

УДК 378.22 : 613 / 614

ОЛЕНА МОМОТ

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

ТЕХНОЛОГІЇ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розкрито та охарактеризовано технології створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу як система заходів, що включають взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища: виховання культури здоров'я особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу, впровадження здоров'язбережувальної активності в навчально-виховний процес вищого навчального закладу, формування принципів раціонального і збалансованого харчування у особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу, які спрямовані на зміцнення та відтворення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

***Ключові слова:** технології, особистість майбутнього вчителя, здоров'язбережувальне середовище, здоровий спосіб життя, вищий навчальний заклад.*

Актуальність дослідження. Сьогодні більшість педагогічних колективів переорієнтовує організацію навчально-виховного процесу на формування гармонійно розвиненої особистості, становлення її фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, формування культури здоров'я і потреби до здоров'язбережування. Для багатьох навчальних закладів оздоровлення починається із впровадження здоров'язбережувальної педагогіки. Створюються різні моделі шкіл сприяння здоров'ю, які забезпечують необхідні умови для успішного впровадження інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я сучасної молоді, серед яких останнім часом виокремилась нова група – здоров'язбережувальні технології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впровадження здоров'язбережувальних технологій, широко представлена у сучасних дослідженнях українських та зарубіжних учених. Зокрема, О. Богінч, Н. Денисенко, О. Івахно, В. Оржеховська та інші досліджували поняття і класифікацію здоров'язбережувальних технологій; авторські розробки здоров'язбережувальних технологій представлені у працях О. Байер, Н. Букреєва, Н. Семенова.

Метою даної статті є визначення та характеристика технологій виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.

Виклад основного матеріалу. Поняття «технологія» в педагогіку прийшло з виробництва, де визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність, тобто це своєрідна майстерність людини.

Технологія (в перекладі з грецької мови *techné* – мистецтво, ремесло; *logos* – вчення, поняття) виникло в зв'язку з технічним прогресом та є сукупністю знань про способи і засоби обробки матеріалів [2, с. 9].

У кінці 70-х років минулого століття збільшилася увага до педагогічної технології і на Україні. Однак і на сьогодні стосовно поняття «педагогічна технологія» єдиної думки науковців поки що не існує. У науковій літературі зустрічається понад 300 формулювань залежно від того як автори уявляють собі структуру й складові освітнього технологічного процесу. Але їх об'єднує те, що всі автори єдині у визначенні мети педагогічної технології – це підвищення ефективності навчально-виховного процесу і гарантування досягнення учнями запланованих результатів навчання [2]. Н. Мойсеюк термін «педагогічна технологія» визначає як науково обґрунтована система, яка гарантує досягнення певної навчальної цілі шляхом неухильного виконання послідовної взаємодії учителя і учнів...[14, с. 645].

Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. Однак, необхідне розуміння, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі ідей щодо здоров'язбережування.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності вищого навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

сприятливі умови навчання та виховання особистості у вищому навчальному закладі (О. Дурманенко) [6];

оптимальну організацію навчально-виховного процесу вищого навчального закладу (В. Бойченко, С. Соловей, В. Демчик) [2; 14];

повноцінний та раціонально організований руховий режим студентської молоді (І. Насадюк, В. Троценко) [13; 15].

Слід зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності (Т. Бойченко) [1].

О. Ващенко так класифікує існуючі здоров'язбережувальні технології [3]:

здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання і праці та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу;

оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язбережувальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, пропонуємо зміст та коротку характеристику здоров'язбережувальних технологій створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу, які

спрямовані на зміцнення та відтворення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу:

Технологія 1. Виховання культури здоров'я особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу.

