

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

Здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь-якої країни. Молодь є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави. З цього контингенту поповнюються трудові ресурси, комплектуються збройні сили країни, не менш значиму роль відіграє й виховання здорових дівчат, підготовка їх до материнства.

Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року № 828-р було прийняте розпорядження про схвалення концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. У ньому наголошується, “що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку...”.

Студентство, як самостійна соціальна група, завжди була об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту населення, але й з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функцій, що позначилось на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну; токсикоманія, низький рівень рухової активності молоді.

Держава піклується про здоровий спосіб життя студентської молоді. У спільному наказі Міністерства освіти і науки й Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 у пункті 1.11. зазначено: ”Забезпечити вивчення у навчальних закладах питань, пов'язаних із збереженням здоров'я, перевагами здорового способу життя, правилами особистої гігієни, профілактики й додефіцитних захворювань, впровадження інформаційно-

просвітницьких програм, інтерактивних форм роботи для здобуття знань і формування життєвих навичок щодо зменшення вразливості до ВІЛ-інфікування”.

ВНЗ стає відповідальним за здоров'я своїх студентів через наявну матеріально-технічну базу навчального і виховного процесу, житлові приміщення в гуртожитках та їх відповідність санітарно-гігієнічним нормам і правилам, організацію харчування студентів, умов для відпочинку, занять фізичною культурою і спортом, первинну лікарську допомогу. Основним завданням ВНЗ педагогічного спрямування завжди була і залишається підготовка фахівців високого класу, які будуть затребувані суспільством, будуть здоровими та нестимуть й поширюватимуть у школі формулу: “здоровим бути модно, стильно і красиво”.

Відомо, що одним з визначальних чинників здоров'я людини є його рухова активність. Однак, як відзначають дослідники, зниження фізичної активності і найрізкіше її падіння простежується в період від 15 до 25 років.

За даними М. Віленського, в середньому у студентів за час навчання частота хронічних патологій збільшується з 49% до 69%, показник загальної патології зростає на 38%, між тим здоров'я виступає як провідний чинник, що визначає не тільки гармонійний розвиток особистості студента, але і успішність освоєння професії, плідність його майбутньої професійної діяльності.

Поняття “здоров'язберігаючі освітні технології” з'явилося в педагогічному лексиконі нещодавно і сприймається багатьма педагогами як заміник санітарно-гігієнічних заходів. Здоров'язберігаючі освітні технології - це сукупність прийомів, принципів і методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання, виховання і розвитку завданнями здоров'язбереження (Н. Смирнов).

Вступивши до ВНЗ, студент опиняється в нових соціальних і психофізіологічних умовах, а часто і в новому кліматичному середовищі.

Навчання завжди пов'язане з емоційними стресами під час подолання важких учбових ситуацій. Нові умови життя, нові знайомства, велика кількість

учбової інформації, посилення ритму життя створюють додаткові навантаження на інтелектуальну і емоційну сфери студентів. Зростає потреба оперативного формування у майбутніх вчителів імперативів здоров'я і здорового способу життя, тому необхідні не лише радикальні зміни в економіці, політиці, культурі, екології, але і в самій сутності людини, її свідомості. Залучення людини до збереження власного здоров'я через процес навчання, виховання або соціалізацію особистості.

Особливі перевантаження випробовують першокурсники. Вчорашній школяр, стаючи студентом, потрапляє до незвичних для нього умов активної навчальної і наукової діяльності. Успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ВНЗ можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя. Великого значення для адаптації студентів у виші відіграють заняття з фізичної культури. Заняття фізкультурою - найбільш близькі тематиці здоров'я. Однак, нерозуміння сприятливого впливу фізкультурної діяльності на стан здоров'я, невисока мотивація до занять фізичною культурою, нерозвиненість навичок самоконтролю і неадекватне сприйняття стану власного організму призводять до формального відношення студентів до свого здоров'я, його збереження і зміцнення. У зв'язку з цим перед системою фізичного виховання ставиться завдання обґрунтування змісту, засобів і методів, які сприяють ефективному формуванню готовності студентів до здоров'язберігаючої фізкультурної діяльності, і підвищення рухової активності як провідних факторів фізичного виховання оздоровчої спрямованості. Першочергове ж завдання - забезпечення належного рівня рухової активності студентів протягом усього часу навчальної діяльності, тому що м'язова діяльність є природним та найсильнішим подразником, який здатний поліпшувати загальний стан і працездатність усього організму шляхом дозованого активного відпочинку та реабілітації його психічної сфери.

