

УДК: 372.8:613

Дуржинська О.О.

викладач кафедри фізичного виховання

E-mail: oxana130264@mail.ru

Вінницький національний аграрний університет

м. Вінниця

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ АГРАРНИХ ВНЗ

Durzhyńska O.O.

lecturer in physical education

E-mail: oxana130264@mail.ru

Vinnitsia National Agrarian University

Vinnitsia

THE USE OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS OF AGRARIAN UNIVERSITIES

Анотація

Вступ. У статті розкривається значення і роль способу життя людини в збереженні його здоров'я, розглядаються питання застосування здоров'язберігаючих технологій у виховному процесі вищого аграрного навчального закладу. Визначено мету статті яка передбачає з'ясування питань про стан здоров'я студентської молоді у вищих аграрних закладах.

Методи. Для досягнення мети статті використали і застосували комплекс взаємопов'язаних педагогічних методів дослідження, таких як: аналіз, зіставлення, порівняння, спостереження і обґрунтування наукової психолого-педагогічної літератури.

Результати. Показано функції валеологічних технологій, сутність моделей поетапного формування здорового способу життя, які можуть використовуватися в роботі зі студентами вищих навчальних закладів. Розглянуто здоров'язберігаючі, або валеологічні технології у виховному процесі, що дають можливість формувати способи безпечної соціальної поведінки та організації здорового способу життя молоді. Відзначено як позитив проведення форми оздоровчої роботи в аграрному ВНЗ, як ярмарок, та валеомайстерня. Зауважено, що застосування в роботі аграрних ВНЗ здоров'язберігаючих технологій підвищить результативність навчально-виховного процесу, сформує у студентів ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я

Перспективи. Розкрито перспективи подальших досліджень які спрямовані на спрямовані на вивчення стану соматичного здоров'я, рівня рухової та фізичної активності студентської молоді у аграрних вищих навчальних закладах України.

Ключові слова: валеологія, освіта і здоров'я, виховання молоді, технології, тренінгові заняття, валеомастерская.

Abstract

Introduction. This article reveals the importance and role of human life in the preservation of health, it considers questions of the use of health-protection technology in the educational process of higher agricultural education institution. Determined article's purpose is clarification of questions about the health of students in higher agricultural institutions.

Methods. To achieve the goal of the article used and applied the complex of interrelated pedagogical methods of research such as: analysis, comparison, comparison, observation and scientific substantiation of psychological and pedagogical literature.

Results .It displays features of valeological technology, entity of step-by-step models of forming healthy lifestyle that can be used to work with students in higher education institutions. It considers health-protection or valeological technology in the education process making it possible to form a secure means of social behavior and healthy lifestyle of young people. Fair and valeo-workshop is noted as a positive form of health work in the agricultural university. It's noted that the usage of health-protected technology in the agricultural universities will increase efficiency of the educational process, will form values about saving and consolidating of student's health.

Discussion. It reveals the prospects for further research aimed on studying the state of physical health, level of motor and physical activity of students in agricultural universities of Ukraine.

Keywords: valeology, education and health, education of young people, technology, trainings, valeo-workshop.

Анотація

Вступ. В статті розкривається значення і роль образу життя людини в збереженні його здоров'я, розглядаються питання застосування здоров'яберігаючих технологій в виховальному процесі вищого аграрного навчального закладу. Визначено мету статті, яка передбачає роз'яснення питань про стан здоров'я студентської молоді в вищих аграрних навчальних закладах.

Методи. Для досягнення мети статті використовували і застосували комплекс взаємопов'язаних педагогічних методів дослідження, таких як: аналіз, порівняння, спостереження, дослідження і обґрунтування наукової психолого-педагогічної літератури.

Результати Показано функції валеологічних технологій, сутність моделей позитивного формування здорового образу життя, які можуть використовуватися в роботі со студентами вищих навчальних закладів. Розглянуто здоров'яберігаючі, або валеологічні технології в виховальному процесі, дають можливість формувати способи безпечної соціальної поведінки і організації здорового образу життя молоді. Зазначено як позитив проведення форми оздоровчої роботи в аграрному вузі, як ярмарка, і валеомайстерня. Зазначено, що застосування в роботі аграрних вузів здоров'яберігаючих технологій підвищить результативність навчально-виховального процесу, сформує у студентів ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я.

