

Бородіна Оксана Сергіївна

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій

Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Житомирський економіко-гуманітарний інститут, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУП ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ, РЕАЛІЗАЦІЯ ЯКИХ ДОЗВОЛИТЬ СПРОЕКТУВАТИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В АСПЕКТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

***Анотація.** Розглянуто особливості груп здоров'язберігаючих освітніх технологій, реалізація яких дозволить спроектувати навчально-виховний процес сучасного закладу вищої освіти в аспекті збереження і зміцнення фізичного, психологічного, соціального і духовно-морального здоров'я студентів, а саме: медико-гігієнічні технології, фізкультурно-оздоровчі технології, екологічні здоров'язберігаючі технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності, технології особистісно-орієнтованого виховання, емоційно-вольові технології, соціально-адаптовані технології.*

***Ключові слова:** здоров'я, збереження, технології, навчально-виховний процес, студент, екологія, гігієна, медицина, безпека життєдіяльності.*

Зміни в сучасному соціумі і економіці набувають все більш інтенсивного розвитку тому невід'ємним чинником для професійного зростання стають здоров'язберігаючі освітні технології. Крім того в системі вищої освіти існує протиріччя між необхідністю оптимізувати діяльність закладу вищої освіти з метою збереження здоров'я студентів і одночасною інтенсифікацією навчально-виховного процесу з метою підвищення якості та рівня готовності до професійної діяльності на сучасному ринку праці. В результаті чого студентство стає категорією з підвищеним ризиком.

Дослідження різних аспектів здоров'я дітей і підлітків з кожним роком стають все більш ґрунтовними і продуктивними, а у випадку охорони здоров'я

молоді і студентства спостерігається дефіцит інформації, пов'язаної з недостатністю ухвалених в системі медичної і відомчої статистики показників і обмеженістю дослідницьких можливостей. У зв'язку з цим виникає необхідність звернути увагу вчених, дослідників і педагогів на важливість і необхідність пошуку шляхів збереження і зміцнення студентського здоров'я.

Беручи за основу запропоновану класифікацію Н.К. Смирнова [1], розглядаємо наступні групи здоров'язберігаючих освітніх технологій, реалізація яких дозволить спроектувати навчально-виховний процес сучасного закладу вищої освіти в аспекті збереження і зміцнення фізичного, психологічного, соціального і духовно-морального здоров'я студентів: медико-гігієнічні технології, фізкультурно-оздоровчі технології, екологічні здоров'язберігаючі технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності, технології особистісно-орієнтованого виховання, емоційно-вольові технології, соціально-адаптовані технології. Розглянемо детальніше кожен з вище названих груп здоров'язберігаючих технологій.

Медико-гігієнічні технології передбачають систематичні медичні огляди студентів і викладачів, дозволяє проводити ранню діагностику захворювань і вживати заходів щодо їх профілактики. Державна система охорони здоров'я відповідальна за проблеми зі здоров'ям громадян своєї країни, а компетентними виконавчими особами є медичні працівники. Важлива роль у збереженні високого рівня здоров'я належить профілактичним заходам, адже хворобу краще попередити, а ніж займатись лікувальними заходами. Використання профілактичних заходів є обов'язковим в освітніх установах, в тому числі і у закладах вищої освіти.

Консультативну і невідкладну допомогу, профілактичні заходи у закладі вищої освіти надає персонал медичного кабінету, а також послуги з санітарно-гігієнічної освіти серед студентів і науково-педагогічних працівників, веде спостереження за динамікою рівня здоров'я студентів.

До медико-гігієнічних технологій належить забезпечення відповідних гігієнічних вимог. До гігієнічної складової медико-гігієнічних технологій відносяться [2]: особиста гігієна (догляд за шкірою тіла, волоссям,

порожниною рота, обличчям, шкірою рук, нігтями рук і ніг, гігієна взуття та одягу, профілактика шкідливих звичок), гігієна загартування (передбачає низку заходів, щодо поступової перебудови організму, з обов'язковим врахуванням всіх протипоказань, що робить людину нечутливою до перегрівання, до сильного охолодження і до змін атмосферного тиску) [3], гігієна харчування (спожита їжа повинна відповідати енергетичним витратам організму; містити всі необхідні харчові речовини для побудови тканин, органів і нормального перебігу фізіологічних процесів (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, воду); бути різноманітною, містити продукти тваринного і рослинного походження; збалансованість за вмістом різних харчових речовин, кількість яких має перебувати в певних співвідношеннях; відповідати ферментативному статусу людського організму; мати приємний смак, запах і зовнішній вигляд; бути доброякісною та відповідати санітарним вимогам) [4], гігієна праці (професійна шкідливість, професійні хвороби, що пов'язані з вимушеним положенням тіла, гігієнічна характеристика виробничого мікроклімату, виробничий травматизм, гігієна праці з отрутохімікатами, гігієна праці жінок, підлітків, медичного персоналу) [2], гігієна повітря (хімічний склад повітря, забруднення та санітарно-гігієнічне значення атмосферного повітря і повітря закритих приміщень), гігієна води (органолептичні властивості, природний мінеральний склад, токсикологічна нешкідливість, епідеміологічна безпека, радіоактивність), гігієна ґрунту (заходи з санітарної охорони ґрунту від забруднення патогенними збудниками, екзогенними хімічними речовинами та радіонуклідами), гігієна навчальних і спортивних споруд (раціональний розклад, вологі прибирання, освітленість робочих місць, підбір меблів, повітряно-тепловий, звуковий і кольоровий режими).

Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на збереження і зміцнення фізичного здоров'я студентської молоді. Фізична підготовка студентської молоді спрямована на розвиток сили, швидкості, гнучкості, спритності та витривалості, але водночас не вимагає 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, сонце, 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.

Оздоровча робота, враховуючи здоров'язберезувальну складову, під час навчального процесу повинна включати: валеологічні і релаксаційні паузи, фізкультпаузи, зорова і дихальна гімнастика тощо. Для сучасної молоді важливим є пропаганда здорового способу життя, прищеплення звичок правильного харчування, навчання основам загартовування, зміцнення імунітету людського організму.

Екологічні здоров'язберігаючі технології спрямовані на створення екологічно оптимальних умов життя і діяльності студентів, гармонійних з природою. Облаштування і підтримання порядку на прибудинковій до закладу освіти території, озеленення аудиторій, організація місць рекреації і проведення на відкритому повітрі навчально-виховних занять, створення живих куточків, участь у загальноміських весняних толоках з прибирання міста та своїх прибудинкових територій, екологічних акціях (*«Посади дерево у своєму місті»*), природоохоронних заходах. Екологічні здоров'язберігаючі технології передбачають інформування і формування відповідних навичок, щодо сортування домашнього сміття (папір, скло, металеві відходи, пластик, органіка) і необхідність правильного користування вуличними сміттєвими баками з відповідним маркуванням, ознайомлення з інформацією про пункти прийому елементів живлення (батарежок, лампочок тощо), мінімізація і відмова від повсякденного використання пластику (участь у флешмобах *«День без поліетилену і пластику»*), використання альтернативної тари: паперові пакети і сумки), використання органічних відходів для створення компосту, який згодом використовується як добриво для вуличних рослин і кімнатних квітів.

Технології забезпечення безпеки життєдіяльності здійснюється працівниками закладу вищої освіти з охорони по техніці безпеки, спеціалістами з захисту в надзвичайних ситуаціях, архітекторами і будівельниками, представниками комунальних і інженерно-технічних служб, цивільної оборони та пожежної інспекції. Вимоги і рекомендації фахівців цих служб підлягають обов'язковому виконанню і впровадженню в загальну систему здоров'язберігаючих технологій.

До технології забезпечення безпеки життєдіяльності можна віднести також і створення безбар'єрного середовища. Зусилля щодо безбар'єрного середовища здебільшого зосереджені на наступних сферах [5]: транспорт, інформаційні комунікації, міська інфраструктура, освіта, ринок праці та зайнятість. Пріоритетними напрямками у розвитку безбар'єрного середовища є [5]: доступність, залученість, рівність, працевлаштування, освіта та навчання, соціальний захист, здоров'я, зовнішні дії.

Сфера безбар'єрності об'єднує складові: соціальна безбар'єрність (гідні умови участі у житті громади, участь у процесі розвитку культури, створення середовища для самореалізації і забезпечення дозвілля; створення рівних можливостей і вільного доступу до освіти протягом життя), економічна безбар'єрність (умови та можливості для працевлаштування, отримання фінансових та інших ресурсів для підприємництва таких суспільних груп, як молодь, жінки з дітьми до 6 років, люди похилого віку, особи з інвалідністю), громадянська безбар'єрність (забезпечення доступу до процесів ухвалення рішень для всіх суспільних груп, котрі зазнають дискримінації та виключення; сприяння рівній участі громадян чоловічої та жіночої статі у політичних процесах та функціонуванні політичних інститутів), фізична і цифрова безбар'єрність, безбар'єрність універсального дизайну (громадські споруди та публічні місця, транспорт і послуги на рівні громади і держави повинні бути фізично доступними для всіх суспільних груп, зокрема людей з інвалідністю, осіб похилого віку, батьків з дітьми до 6 років тощо) [5].

