

УДК [377.36.091.2:613](045)

О. А. ЛАНДО

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

У статті висвітлено проблему використання здоров'язбережних технологій у навчально-виховному процесі педагогічного коледжу. Розглянуто сучасний погляд на феномен здоров'я та його роль у професійному зростанні особистості. Проаналізовано сучасний погляд на визначення здоров'язбережних освітніх технологій. Виокремлено пріоритетні напрями діяльності коледжу у збереженні та зміцненні здоров'я студентів. Розкрито шляхи використання здоров'язбережних технологій у навчально-виховному процесі педагогічного коледжу як засобу формування здоров'язбережної компетентності майбутніх педагогів з початкової освіти.

Ключові слова: компетенція, компетентність, здоров'язбереження, здоров'язбережні технології.

Проблема здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. У системі ринкових відносин здоров'я людини стає одночасно як її суб'єктивною цінністю, так і економічним чинником, що передбачає збереження фахівців-професіоналів, здоров'я яких визначає результативність та ефективність їхньої праці, а в цілому й успішність країни.

Як відомо, рейтинг професійної успішності кожної окремої людини визначається її здатністю до саморозвитку, вмінням адаптуватись до змінюваних умов праці, готовністю до інноваційної діяльності, але цілком очевидним є те, що тільки здорова, освічена людина здатна забезпечити своє соціальне благополуччя та задовольнити вимоги суспільства, тому залучення молоді до здорового способу життя, активної професійної діяльності є найважливішим завданням системи освіти.

Проблемі збереження та зміцнення здоров'я людини присвячено праці багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників. Формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів та взагалі громадян різних груп населення досліджували такі вчені: В. Горашук, С. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, А. Нагорна, В. Скумін, Л. Сущенко, Л. Татарнікова, Л. Хижняк та ін. Спосіб життя людини як вирішальний чинник збереження здоров'я аналізували у своїх працях такі видатні вчені, як М. Амосов, І. Брехман, Д. Венедиктов, Г. Зайцев, В. Казначеев, Ю. Лісіцин та ін. Проблемам формування здоров'язбережної компетентності присвячено праці О. Антонова, В. Герд, В. Глухова, О. Дубогай, Д. Давиденко, С. Закопайло та ін. Питання формування здоров'язбережної компетентності студентів висвітлювали Д. Воронін, О. Кузнецова, М. Руденко та ін. Питанням компетентнісного підходу присвячені праці Т. Браже, П. Гальперіна, А. Деркача, І. Зимньої, О. Овчарук, О. Пометун, Ю. Татура та ін. Здоров'я-

збережні технології у навчально-виховному процесі розкриті у працях А. Мітяєвої, Н. Смирнова, І. Соколової, О. Пужаєвої, О. Югової та ін.

Незважаючи на те, що проблемі збереження та зміцнення здоров'я учнів, студентів і вчителів присвячено значну кількість наукових праць, аналіз наукової літератури свідчить про те, що шляхи використання здоров'язбережних технологій для формування здоров'язбережної компетентності майбутніх педагогів з початкової освіти в педагогічних коледжах розкриті недостатньо.

Мета статті – розкрити шляхи використання здоров'язбережних технологій у навчально-виховному процесі педагогічного коледжу як засобу формування здоров'язбережної компетентності майбутніх педагогів з початкової освіти.

Останнім часом проблема здоров'я, зокрема здоров'я молодого покоління, посіла одне із чільних місць серед глобальних світових проблем. Сучасний погляд на феномен здоров'я виключає таке його суто медичне розуміння, як відсутність хвороб у людини. Дослідження науковців довели: серед відомих чинників, які впливають на здоров'я, крім екології, спадковості, рівня медичного обслуговування, вирішальне значення має спосіб життя людини. Виходячи з цього, серед причин кризового стану здоров'я, неправильного способу життя можна назвати соціально-економічну та екологічну кризи, неефективну політику держави з питань охорони здоров'я та популяризації здорового способу життя, недостатню увагу сім'ї збереженню фізичного та психічного здоров'я дитини, а також недоліки в системі освіти на всіх її рівнях, що зумовлюють психоемоційне перевантаження, підміну справжніх ціннісних орієнтирів антисоціальними та аморальними. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна має близько 300 тис. ін'єкційних наркоманів. Українці випивають 1 млрд пляшок горілки щорічно, а показник вживання пива – 6 млрд пляшок засвідчує явище пивного алкоголізму. Результатом такого активного вживання алкоголю й наркотиків є 25–30% випадків патології новонароджених дітей.