Перспективи. Розкрито перспективи подальших досліджень, які спрямовані на розробку питань про стан здоров'я, рівень рухової і фізичної активності студентської молоді в аграрних вищих навчальних закладах України.

Ключові слова: валеологія, освіта і здоров'я, виховання молоді, технології, тренувальні заняття, валеомайстерня.

Вступ. Україна стоїть сьогодні перед рядом проблем у всіх сферах життя, але найбільш актуальними є проблеми пов'язані з охороною здоров'я та збереженням людського життя. Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

На жаль в останні роки значно погіршився стан здоров'я молоді, більш як 30% молодих людей мають порушення стану здоров'я [1]. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня здоров'я молодого покоління, медики визначають значне навчальне навантаження, стресові ситуації, зниження рухової активності, нераціональне харчування, недотримання режиму дня тощо. На думку соціологів, ставлення до здорового способу життя та до свого здоров'я давно стало категорією економічною. Тому основна мета сучасної вищої аграрної школи полягає у формуванні здорової особистості. Здоровою, як фізично, так і духовно.

Слід зауважити, що в університетах викладається безліч предметів, але інформаційний простір сьогодні майже безмежний (телебачення, радіо, Інтернет), тому

викладач перестає бути єдиним джерелом знань. А метою сучасної вищої аграрної школи є підготовка майбутніх фахівців аграріїв до життя. Кожен студент має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті та в професійній діяльності. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанню збереження здоров'я молоді велику увагу у різні часи приділяли видатні педагоги. Так, Я. Коменський рекомендував під час навчання створювати позитивну навчальну мотивацію, дотримуватись санітарно-гігієнічних норм, спрямованих на збереження здоров'я молодих людей. Й. Песталоцці указував на необхідність ретельного врахування індивідуальних та вікових особливостей учнів та їхніх здібностей. В. Сухомлинський закликав запобігати перевантаженню під час навчання, шляхом чергування різних видів роботи, дотримання правильного режиму праці й відпочинку, активізацій рухової та ігрової діяльності молоді тощо. Особливого значення педагог надавав належним медико-гігієнічним умовам навчальної діяльності: обладнанню класної кімнати, раціональному харчуванню, тривалому перебуванню на свіжому повітрі, що сприяє збереженню здоров'я.

Сучасні дослідження (Н. Белікова, Д. Воронін, Б. Долинський, Н. Олійник та, Ю. Палічук ін.) переважно присвячені формуванню здоров'язберігаючих компетенцій майбутніх спеціалістів у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах; поодинокі (О. Ващенко, С. Свириденко, Н. Смірнов О. Єременко та ін.) – здоров'язбереженню учнів загальноосвітніх закладів. Теоретичні та методичні засади вивчення проблеми здоров'я, також проблеми здорового способу життя вивчали В. Бабич, Г. Балл, О. Вакуленко, С. Москалик, Г. Пономарьова, С. Приходько, Л. Соколенко та ін. Велике значення мають результати наукових пошуків російських дослідників В. Бехтерьова, В. Бобрицької, К. Вентцеля, Д. Давиденка, С. Іванової, Г. Зайцева, Е. Казіна, В. Колбанової, Ю. Лисицина, О. Ошиної, В. Оржеховського, В. Покровського, Н. Полетаєвої, Л. Попова, Н. Решетникова.

Мета. Незважаючи на отриманні науковцями результати досліджень, які мають незаперечну теоретичну і практичну цінність, деякі питання стану здоров'я студентської молоді у вищих аграрних закладах вимагають систематизації і узагальнення, що визначило мету статті.