Головною метою закладу вищої освіти є гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного та інтелектуального складових здоров'я у

ході навчального процесу. Група здоров'язберігаючих освітніх технологій ділиться на підгрупи: організаційно-педагогічні (організація навчально-виховного процесу з урахуванням попередження і профілактики стану втоми, перевтоми, гіподинамії); психолого-педагогічні технології (безпосередня робота на заняттях, а також психолого-педагогічний супровід всіх елементів освітнього процесу і дистанційного консультування); навчально-виховні технології (проведення організаційно-виховних заходів (організація заходів присвячених Всесвітньому дню здоров'я, ознайомчі бесіди з нагоди Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом, конкурс студентських наукових робіт до Міжнародного дня людей з інвалідністю тощо), що сприяють осмисленому ставленню до свого здоров'я та здоров'я своїх близьких).

Складовими здоров'язберігаючих освітніх технологій є: системно організована сукупність програм, прийомів, методів організації освітнього процесу, що не завдає шкоди здоров'ю його учасникам; якісна характеристика педагогічних технологій за критерієм їх впливу на здоров'я студентів і викладачів; технологічна основа здоров'язберігаючої педагогіки [6; 7].

Здоров'язберігаючі освітні технології – це перш за все технології виховання валеологічної культури або культури здоров'я студентів. Мета цих технологій – становлення усвідомленого ставлення до здоров'я і життя людини, накопичення знань про здоров'я і розвиток вміння оберігати, підтримувати і зберігати його, набуття валеологічної компетентності, що дозволяє самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки, завдання, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самопомоги та допомоги іншим. До найбільш значимих видів технологій відносяться технології особистісно-орієнтованого виховання і навчання студентів. Ведучий принцип таких технологій – облік особистісних особливостей, індивідуальної логіки, врахування інтересів і переваг в змісті і видах діяльності в процесі навчання і виховання. Побудова педагогічного процесу з орієнтацією на особистість закономірним чином сприяє благополучному її існуванню і відповідно здоров'ю [8].

Емоційно-вольові технології – це необхідні для збереження здоров'я психологічні механізми, вольові компоненти і мотивація, які спонукають вести здоровий спосіб життя.

Емоційно-вольові технології сприяють формуванню стійкої емоційної поведінки і таких якостей особистості, як: організованість, відповідальність, обов'язок, честь, гідність, що створює умови для відчуття позитивних емоцій від здорового способу життя та бажання зміцнювати власне здоров'я.

Соціально-адаптовані технології орієнтовані на формування спрямованості на повноцінний здоровий спосіб життя, оптимізація стану власного організму і підвищення стійкості до різних факторів стресу природного і соціального середовища. Соціально-адаптоване 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 є формування рухової активності, як біологічного і соціального факторів впливу на організм і особистість людини.

Таким чином, інноваційна спрямованість здоров'язберігаючих освітніх технологій в сучасному закладі вищої освіти полягає в переоцінці традиційних форм до форм, що сприяють розвитку потенціалу студентів. В першу чергу в розглянутих технологіях мова йде про перехід від системи, яка орієнтована на формування певних фізичних якостей, рухових умінь і навичок, до системи, що дає студенту глибокі знання про своє здоров'я, формує у нього потреби вести здоровий і активний спосіб життя. На нашу думку, важливим є включення студентів в освоєння прийомів оздоровлення організму, оскільки включення в будь-яку діяльність викликає власну активність особистості, що сприяє збагаченню досвіду, розвитку самореалізації і самоактуалізації.

Список джерел:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва : АПК и ПРО, 2002. 121 с.

2. Кондратюк В.А. Загальна гігієна. Тернопіль : «Укрмедкнига», 2003. 585 с.
3. Присяжнюк С.І., Оленєв Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посіб. для студентів тех. вищих навч. закл. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
4. Марцінковський І.Б. Гігієна фізичного виховання і спорту: курс лекцій і методичних рекомендацій до практичних занять : навч. посіб. Миколаїв : НУК, 2015. 328 с.
5. Зубченко С.О., Каплан Ю.Б., Тищенко Ю.А. Створення безбар'єрного середовища та соціальна інклюзія: світовий досвід для України : аналіт. доп. Київ : НІСД, 2020. 24с.
6. Єфімова В.М. Основні дефініції здоров'язбережувальної педагогіки. *Наукові записки*. 2007. Вип. 69. С. 102-111.
7. Пушкарьова Т. Здоров'язберігаючий потенціал навчальних технологій. *Початкова школа*. 2006. № 10. С. 53-54.
8. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учебное пособие для студентов высш. учебных заведений. Москва : Народное образование, 1998. 256 с.