У здоров'язберігаючих освітніх технологіях можна виокремити наступні типи технологій:

- здоров'язберігаючі (профілактичні щеплення, забезпечення рухової

активності, вітамінізація, організація здорового харчування)

- оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія)

- технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем в предмети загальноосвітнього циклу).

Викладачам фізичної культури вищих навчальних закладів необхідно поєднати всі три типи технологій. На наш погляд, вже на першому курсі необхідно створювати чітку мотивацію на здоровий спосіб життя, яка впродовж 5 років навчання на основі принципу послідовності буде формувати систему поглядів, відносин і практичних дій студентів, спрямованих на збереження і зміцнення свого здоров'я.

Перетворюючи задум у життя необхідно пройти декілька етапів.

На першому етапі необхідно провести моніторинг здоров'я студентів, завести індивідуальний паспорт здоров'я студентів, що дозволить підвищити мотивацію занять з оздоровлення, визначити оцінку функціональних можливостей організму, сформувати студентів у групи здоров'я (основну, підготовчу, спеціальну медичну групу).

На другому етапі розпочинається:

- повноцінна і ефективна робота у всіх групах здоров'я (на заняттях з фізичної культури, секціях),

- організація лікувальної фізичної культури;

- організація динамічних перерв;

- створення умов для роботи спортивних секцій;

- регулярне проведення спортивно-оздоровчих заходів.

Враховуючи індивідуально-фізичні можливості студентів необхідно застосовувати індивідуально-диференційований підхід до кожного із студентів як під час аудиторної, так і в поза аудиторній діяльності.

Під час проведення теоретичних занять зі студентами необхідно використовувати різні форми роботи: обговорення актуальних проблем у галузі фізичної культури і спорту, здоров'я, здорового способу життя, ознайомлення з

науково-популярною і спеціальною літературою, дискусії, бесіди, лекції тощо. Вся робота повинна бути спрямованою на те, щоб студенти усвідомили основні положення теорії фізичної культури як частини загальної культури, виявили основні характеристики здорового способу життя, сформувавши переконання, які б стали керівництвом у подальшій діяльності та виробили поведінку в повсякденному житті.

Поряд з традиційними засобами і методами проведення навчально-тренувальних занять необхідно впроваджувати в навчальний процес нетрадиційні форми і методи фізичних вправ: атлетична гімнастика, аеробіка, плавання, хатха-йога, оздоровчий танцювальний фітнес, аквафітнес, використання скандинавської ходьби тощо.

Великого значення на цьому етапі набуває проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів є: залучення максимальної кількості студентів, а також викладачів, аспірантів і співробітників інституту до регулярних, систематичних занять фізичною культурою і спортом, агітація та пропагування фізичної культури і спорту, залучення широких мас фізкультурників і спортсменів вузу до масових громадсько-спортивних заходів, формування потреби студентів вузу у здоровому способі життя.

Варто звернути увагу на студентів спеціальної медичної групи. Найбільш ефективними фізкультурно-оздоровчими технологіями фізичного виховання для них є ті, що використовують методичні принципи: поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості, збільшення рухової активності та систематичним виконанням спеціальних комплексів вправ.

На третьому етапі необхідно забезпечити процес формування потреби студентів у здоровому способі життя, актуалізуючи спільну діяльність всіх викладачів ВНЗ. Цьому сприятиме проведення науково-практичних конференцій у ВНЗ з питань збереження і зміцнення здоров'я, формування

здорового способу життя, семінарів для викладачів з використання здоров'язберігаючих технологій у ВНЗ тощо.

Важливо констатувати, що тільки інформованість викладачів ВНЗ про здоров'язберігаючі технології, не сприятиме повною мірою вирішенню проблеми формування потреби студентів у здоровому способі життя, оскільки мало бути поінформованим, а їй необхідно використовувати отримані знання на практиці. Для реалізації цього завдання необхідно залучити до рухової активності викладачів ВНЗ, сформувати групи здоров'я для викладачів з атлетичної гімнастики, настільного тенісу, аеробіки тощо. В результаті інформування викладачів про впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес вузу, у них створюватимуться додаткові можливості в отриманні, накопичення та обмін інформацією про збереження й зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя і потреби в ньому, в результаті чого викладачі усвідомлять необхідність і користь занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя та ін.

Правильно організована фізкультурно-оздоровча робота у вищому навчальному закладі може стати основою раціональної організації рухового режиму студентів, сприятиме нормальному фізкультурному розвитку і руховій підготовленості, дозволить підвищити адаптивні можливості організму, що й стане засобом збереження та зміцнення їх здоров'я.