Результати. На сьогоднішній день головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та студентської молоді, вироблення стійких соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності здорового способу життя, адже з кожним роком показники стану фізичного і психічного здоров'я населення, особливо молоді, значно погіршуються [2, с.22]. Саме тому у загальний зміст освіти інтегруються актуальні проблеми реального життя, питання екології, здоров'я, безпеки, а це відповідає вимогам нового державного стандарту [3]. На сучасну молодь все найбільше впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Зокрема, мова йде про зниження фізичного навантаження, натомість підвищується нервово-психологічне, інформаційне. Стрімко поширюються серед молоді шкідливі звички.

Тому зосередження уваги на проблемі психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді є вкрай важливим. Здоровий спосіб життя: це все, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побут.

Саме тому вважаємо за доцільне охарактеризувати та розглянути проблему впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес аграрних вищих навчальних закладів.

Багаторазово доведено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором

формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке залежить на 50% від неї і навіть більше. Самими активними компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок [1].

Саме тому, важливе значення має компетентність керівника, що веде навчальний заклад до досягнення мети, а головною метою будь-якого навчального закладу є збереження здоров'я студента. Саме керівник створює імідж закладу, формує місію навчального закладу, визначає домінуючі діяльності, а головне – комплектує команду працівників, які у своїй діяльності: навчальній, виховній, використовують здоров'язберігаючі технології. А саме завдяки їм навчальний заклад зможе досягти поставлених перед собою цілей, у Вінницькому національному аграрному університеті існує інститут кураторів студентських груп, які покликані вести виховну роботу зі студентами для покращення їхнього здоров'я та кафедра фізичного виховання. В даний час особливу популярність мають виховні технології з здоров'язберігаючого спрямування. Здоров'язберігаючі, або валеологічні технології у виховному процесі дають можливість формувати способи безпечної соціальної поведінки та організації здорового способу життя молоді. Вони поділяються на три групи:

- *організаційно-педагогічні* (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);
- *психолого-педагогічні* (пов'язані з безпосередньою роботою викладача на занятті);
- *навчально-виховні* (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

У здоров'язберігаючих освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесові педагогіки) та загально-педагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання). Серед специфічних методів на основі існуючої педагогічної практики можна виокремити такі: оповідання, дидактичне оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, відео метод, вправи, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод, активні методи навчання шоу-програми, тренінги та ін.[3, с. 4].

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей викладача, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігаючої педагогіки.

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності Вінницького національного аграрного університету дозволив виділити такі складові цієї діяльності. Яка поєднує такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу (центр здоров'я);
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;
- розробку навчальних програм із формування в студентів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги у подоланні стресів, стану тривоги;
- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;

– формування доброзичливих взаємовідносин у колективі працівників;
– заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я викладачів та студентів, створення умов для їх гармонійного розвитку [6].

В основу здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системотворюючий фактор розвитку особистісних якостей студентів та формування позитивного ставлення до здоров'я людини. Поняття «компетентність» – складне та багаторівневе і визначається як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху, покращує якість навчально-виховного процесу.

Слід відзначити як позитив проведення такої форми оздоровчої роботи в аграрному ВНЗ, як ярмарок, яка є малорозповсюдженою, адже вимагає від педагогів та студентів великої організаційної роботи. Його мета у яскравій і привабливій формі донести до молоді знання про різні оздоровчі вправи, системи здорового харчування, про форми і методи збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я. На ярмарок запрошуються імпровізовані «гості», що везуть з собою «товари», які слід продемонструвати і «продати». Ярмарок включає ряд ігрових форм роботи: атракціони, конкурси, забави та ін. На ярмарку можна обмінятися різного виду оздоровчими системами, цікавими формами рухових вправ, систем здорового харчування і т. д. Кульмінаційний момент свята – парад «оздоровчий» і тих, хто живе за законами «здоров'я, щастя, миру, дружби, взаєморозуміння».

Така практика дозволяє включити студента в процес формування свого здоров'я, озброїти їх валеологічними знаннями і сформувати потребу в цих знаннях.