Розв'язання вищезазначених проблем є спільною справою родини, суспільства й держави, в якій закладам освіти відводиться одна із головних ролей. За останні роки в Україні зроблено значні кроки на шляху створення умов для формування здоров'я людини через освіту. Законами України, державними національними програмами (Закон України “Про загальну середню освіту”, Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Державна програма “Діти України” тощо) визначено необхідність розв'язання найважливіших завдань сучасної освіти, спрямованих на здоровий інтелектуальний, соціальний, фізичний розвиток особистості.

Особливо важливим для вирішення вищезазначеної проблеми є впровадження у зміст державного стандарту початкової освіти компетентнісного підходу та орієнтація навчальних програм на формування у молодших школярів ключових компетентностей. Зокрема, такої важливої ключової компетентності, як здоров'язбережна. Слід зазначити, що завдання

сформувати у молодших школярів навичок здорового способу життя та здоров'язбережної поведінки реалізується не тільки через освітню галузь державного стандарту початкової освіти “Основи здоров'я” та “Фізична культура”, а інтегруються у змісті всіх навчальних предметів. Вищезазначене, в свою чергу, потребує підготовки вчителя нової генерації, готового не тільки до виконання традиційних навчальних та виховних функцій, а й готового оволодіти інноваційними педагогічними, в тому числі здоров'язбережними технологіями.

Серед вищих навчальних закладів, де готують вчителів з початкової освіти, вагоме місце посідають ВНЗ I–II рівня акредитації. Необхідність соціалізації в новому середовищі, а саме: звикання до особливостей навчального процесу у вищому навчальному закладі, оволодіння вміннями й навичками самостійного навчання, одночасна загальноосвітня та професійна підготовка, зміна домашнього середовища на гуртожиток, потребують від колективу педагогічного коледжу єдності педагогічних заходів, спрямованих на поліпшення здоров'я студентів і зростання якості їхньої освіченості. Все зазначене викликає необхідність пошуку шляхів цілеспрямованого управління процесом формуванням здоров'язбережної компетентності у майбутніх педагогів з початкової освіти.

Однією зі складових успішного навчання є стан здоров'я, з яким майбутній педагог вступив до вищого навчального закладу. А от подальше збереження і зміцнення здоров'я студентів істотно залежить від організації навчального процесу, а це означає, що педагоги й батьки повинні зробити все можливе для успішного навчання студентів і досягнення ними високих результатів у навчальній діяльності.

Якщо філософія освіти відповідає на запитання “навіщо вчити?”, а зміст освіти – “чого навчати?”, то педагогічні технології відповідають на запитання “як вчити?”. З погляду здоров'язбереження, на це запитання можна відповісти так: не завдавати шкоди здоров'ю учасників освітнього процесу – учням і педагогам. Тому невід'ємною складовою формування здоров'язбережної компетентності майбутніх учителів з початкової освіти є навчання здоров'я. У процесі цього навчання повинні бути сформовані:

- наукове розуміння сутності здоров'я та здорового способу життя;
- ставлення до здоров'я як до цінності;
- цілісне уявлення про людину;
- навички управління своїм здоров'ям;
- знання щодо профілактики шкідливих звичок і залежностей, а також різних захворювань, розуміння сутності цих явищ;
- навички надання першої медичної допомоги;
- культура міжособистісних відносин;
- навички безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях;
- стратегії й технології саморозвитку.

Досягти цього, даючи уривчасті знання в межах деяких навчальних дисциплін, не єдоцільним і достатнім. Виходячи із цього, можна зробити

висновок про те, що навчання здоров'ю необхідно будувати за спеціально розробленою комплексною програмою. Програма формування здорового способу життя може включати три етапи.

