

УДК 378.1:613.8

DOI 10.32342/2522-4115-2018-16-14

**О.І. ПЕРЕВОРСЬКА,**

*кандидат філологічних наук, доцент кафедри педагогіки та спеціальної освіти  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

**І.М. КОБЗЄВА,**

*заступник директора Навчально-методичного центру здоров'язберігаючих та  
виховних технологій комунального вищого навчального закладу освіти «Дніпровська  
академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради*

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Розглянуто проблему впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховну роботу зі студентами ВНЗ. Визначено, що ця проблема набула великого значення, бо саме молодь як перспективна частина суспільства розбудовуватиме майбутнє нашої країни. Наголошено, що вирішення проблеми стане впровадження навчально-виховної програми «Ми за здоровий спосіб життя», спрямованої на реалізацію здоров'язберігаючих технологій завдяки інноваційним підходам у навчально-виховному процесі ВНЗ.

*Ключові слова: студенти, вищий навчальний заклад, здоров'язберігаючі технології, освітній процес, навчально-виховна програма.*

**П**остановка проблеми. Проблема здоров'я студентів, які навчаються у вищому навчальному закладі (ВНЗ), стає все більш актуальною у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру, які переживає в теперішній час Україна. Сьогодні увага до збереження здоров'я студентів значно зросла, адже з кожним роком збільшуються навчальні навантаження студентів, відпочинок яких усе частіше зводиться до комп'ютерних ігор і перегляду відеофільмів, що призводить до гіподинамії, порушення постви і зору. Ослаблений найчастіше ще до навчання у вишу стан організму і психіки, екологічні проблеми, недостатнє харчування, гіподинамія, невисокий у цілому рівень валеологічної культури обумовлюють те, що більше половини студентів нездорові, багато з них перебувають у передхворобливих станах. Тому найважливішим завданням є популяризація здорового способу життя серед студентської молоді, втілення відповідних програм у навчально-виховну роботу ВНЗ.

Важливою умовою реалізації здоров'язберігаючих технологій у ВНЗ є формування ціннісного ставлення студента до здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я цілком можна розвинути за допомогою формування мотивації до здоров'язбереження. Розвиток цієї мотивації, на нашу думку, є найбільш оптимальним шляхом актуалізації потреби, що забезпечує спрямованість особистості на ведення здорового способу життя.

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні проблеми та висвітленні результатів експериментального дослідження впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховну роботу зі студентами ВНЗ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показує, що проблему застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховній роботі вивчали А. Афонін, Н. Ба-

шавець, В. Беспалько, О. Ващенко, Д. Воронін, В. Гінзбург, П. Джурицький, О. Дубогай, Н. Зимівець, В. Єфімова, С. Омельченко, М. Носко, І. Поташнюк, О. Почтар та ін. [1; 3; 5].

**Виклад основного матеріалу.** Освітній процес вищих навчальних закладів спрямований на всебічний розвиток студентської молоді як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема здорового способу життя студентської молоді займає провідне місце в педагогічному процесі.

Одним з основних завдань, яке сучасне суспільство ставить перед освітніми закладами, є формування особистості, що прагне самореалізації, в тому числі через здоровий спосіб життя. Тобто стан розвитку суспільства вимагає іншого підходу та іншого ставлення до здоров'я студента, до того способу життя, який він веде [1].

Багато вчених розглядає здоров'я як процес, що відбувається в організмі людини. Так, за І. Гундаревим, здоров'я – це здатність людини дожити до похилого віку, маючи необхідні фізичні, психічні, соціальні якості і достатню соціальну активність [3]. В. Халамендик зазначає, що здоров'я – це здатність людини досягати та зберігати стійку гармонію духа та тіла, психічного та фізичного, внутрішнього та зовнішнього, індивіда та соціуму, особистості та суспільства.

Здоровий спосіб життя студентської молоді – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку і передавання його у майбутньому. У дослідженнях Г. Аксьонова, В. Бальсевич, М. Віленського, Р. Дітлс, Л. Кобелянської, І. Матинюк та ін. здоровий спосіб життя розглядається з точки зору свідомості, психології людини, мотивації.

Ми погоджуємося з дослідниками І. Івановою, С. Гвозд'їй, Л. Поліщук, А. Козикінім, що проблема формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти; для вирішення цієї проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчального процесу; ця проблема повинна цікавити й турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й самого студента в першу чергу.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» з'явилося давно (Л. Занков, В. Зайцев, М. Монтессорі, С. Френе та ін.) і стає все більш популярним. Уважне вивчення джерел виявляє широкий діапазон підходів до розуміння поняття «здоров'язберігаючі технології» і ще більш широке наповнення змісту цього поняття конкретними практичними діями.