Тренінгові заняття з валеологічної спрямованістю є засобом педагогічної роботи, що мають на меті – створення у студентів засобами групової практичної психології різних аспектів позитивного комунікативного досвіду спілкування, досвіду поведінки в проблемних ситуаціях. У цьому формулюванні – орієнтування не на стійкі особистісні зміни, перетворення, а на отримання в молитовній формі певного соціального досвіду. Така мета може бути технологізована. Для різних груп студентів у силу різних причин, крім позитивного досвіду спілкування можуть бути й інші наслідки: зміна відносин один з одним, зміна відносин з викладачем, закріплення або розвиток будь-яких особистісних якостей.

Еталоном таких занять можуть бути тренінги, які включають популярні тести і набір вправ-завдань «Домашній лікар». Образні, що визначають зміст і направленість на актуалізацію особистісних проблем здоров'я: «Десять заповідей здоров'я, або Рецепт довголіття», «Мої шкідливі звички», «Скажіть, лікарю...», «Киснева подушка» та ін. Кожне заняття закінчується самозвітом, в якому учасники повинні для себе відповісти на запитання: «Що нового я дізнався про себе?», «Що мені допомагає в роботі над собою?» та ін [8, с. 55].

За основу валеомастерень взята технологія французьких педагогічних майстерень [7, с.12]. *Валеомастерня* – це оригінальний спосіб організації діяльності учнів у складі малих груп (7 - 15 осіб) за участю Майстра, ініціюючого пошуковий, творчий характер діяльності. Системоутворюючим елементом валеомастерні є проблемна ситуація, яка стосується стану здоров'я, здоров'язбереження або його підтримки. Проблемна ситуація характеризує певний психічний – запитальний стан суб'єкта, що виникає в процесі виконання такого завдання, яке вимагає відкриття (засвоєння) нових знань про предмет, способів або умов виконання дій. Питання покинненні цікавити дослідника, бути в колі його інтересів; продемонструвати це невідоме, показати необхідність роботи з ним; визначити коло засобів, об'єктів, які дозволять розпочати роботу і через період незнання прийти до відкриття; накопичити нові знання і поставити інші проблеми для дослідження.

Позиція Майстра – позиція консультанта і радника, який допомагає організувати роботу над проблемою. З ним можна обговорити причини невдач, скласти програму дій. Проводячи майстерню, Майстер ніколи не прагне просто передати знання. Завдання Майстра і його дії спрямовані на те, щоб підключити уяву індивіда, створити таку атмосферу, щоб він проявив себе як творець. Майстер м'яко, демократично, непомітно керує роботою підгруп.

Тематика валеомастерні може бути самою різною, в залежності від мети, яку ставить Майстер. Тут мають значення творчі здібності, ерудиція, відношення між студентами і Майстром, а також загальна атмосфера доброзичливості, позитивного емоційного фону і комфортності кожного в групі.

Для організації рефлексивної діяльності студентів, оцінки емоційного стану і результативності проведеної роботи в кінці заняття проводяться анкетування, інтерактивні ігри («Острови», «Рефлексивна мішень» та ін), а також самозвіти учасників у вигляді міні-творів, асоціативних ланцюжків і т. д.

Висновки. Таким чином, використання в виховному процесі аграрних ВНЗ здоров'язберігаючих технологій має істотне значення у створенні здоров'язберігаючого виховного середовища, насиченого сучасними психолого-педагогічними ідеями та організованою у відповідності з необхідними педагогічними умовами в такому порядку, щоб сприяти появі у студентів нового досвіду з формування здорового способу життя, збереження та примноження свого здоров'я та здоров'я оточуючих, а також прийняття оптимальних рішень у ситуаціях вибору на користь здорового способу життя. Включаючись у діяльність, організовану в руслі здоров'язберігаючих технологій виховання, студент стає суб'єктом свого валеологічного розвитку і саморозвитку.

Рекомендації і перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення стану соматичного здоров'я, рівня рухової та фізичної активності студентської молоді у аграрних вищих навчальних закладах України.