Перший етап – оціночно-орієнтовний – виявлення інтересів і ціннісних орієнтацій студентів, їхнього реального ставлення до здоров'я та здорового способу життя. На цьому етапі здійснюється актуалізація знань про здоровий спосіб життя, формування ціннісних орієнтацій і ставлень до власного здоров'я.

Другий етап – цільовий – передбачає на основі розробленої спільно з педагогом програми активну діяльність студента з поглиблення знань, практичних умінь та навичок з оптимізації здорового стилю життя, виховання таких соціально та професійно важливих якостей, як самодисципліна, працьовитість, наполегливість, самостійність. Суб'єктна позиція студентів на цьому етапі вносить необхідне коригування в реалізацію програми.

Третій етап – індивідуалізація та вдосконалення. На цьому етапі проводиться робота з удосконалення досягнень, отриманих на другому етапі, а також корекція та виправлення помилок.

Велике значення при розробці програми має ставлення педагогів до здоров'язбереження, оскільки компетентність педагога в питаннях здоров'я вимагає постійного поповнення психолого-медико-педагогічних знань з питань організації процесу, розробки та впровадження профілактичних програм і здоров'язбережних технологій.

Будь-яка педагогічна технологія тією чи іншою мірою спрямована на реалізацію наукових ідей, положень, теорій у практиці. Педагогічні технології можуть розрізнятися за різними ознаками, але мета одна – ефективне й раціональне використання всіх ресурсів задля виховання особистості, здатної до певного виду діяльності.

К. Петров розглядає здоров'язбережну освітню технологію як систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення та розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного й фізичного здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу (учнів, педагогів та ін.). До цієї системи входить:

1. Використання даних моніторингу стану здоров'я учнів, проведеного медичними працівниками, і власних спостережень у процесі реалізації освітньої технології, її корекція відповідно до наявних даних.

2. Урахування особливостей вікового розвитку школярів і розробка освітньої стратегії, що відповідає особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності тощо учнів цієї вікової групи.

3. Створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології.

4. Використання різноманітних видів здоров'язбережної діяльності учнів, спрямованих на збереження і підвищення резервів здоров'я, працездатності [5].

На думку В. Сонькіна, здоров'язбережні технології повинні забезпечити умови навчання дитини в школі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання); раціональну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); відповідність навчального та фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим [1, с. 11].

Здоров'яформувальні освітні технології, за визначенням М. Смірнова, – це все ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формуванню уявлення про здоров'я як цінності, мотивацію на ведення здорового способу життя [8, с. 32].

Щодо порушеної проблеми, то здоров'язбережні технології можна визначити як здоров'язбережну педагогічну діяльність, яка по-новому вибудовує відносини між освітою та вихованням, спрямовує освітній процес на збереження й зміцнення здоров'я особистості. Здоров'язбережні педагогічні технології повинні забезпечити розвиток природних здібностей майбутнього педагога початкових класів: його розуму, моральних та естетичних почуттів, потреби в діяльності, оволодінні досвідом грамотного спілкування з майбутніми учнями, колегами, наукою, природою, мистецтвом тощо.

Сучасні вчені пропонують різні класифікації здоров'язбережних технологій. Одна з таких класифікацій запропонована М. Смірновим [8]. Серед здоров'язбережних технологій цієї класифікації в умовах педагогічного коледжу, на нашу думку, можна використовувати такі:

- організаційно-педагогічні технології (ОПТ), визначають структуру навчального процесу з метою запобігання стану перевтоми, гіподинамії та інших дезадапційних станів студентів;
- психолого-педагогічні технології (ППТ), пов'язані з професійною діяльністю вчителя на уроці, впливом на студентів під час їхньої самостійної роботи;
- навчально-виховні технології (НВТ), включають програми з навчання грамотної турботи про своє здоров'я і формування культури здоров'я студентів під час навчально-виховного процесу та самостійної роботи;
- соціально адаптуючі та особистісно-розвивальні технології (САОРТ), забезпечують формування та зміцнення психологічного здоров'я студентів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості (соціально-психологічні тренінги, програми соціальної й родинної педагогіки);
- лікувально-оздоровчі технології (ЛОТ) – самостійні медико-педагогічні галузі знань: лікувальна педагогіка та лікувальна фізична культура, які забезпечують відновлення фізичного здоров'я студентів у межах освітнього процесу та в позаурочній діяльності.

