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, травної і статевий систем організму) шляхом забезпечення достатньої рухової активності, раціональне фізичне навантаження і здоровий спосіб життя – здійснюються шляхом виконання ранкової зарядки, бігу чи ходьби, чергування протягом робочого дня сидячої роботи з рухом, організація виконання руханок-розминок (фізкультпауз, фізкультхвилинок) під час навчальних занять; впровадження в початковий процес гімнастики для очей (профілактика перенавантаження і втоми очей, розвитку офтальмологічних захворювань, завдяки зміцненню і відновленню тону очних м'язів), дихальної гімнастики (достатньо розвинений апарат зовнішнього дихання сприяє збільшенню рівня надходження кисню, а це в свою чергу забезпечує оптимальний розвиток органів дихальної, серцево-судинної і центральної нервової систем), гімнастики для мозку (одночасна активізація роботи двох півкуль головного мозку, сприяє розвитку пам'яті, уявлення і мислення); організація раціонального харчування яке є достатнім і повноцінним в кількісному і якісному відношенні та передбачає врахування таких особливостей людини як: стать, вік, характер виконуваної роботи, кліматичні умови проживання.

Оздоровча функція здоров'язберігаючих технологій – фізична підготовка спрямована на розвиток сили, швидкості, гнучкості, спритності та витривалості, але водночас не вимагає від студента професійної фізичної підготовки (альтернативою силовим тренуванням є пілатес, йога, скандинавська ходьба, плавання тощо); лікувальна фізична гімнастика основним завданням якої є відновлення суглобів, м'язів, спини, нервової системи, а також профілактика їх порушень; загартування організму водою, повітрям, сонцем, температурою і адаптація організму до коливань цих факторів; застосування фізіотерапії як в якості профілактики захворювань, завдяки зміцненню імунітету і активізації важливих біохімічних процесів, що відбуваються в організмі так і лікування різних захворювань за допомогою різноманітних фізичних факторів,

таких як тепло, холод, електричний струм, магнітне ультрафіолетове та інфрачервоне випромінювання, лікувальні грязі, масаж.

Функція формування культури здоров'я (факультативні заняття з розвитку особистості, позанавчальна і позавиховна діяльність). Визначальним у формуванні культури здоров'я студентів має бути цілеспрямоване формування і закріплення усвідомленої мотивацій і переконань, заснованих на отриманих глибоких знаннях і переконаннях, набуття потреби постійно дбати про своє здоров'я. Інтеграція культури здоров'я в повсякденне життя людини призведе до загального поліпшення здоров'я суспільства, підвищенню рівня життя. Велика кількість факторів впливає на формування культури здоров'я у студента: психологічні, соціальні, освітні. Велике значення має бажання людини самій зберегти своє здоров'я, нести особисту відповідальність перед самою собою, враховуючи повсякденну активну діяльність.

Діагностична функція здоров'язберігаючих технологій полягає в моніторингу фізичного розвитку студентської молоді на основі поточного і підсумкового контролю, що дозволяє порівняти зусилля і спрямованість дій педагога відповідно до природних можливостей студента, забезпечує інструментально вивірений аналіз передумов і факторів перспективного розвитку педагогічного процесу.

Адаптивна функція здоров'язберігаючих технологій орієнтована на формування спрямованості на повноцінний здоровий спосіб життя, оптимізація стану власного організму і підвищення стійкості до різних факторів стресу природного і соціального середовища. Адаптивне здоров'язбереження у всіх своїх проявах стимулює позитивні морфологічні і функціональні зрушення в організмі, формуючи необхідні рухові координації, фізичні якості і здібності, спрямовані на життєзабезпечення, розвиток і вдосконалення людського організму в цілому. Одним з основних напрямів адаптивної функції здоров'язберігаючих технологій є формування рухової активності, як біологічного і соціального факторів впливу на організм і особистість людини.

Рефлексивна функція здоров'язберігаючих технологій полягає в переосмисленні попереднього особистісного досвіду, в збереженні і примноженні здоров'я, що дозволяє порівняти реально отримані результати з перспективами. На основі аналізу існуючих форм,

методів і підходів у здоров'язбереженні, пропонувати і створювати нові, більш ефективні і результативні тенденції щодо здоров'язбережувальних технологій.

Інтегративна функція здоров'язберігаючих технологій об'єднує досвід різних країн, поколінь, націй та різні наукові концепції і системи виховання, скеровуючи їх по шляху збереження здоров'я сучасної молоді. Важлива роль належить не лише обробці, систематизації і класифікації інформації, а й регулярному і своєчасному її оновленню відповідно сучасним світовим тенденціям у здоров'язбереженні.

При вступі до закладу вищої освіти відбувається посилення академічної активності, підвищення гіподинамії, спостерігається зростання ожиріння, погіршення стану здоров'я сучасної студентської молоді. Основними факторами ризику для здоров'я студентів, що сприяють зростанню захворюваності в період навчання у закладі вищої освіти, є інформаційні і екзаменаційні стреси, нераціональне харчування, відсутність належного режиму навчання і відпочинку, шкідливі звички.

Отже, саме здоров'язберігаючі технології і відповідна реалізація у навчально-виховному процесі їхніх функцій сприятимуть підвищенню фізичної підготовки і рівня морфофункціонального стану організму студентської молоді як в навчальний, так і вільний від навчання час.

Література:

1. Рыбцова Л.Л. Современные образовательные технологии : учебное пособие / под общ. ред. Л.Л. Рыбцовой. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. 92 с.