Список використаних джерел

1. Абраменков, А. В. Всемирная организация здравоохранения и право на здоровье [Текст] / А.В. Абраменков // Внешнеэкономические связи. – 2006. – Т. 21, № 1. – С. 28–31. – (Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ, 2002). Обучение жизненным навыкам в школе. WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2 Женева: ВОЗ.
2. Бабюк, Т. Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості [Текст]. / Т. Й. Бабюк // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – К. : Ін-т проблем виховання АПН України, 2005. – Вип. 8, кн. 2. – С. 116.
3. Гурлева, Т. Влада стимулюватиме молодь піклуватися про своє здоров'я : про парламентські слухання про становище молоді в Україні: «Молодь за здоровий спосіб життя» [Текст] / Т. Гурлева // Голос України. – 2010. – № 206. – С. 4.
4. Полетаева, Н. М. Мотивация здорового образа жизни в образовании педагога [Текст]: монографія / Н. М. Полетаева – С.Пб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2004. – 98 с.
5. Поташнюк, И. В. Психичне здоров'я і життєздатність учнів гімназії [Текст] / І. В. Поташнюк, Б.М. Мицкан // Обрії : наук.-пед. журн. – Івано-Франківськ. – 2015, с. 145-165.
6. Титаренко, Т. И. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя [Текст]/ Т. И. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 65–68.
7. Швець, Н.А. Забезпечення здорового способу життя студентської молоді у ВНЗ України [Текст]/ Н.А. Швець// Новини наукової думки : Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (27.10.2012 – 7.11. 2012) –. Прага – С. 12-14.
8. Єременко, О. О. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в позаурочний час [Текст] / О. О. Єременко. – Фастів, –2015. с 64

References

1. Abramnikov, A. V., (2006). Vsemirnaya organizatsiya zdorvoohraneniya i pravo na zdorove. [The world health organization and the right to health]. *Vneshneekonomicheskie svyazi..Life-skills education in school*. Geneva, Vol. 21. [in Russian].
2. Babiuk, T. (2005). Teoretichni aspekti zdorov'ya ta viovannya zdorovogo sposobu zhittya osobistostl [Theoretical aspects of health and education of healthy lifestyle of the person]. *Teoretiko-metodichni problemi viovannya dltey ta uchnivskoYi molodl : zb. nauk. pr.* Kiev, Vol. 8. [in Ukrainian].
3. Gurleva, T. (2010). Vlada stimulyuvatime molod plkluvatisya pro svoE zdorov'ya : pro parlamentski sluhannya pro stanovische molodl v UkraYini: «Molod za zdoroviy sposlb zhittya»The Government will encourage the youth to take care of your health : [about the parliamentary hearings on the situation of youth in Ukraine "youth for a healthy lifestyle"], *Golos Ukrayini*, № 206. [in Ukrainian].
4. Poletaeva, N. M. (2004). Motivatsiya zdorovogo obraza zhizni v obrazovanii pedagoga. [Motivation of healthy lifestyle in the education of a teacher]. Moskva, Herzen. [in Russian].
5. Potashnik, S. V. (2015). Psihichne zdorov'ya I zhitezdatnIst uchniv gimnaziyi. [Mental health and vitality of the students]. *Sciences.-med. Sib*. Ivano-Frankivsk. [in Ukrainian].
6. Titarenko, T. S. (2004). Spetsiflka nastanov molodl na zdoroviy sposlb zhittya [The specificity of the attitudes of youth on healthy lifestyle]. *Practical psychology and social work*, №.6.[in Ukrainian].
7. Shvets, N. (2012). Zabezpechennya zdorovogo sposobu zhittya studentskoYi molodl u VNZ Ukrayini. [Ensuring a healthy lifestyle of student youth in higher educational institutions of Ukraine]. *Novini naukovoyi dumki : Materiali VIII Mizhnarodnoyi naukovo-praktichnoYy konferentsiyi*. Prague. [in Ukrainian].
8. Eremenko, A. A. (2015). Viktoristannya zdorov'yazberezhuuyuchih tehnologiy na urokah flzichnoYi kulturi ta v pozaurochniy chas [The Use of health zberigayuchi technologies in physical education lessons and during extracurricular activities]. Fastiv. [in Ukrainian].