I. Чупаху виокремлює такі типи здоров'язбережних технологій:

1. Здоров'язбережні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування).

2. Оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загарування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія).

3. Технології навчання здоров'я (включення відповідних тем у предмети загальноосвітнього циклу).

4. Виховання культури здоров'я (факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні та позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо) [12].

Серед усього різноманіття форм роботи зі студентами під час навчально-виховного процесу з питань здоров'язбереження ми виділяємо як найбільш ефективні такі:

- дискусійно-семінарські заняття;
- практичні заняття;
- психолого-педагогічні тренінги;
- проектні та ділові ігри;
- розбір професійних ситуацій.

Працюючи над проблемою здоров'язбереження, ми дійшли висновку, що поняття “здоров'язбережна технологія” об'єднує в собі всі напрями діяльності педагогічного коледжу з формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Тому пріоритетними для нас є:

- оптимізація режиму роботи педагогічного коледжу;
- формування здорового середовища для спілкування;
- створення системи фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Почали ми з вивчення спеціальних валеологічних знань і вмінь (знання та вміння формування, зміцнення й збереження здоров'я). Для педагогів це один з показників професійної компетентності, який передбачає:

- знання валеологічних основ побудови навчального заняття;
- володіння принципами та методами здоров'язбережних технологій;
- знання психолого-педагогічних підходів до побудови навчального заняття;
- знання гігієнічних критеріїв раціональної організації навчального заняття.

Відповідно для студентів у понятті “здоров'язбереження” ми виділяємо такі навчально-валеологічні вміння:

- вміння організувати режим дня;
- вміння розвивати свої фізичні можливості;
- дотримання гігієнічних вимог;
- знання про основні харчові продукти та їх значення для здоров'я;
- вміння вибирати медичні послуги;
- вміння гідно поводитися на вулиці, дорозі;
- стійка мотивація проти шкідливих звичок;
- володіння прийомами саморегуляції, рефлексії, зняття втоми.

Таким чином, успішна навчальна діяльність майбутніх педагогів з початкової освіти і стан їхнього здоров'я не можна сьогодні розглядати

ізолювано один від одного. Процес навчання в педагогічному коледжі ні в якому разі не може будуватися за рахунок ресурсів здоров'я студентів, а має бути спрямований на його збереження та зміцнення. У вирішенні проблеми формування здорового способу життя студентів необхідні також спільні зусилля навчального закладу й соціуму з розвитку культурно-дозвілєвої, суспільно корисної, художньо-естетичної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у вільний час.

Забезпечення здоров'язбереження майбутніх педагогів з початкової освіти у процесі навчання й виховання у педагогічному коледжі вимагає розв'язання комплексу завдань, що торкаються як матеріального, кадрового забезпечення, так і організаційно-змістового наповнення і потребують внесення змін у змісту освіти, застосування нових форм і методів їх реалізації.

Головним завданням здоров'язбереження навчального закладу є така організація освітнього процесу, за якої якісне навчання, розвиток, виховання майбутніх педагогів не супроводжується завданням шкоди їх здоров'ю. Здоров'я студентів поряд з їх освіченістю слід розглядати як основний результат освітнього процесу. Із цього випливає, що освітній процес має бути здоров'язбережним, спрямованим на забезпечення паритету здоров'я та освіченості.

Найважливішим аспектом реалізації завдань здоров'язбереження є використання відповідних здоров'язбережних технологій, які забезпечують формування і розвиток здоров'язбережної компетентності майбутніх педагогів.