Майбутній фахівець – особистість освічена, духовно багата, фізично міцна і загартована. У системі вузівської підготовки необхідно особливу увагу приділити формуванню культури здоров'я у особистостей майбутніх учителів. Ця проблема є актуальною ще й у зв'язку з тим, що, на думку В. Мініррова, «вчителі не можуть успішно формувати особистість учня, долучати його до фізичної культури, якщо самі не займаються фізичним самовихованням, часто хворіють, не дотримуються здорового способу життя. Сучасна школа вимагає від учителя знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і здорового способу життя. Підрастаюче покоління неможливо сформувати активним, якщо педагог буде залишатися пасивним» [8, с. 116]. Тук, і в нашому дослідженні науково-педагогічний колектив повинен бути взірцем для особистості майбутнього вчителя.

Під культурою здоров'я В. Колбанов, Т. Берсенева розуміють динамічний стереотип поведінки, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей [8, с. 54]. А. Міт'яєва трактує культуру здоров'я як індивідуальну і соціальну якість людини, що відображає характер зацікавленого особистого ставлення до здорового способу життя та навколишнього середовища, що виявляється в процесі індивідуальної участі в духовно-практичній діяльності з пізнання, освоєння, перетворення і збереження свого здоров'я як особистого енергоресурсу успішної життєдіяльності [11, с.13]. З цього визначення слідує, що культура здоров'я є важливою умовою збереження власного здоров'я особистості та інструментом у формуванні суспільного здоров'я.

Однак ставлення до власного здоров'я у більшості особистостей майбутніх учителів залишається пасивним. У зв'язку з погіршенням стану здоров'я не тільки студентської молоді, а й населення в цілому, екологічними проблемами, стресовими кризовими станами в самому суспільстві і іншими несприятливими факторами виникає все зростаюча потреба у зміні такого ставлення до здоров'я свого організму.

Сформувати культуру здоров'я у особистостей майбутніх учителів можна в тому випадку, якщо молода людина буде зорієнтована на здоров'язбережування самою системою педагогічної освіти. Педагогічний ефект повинен полягати не тільки в придбанні нових знань, умінь і навичок, розвитку позитивного мотиваційного ставлення до здоров'я, але і виражатися в повороті їх до саморозвитку, самовиховання, самореалізації і самодіяльності. Зберегти своє здоров'я людина може тільки за допомогою діяльності. Тому, виникає необхідність включати майбутніх фахівців у спеціально організовану і різноманітну діяльність вищого навчального закладу, де формуватиметься їхня потреба діяти в цілях здоров'язбереження.

Технологія 2. Впровадження здоров'язбережувальної активності в навчально-виховний процес вищого навчального закладу.

Рухова активність є невід'ємною складовою здоров'язбережування людини, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності особистості в побуті, у процесі навчання і виховання, праці, під час дозвілля та відпочинку. На нашу думку, потреба в русі і активності особистості майбутнього вчителя в загально-біологічному плані є основою його життя і здоров'я.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожної особистості, яку не маємо права перекидати на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану й лише тоді згадує про медицину. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці, забезпечує гармонійний розвиток. Тому, значення здоров'язбережувальної активності в життєдіяльності особистості майбутнього вчителя у здоров'язбережувальному

середовищі вищого навчального закладу відіграє значиму роль. Так, вважаємо, що здоров'язбережувальна активність – це природна спеціально організована рухова діяльність особистості майбутнього вчителя, вона забезпечує розвиток та вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримання і зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я майбутнього фахівця. Рух – це життя, він будує організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою. Так, в стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай». Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці.

Цілісність особистості майбутнього вчителя виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних та фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність. Впровадження здоров'язбережувальної активності в навчально-виховний процес вищого навчального закладу є одним із основних аспектів створення здоров'язбережувального середовища.

Технологія 3. Формування принципів раціонального і збалансованого харчування у особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу.

