

виробничих майстерень та прикладати зусиль щодо дотримання ергономічних вимог у оформленні навчального середовища з метою створення комфортних умов здійснення навчально-виховного процесу та збереження здоров'я його учасників.

Перелік використаної літератури:

1. Буров В.К. Эргономические основы учебного процесса в высшей школе. – Кривой Рог: КПИ, 1993. – 132 с.
2. Воловиченко А.І. Наукова організація праці учнів у міжшкільних комбінатах. – К.: Рад. школа, 1982. – 160 с.
3. Манойленко Н.В. Ергономічні чинники підготовки вчителя обслуговуючої праці // Інноваційні технології в професійній підготовці вчителя трудового навчання: проблеми теорії та практики: Зб. наук. праць. – Вип. 2 /Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. – Полтава: ПДПУ, 2007. – С. 295–299.
4. Эргономика: Учебник / Под ред. Крылова А. А., Суходольского Г. В. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1988. – 184 с.

НОВІТНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

*Холодько Ніна Юріївна
м. Полтава*

Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків і студентської молоді. Вироблення соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності здорового способу життя стає все більш актуальною і гострою для українського суспільства. Адже з кожним роком показники стану фізичного і психічного здоров'я населення значно погіршується.

Вирішення проблеми використання новітніх здоров'язберігаючих технологій, потребує уваги педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим.

Застосування здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі досліджували Л. Ващенко [1], С. Грімблат [3], Т. Карасева [4], М. Коржова [5], але розглянули цю проблему не достатньо, тому ми зробили власні дослідження.

Мета нашого дослідження – розглянути сучасні здоров'язберігаючі технології фізичного виховання, які мають позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків і студентської молоді.

Здоров'язберігаюча технологія – це функціональна система організаційних засобів управління навчально-пізнавальною та практичною діяльністю молоді, що націлена на збереження і зміцнення їхнього здоров'я [2].

Найбільш ефективними здоров'язберігаючими технологіями є арттерапія, кінезотерапія, пальчикова гімнастика.

Арттерапія є досить новий метод психотерапії. Головна мета її полягає в розвитку самопізнання та самовираження учня, подолання бар'єрів у спілкуванні, розвитку уяви, зняття психічного напруження, страхів. А.А. Осіпова визначає такі цілі для показання арттерапії: дати вихід агресивності та негативним почуттям; полегшити процес лікування; розвинути художні здібності та підвищити самооцінку учня.

Варто застосовувати музикотерапію, як один з видів арттерапії. Музикотерапія допомагає збагатити знання про навколишній світ, прищепити любов до музики, навчитися слухати й розуміти, як і про що розповідає музика. Існують такі методи музичної терапії: активна (експресивна) та пасивна (рецептивна). Експресивна музикотерапія – це коли учні активно проявляють себе в музиці, рецептивна музикотерапія – це коли учням пропонують музику лише слухати.

Кінезотерапія є одним з видів естетотерапії, в основі якої покладено оздоровлення студентської молоді за допомогою різних рухів. М.В. Сократов, Н.Ф. Денисенко радять використовувати танці у фізичному вихованні учнів та студентів, але з великою обережністю, обов'язково застосовуючи індивідуальний підхід. Танці позитивно впливають не тільки на психічне самопочуття молоді, покращують настрій, але сприяють зміцненню постави,

запобігають появі плоскостопості.

Після виконання фізичних вправ для зняття втоми, а також при напруженні м'язів ми рекомендуємо робити масаж та самомасаж. Н. Ф. Денисенко радить використовувати саме пальцевий масаж та самомасаж – рефлексотерапію. Це масаж активних точок на пальцях, стопах ніг, обличчі. Ми вважаємо, що найкраще було б навчити дітей виконувати декілька простих масажних рухів після виконання вправ, у кінці дня.

Про взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення китайські мудреці знали ще в II столітті до нашої ери. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.М. Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальне напруження.

Пальчикова гімнастика являє собою віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальців. Пропонуючи таку вправу, важливо відразу створити їй настрій, правильно вимовляти кожен звук, заздалегідь продумати всі рухи і поступово їх повторювати.

Дослідження показало, що застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного викладача. Останні у тісному взаємозв'язку із студентами, медичними працівниками та практичними психологами, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я молоді, спроможні створити здоров'язберігаюче середовище, центром якого буде сприяння здоров'ю.

Перелік використаної літератури:

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.: Ірпінь: ВТФ-Перун, 2004. – 1440 с.
3. Гримблат С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: [учебно-методическое пособие] / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С.75-78.
5. Коржова М.Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образования в учреждениях среднего профессионального образования: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 – Общая педагогика, 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования / М.Е.Коржова. – Челябинск, 2007. – 22 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ ВНЗ

*Вишовська Олександра Сергіївна
м. Полтава*

Анотація. У статті розкрито взаємозв'язок здоров'я студентів і організації навчання у вищому навчальному закладі; проаналізовано основні напрямки роботи ВНЗ щодо збереження здоров'я студентської молоді: гігієнічні заходи, заходи інформаційно-психологічної безпеки, пошук та апробація нових педагогічних прийомів викладання, навчання культури здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберігаючі технології, студент, організація навчання, адаптація, навчальний процес, гігієнічні заходи.

На тлі екологічної та соціальної напруженості, щоб бути здоровим, потрібно оволодіти мистецтвом збереження і зміцнення здоров'я. Освіта орієнтована переважно на інтелектуальний розвиток, часто залишаючи за рамками здоров'язберігаючий аспект. Тому оздоровлення молоді і впровадження здоров'язберігаючих технологій – цілеспрямована, систематично спланована робота всього колективу освітнього закладу. У зв'язку з цим виникає необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій, створення умов по орієнтуванню учасників освітнього процесу на раціональне поєднання розумових і фізичних навантажень, що встановлюються відповідно до вікових та індивідуальних особливостей здоров'я кожного студента [7].

Під здоров'язберігаючими технологіями розуміють умови навчання у освітньому закладі, раціональну організацію навчального процесу, відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям дитини, необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Здоров'язберігаюча освітня технологія – це система, що створює максимально можливі