Про сформованість здоров'язбережної компетентності можна говорити тоді, коли майбутній педагог не тільки усвідомлює цінність здоров'я, володіє знаннями про здоров'я та здоровий спосіб життя, мотивований до здоров'язбережної діяльності, а й реалізує здоров'язбережні технології на практиці.

Список використаної літератури

1. Здоровьесберегающая школа. Учебный курс для руководителей учреждений общего образования / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, В. Н. Безобразова. – Москва : 1 сентября, 2006. – 64 с.
2. Митяева А. М. Здоровье сберегающие образовательные технологии : монография / А. М. Митяева. – Орел : Орлик, 2001. – 200 с.
3. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Нестеренко ; ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2003. – 20 с.
4. Панчук Н. С. Проблема формирования здоровьесберегающей ответственности студентов в современном вузе / Н. С. Панчук, Н. А. Шмьгрева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 87–90.
5. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе / К. Петров // Воспитание школьников. – 2005. – № 2. – С. 19–22.
6. Попов А. А. Модель организации здорового образа жизни студентов в творческом вузе / А. А. Попов // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2011. – № 14. – С. 57–67.
7. Проскурякова Л. А. Здоровье сбережение в системе высшего образования / Л. А. Проскурякова // Высшее образование сегодня. – 2010. – № 6. – С. 80–83.

8. Селезнева Н. А. К вопросу о социально-психологической адаптации студентов к условиям учебной работы в вузе / Н. А. Селезнева // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н. Э. Баумана. – 2010. – № 202. – С. 331–336.

9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – С. 62.

10. Технологии формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов : монография / Е. А. Югова ; рец.: С. Г. Махнева, Л. Г. Петрова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во РГППУ, 2012. – 116 с.

11. Лядова Н. В. Здоровьесбережение в современном образовательном процессе: проблемы, перспективы [Электронный ресурс] / Н. В. Лядова. – Режим доступа: <http://forumpoipkro.forum24.ru/>.

12. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе : науч.-практ. сб. инновац. опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – Москва : Илекса ; Ставрополь : Сервисшкола, 2001. – 400 с.

Стаття надійшла до редакції 11.08.2014.

Ландо О. А. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе педагогического колледжа

В статье раскрыта проблема использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе педагогического колледжа. Рассмотрен современный взгляд на феномен здоровья и его роль в профессиональном росте личности. Проанализирован современный взгляд на определение здоровьесберегающих образовательных технологий. Выделены приоритетные направления деятельности колледжа в сохранении и укреплении здоровья студентов. Раскрыты пути использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе педагогического колледжа как средства формирования здоровьесберегающей компетентности будущих педагогов начального образования.

Ключевые слова: компетенция, компетентность, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии.

Lando O. The Application of Healthcare Technology in the Educational Process in a Teacher's Training College

The article deals with the problem of application of healthcare technology in the educational process at a teacher's training college. Different approaches towards definition of the term "healthcare competence" are studied. The ways of using the technology in the educational process as a means of formation the healthcare competence of future primary school teachers are disclosed. The article researches the latest achievements in the field of healthcare competence. The main factors of formation health care competence are determined. The importance of implementation the competence approach and orientation towards the formation of key competences is emphasized. Healthcare competence, thus, is regarded as one of the key competences. The author of the article stresses the importance of incorporation of this key competence in all school subjects. Various factors that should be taken into consideration during formation of healthcare competence are analyzed. The process of formation of healthy lifestyle approach can include several stages. The first stage is evaluative and implies the identification of students' interests. The second stage implies the active physical development of a student and maintaining these skills. The third stage is aimed at improvement of gained skills. Thus, successful professional activity and health condition of future primary school teachers are regarded as a single process. The article deals with different classifications of healthcare approaches from the viewpoint of several criteria. Different forms of work that can be applied in the process of formation the healthcare competence are analyzed. The main priorities in formation the healthcare competence are stressed. A future teacher can be considered as one having a formed healthcare competence in case he realizes it as an integral part of an educational process.

Key words: competence, competency, healthcare, healthcare technologies.