Людський організм, як і все на цьому світі, підкоряється закону збереження енергії. Вся енергія, яку має в своєму розпорядженні людина, утворюється одним-єдиним шляхом: за рахунок «спалювання» харчових речовин у клітинах людського організму. Кількість необхідної людині їжі безпосередньо залежить від швидкості процесів обміну, оскільки їжа повинна повністю компенсувати енергію витрачену за добу. Найвища інтенсивність процесів обміну спостерігається у дітей першого року життя, з віком вона знижується, проте збільшення маси тіла призводить до наростання сумарних (валових) енерговитрат. Відповідно, збільшується і потреба в основних поживних речовинах. Харчування – це процес надходження речовин, необхідних для зросту і розвитку організму, утворення нових клітин, доставки речовин, які виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій, і накопичення запасу корисних речовин [4, с. 196].

В. Горчаков та Л. Горчакова вивчаючи питання харчування, з'ясували, що в Україні бракує культури харчування, яка формує ставлення до їжі як до джерела здоров'я та довголіття. Сучасна нутриціологія (наука про харчування) базується на кількох науково-обґрунтованих теоріях про правильне харчування [5, с. 12]:

1. Теорія раціонального харчування (М. Шатерніков, 1932) вперше науково обґрунтувала необхідність відповідальності енерговитрат організму його енергоспоживанню. Джерелом енергії служать поживні речовини (білки, жири і вуглеводи), надходження яких в організм повинне бути достатнім для задоволення фізіологічних потреб людини. Основні принципи раціонального харчування покладені в основу норм фізіологічних потреб людини в енергії та нутрієнтах. До їхньої появи у людей не було уявлення, як потрібно харчуватися, щоб зберегти високий життєвий потенціал.

2. Теорія збалансованого харчування (А. Покровський, 1964) дала змогу вивести формулу збалансованого харчування, що містить усі необхідні живильні речовини в необхідних кількостях і порціях. Крім білків, жирів, вуглеводів (макронутрієнтів) у формулу були введені вітаміни, мінеральні речовини, незамінні амінокислоти, ненасичені жирні кислоти (мікронутрієнти). На основі цієї теорії було розроблено харчові раціони для всіх груп населення з урахуванням фізичних навантажень, кліматичних умов, вікової та статевий належності.

Подальший розвиток наука нутриціологія одержала завдяки теорії адекватного харчування (А. Уголев, 1987, 1992). Було доведено важливу роль для фізіології

травлення рослинних волокон і симбіотичної мікрофлори кишківника, а також профілактичну спрямованість раціону харчування [5, с. 12].

Окремого розгляду та особливої уваги потребує така специфічна група чинників екологічних ризиків у харчуванні, як генетично модифіковані продукти. Споживання трансгенної їжі може зашкодити людині більше, ніж їжа звичайна, забруднена хімічними сполуками» [9, с. 8-9]. Вважається, що людина має потенційні можливості жити до 115 років, проте на даний час середня тривалість життя складає приблизно 74 роки. Працюючи над тим, щоб скоротити розрив між реальністю і можливістю, вчені виявили, що важливою умовою продовження життя і збереження здоров'я є раціонально збалансоване харчування.

Так, важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереженні працездатності під час виховання особистості майбутнього вчителя належить харчуванню. Воно має бути раціональним, збалансованим і розумним, це перший ключ до здоров'я і гарного самопочуття, а від цього і ефективний процес створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу.

Висновки. Отже, визначений зміст здоров'язбережувальних технологій створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу (виховання культури здоров'я особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу; впровадження здоров'язбережувальної активності в навчально-виховний процес вищого навчального закладу; формування принципів раціонального і збалансованого харчування у особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу) зорієнтований на формування в особистостей майбутніх учителів здоров'язбережувальної компетентності завдяки зміцненню в них ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, розширенню бази знань про здоров'язбережувальну поведінку й удосконаленню умінь і навичок збереження індивідуального здоров'я на рівні духовного, соціокультурного й фізіологічного складників.

Перспективи подальших розвідок полягають у подальшому вивченні питання теорії і практики виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.

Список використаних джерел

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
2. Бойченко В. Шляхи підвищення ефективності навчальної діяльності студентів педагогічного університету / В. Бойченко // Вісник львівського університету. – 2009. – №25. – С.293-299.
3. 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.
4. Ганзен А.А. Счастливое дело воспитания / А.А. Ганзен. – М. : Просвещение, 1989. – 160 с.
5. Граттон Л. Не надо сложностей: диета и упражнения. 7 простых советов по здоровому, активному образу жизни / Луиджи Граттон. – М., 2008. – С. 172.
6. Дурманенко О. Виховна робота у вищому навчальному закладі: змістовий аспект / О. Дурманенко // Теорія виховання. – [розділ III]. – 2013. – С. 96-101.
7. Інноваційні педагогічні технології у трудовому навчанні : навчально-методичний посібник (пробне видання) / за заг. ред. О.М. Коберника, Г.В. Терещука. – Тернопіль – Умань, 2007. – 208 с.
8. Колбанов В.В. Валеологическая служба в образовательных учреждениях. Проблемы валеологии в образовании / В.В. Колбанов, Т.А. Барсенева. – Липецк, 1995. – С. 54-55.
9. Леонтьева О.І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітньої діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.

- пед наук : спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою» / О.І. Леонтьєва. – К., 2005. – 20 с.
10. Минияров В.И. Физическая культура в повышении социальной активности студента / В.И. Минияров// Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки учителя. – М. : МГПИ им.В.И. Ленина, 1992. – С.116 - 124.
 11. Митяева А.М. Психолого-педагогические условия становления валеологической культуры младших подростков. автореф. дис. канд. пед. наук / А.М. Митяева. – Орел, 1999. – 20 с.
 12. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н.Є. Мойсеюк. – [5-е вид., доп. і перероб.]. – К., 2007. – 656 с.
 13. Насадюк І. Рухова активність студентів / І. Насадюк // Педагогіка, Психологія та медично - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – No 7. – С. 37-41.
 14. Соловей С. Удосконалення виховної системи вищого навчального закладу у світлі Болонського процесу / С. Соловей, В. Демчик // Рідна школа, 2005. – № 6. – С. 3-9.
 15. Троценко В.В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. В.Троценко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №8. – С. 93-95. – Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf

Стаття надійшла до редакції 12.09.2016 р.

МОМОТ Е.

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленко, Украина

ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЙ СРЕДЫ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

В статье раскрыты и охарактеризованы технологии создания здоровьесохраняющей среды высшего учебного заведения как система мероприятий, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды: воспитание культуры здоровья личности будущего преподавателя высшего учебного заведения, внедрение здоровьесохраняющей активности в учебно-воспитательный процесс высшего учебного заведения, формирование принципов рационального и сбалансированного питания в личности будущего преподавателя высшего учебного заведения, направленных на укрепление и воспроизводство здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса.

***Ключевые слова:** технологии, здоровьесохраняющая среда, здоровый образ жизни, высшее учебное заведение, личность будущего преподавателя.*

МОМОТ О.

Poltava V. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

TECHNOLOGIES OF CREATION A HEALTHY ENVIRONMENT IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Today, most educational groups reorient the organization of educational process on the formation of harmoniously developed personality, becoming physical, mental, spiritual and social health, a culture of health.

Many schools the rehabilitation begins with the introduction of Health Education.

It creates different models of health-promoting schools that provide the necessary conditions for the successful implementation of innovative educational technologies aimed at preserving and strengthening the health of today's youth, including the recently created a new group - health technologies. Any technology must meet basic criteria of technological, conceptual, systemic, manageability, performance, reproducibility.

In this article solved and described technology of creation a healthy environment in higher educational institutions a system of measures, including the relationship and interaction of all

factors of educational environment: of education culture health personality of the future teacher of higher educational institutions, introduction healthy activity in educational-educate process of higher educational institutions, formation principles of sustainable and balanced nutrition in the personality of the future teachers of higher educational institutions, aimed at strengthening and restoration of the health of all members of educational-educate process.

Keywords: *technologies, personality of future teacher, healthy environment, healthy way of life, higher educational institutions.*