Здоров'язберігаючі технології – обов'язковий елемент будь-якої педагогічної технології, який показує, наскільки при реалізації поставленої мети навчання і виховання вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – студентів і викладачів. Здоров'язберігаючі технології становлять технологічну основу здоров'язберігаючої педагогіки. Зміст освіти відповідає на питання «Чому вчити?», педагогічні технології відповідають на питання «Як вчити?». З погляду здоров'язбереження вчити треба так, щоб не наносити шкоди здоров'ю суб'єктам освітнього процесу [4].

Проведені нами аналіз та узагальнення досліджень різних авторів щодо розуміння такого складного поняття, як «здоров'язберігаючі технології», переконують, що в сучасному ВНЗ ці технології мають бути невід'ємною частиною освітнього процесу. Тому їх можна розглядати як сукупність форм, методів, засобів і окремих прийомів організації та управління освітнім процесом у ВНЗ, які спрямовані на забезпечення ефективності здоров'язбереження студентів. На нашу думку, реалізація принципів здоров'язбереження в сучасній педагогіці не може обмежуватися однією освітньою технологією, бо в цьому понятті інтегруються всі напрями діяльності ВНЗ щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Підсумовуючи вищезазначене, ми можемо стверджувати, що здоров'язберігаючі технології створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці студентів у ВНЗ, вирішують завдання раціональної організації навчально-виховної роботи (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям студента.

Упровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховну роботу зі студентами проводилось у три етапи на базі факультету психології та спеціальної освіти та фі-

лологічного факультету (ФУІФМ) Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. У дослідженні взяли участь 58 осіб, а саме: студенти факультету психології та спеціальної освіти (28 осіб) – експериментальна група (ЕГ) та студенти філологічного факультету (29 осіб) – контрольна група (КГ).

На першому (констатувальному) етапі дослідження ми з'ясувати реальний стан використання здоров'язберігаючих технологій студентами ВНЗ, намагалися визначити причини, через які не використовуються здоров'язберігаючі технології на практиці. Діагностика проводилася за допомогою спеціальних діагностичних методик: Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» (когнітивний компонент), «Здоровий спосіб життя» (поведінковий компонент), «Стан вашої нервової системи» за Карлом Лібельтом.

Виходячи з результатів, отриманих на констатувальному етапі дослідження, ми побажили, що для покращання ситуації необхідно проводити додаткову навчально-виховну роботу зі студентами, яка сприятиме створенню засад правильного ставлення молоді до свого здоров'я.

За допомогою методики Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» (когнітивний компонент) ми провели анкетування студентів ЕГ та КГ на визначення рівня ґрунтовності їх знань, відомостей, уявлень про здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Результати наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Результати дослідження когнітивного компонента ставлення до здоров'я за методикою Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» на констатувальному етапі дослідження, %**

| Група | Когнітивний компонент ставлення до здоров'я |                 |                |
|-------|---|-----------------|----------------|
|       | Високий рівень                              | Середній рівень | Низький рівень |
| ЕГ    | 28,58                                       | 53,59           | 17,85          |
| КГ    | 20,7  | 55,15           | 24,15          |

Аналіз даних когнітивного компонента ставлення до здоров'я за методикою Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» на констатувальному етапі дослідження (табл. 3) довів, що не всі студенти виявляють зацікавленість до проблеми свого здоров'я, рідко самі шукають відповідну інформацію, не дуже охоче люблять спілкуватися з іншими людьми на цю тему та ін. Це говорить про недостатню сприйнятливості і чутливості молодих людей до нової інформації.

За допомогою методики Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» (поведінковий компонент) ми провели анкетування студентів ЕГ та КГ на визначення їх ставлення до здорового способу життя.

Таблиця 2

**Результати дослідження поведінкового компонента ставлення до здоров'я за методикою Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» на констатувальному етапі дослідження, %**

| Група | Поведінковий компонент ставлення до здоров'я |                 |                |
|-------|--|-----------------|----------------|
|       | Високий рівень                               | Середній рівень | Низький рівень |
| ЕГ    | 17,85  | 42,88           | 39,27          |
| КГ    | 24,16  | 37,92           | 37,92          |

Обчисливши середні значення (табл. 2), можна зазначити, що високий рівень сформованості навичок здорового способу життя (поведінковий компонент) в експериментальній групі мали 17,85% (5) студентів; середній – 42,88% (12) студентів; низький – 39,27% (11) студентів.

У контрольній групі високий рівень сформованості навичок здорового способу життя (поведінковий компонент) мали 24,16% (7) студентів; середній – 37,92% (11) студентів; низький – 37,92% (11).

Аналіз даних поведінкового компонента ставлення до здоров'я за методикою Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» на констатувальному етапі дослідження довів, що більшість студентів мають підвищений емоційний стан, рідко роблять ранкову гімнастику, в них порушений режим сну, не проводять загартовуючі процедури та ін.

За методикою «Стан вашої нервової системи» Карла Лібелята було досліджено рівень врівноваженості досліджуваних студентів та визначено, що в ЕГ 21,42% (6) опитаних не мають приводу для занепокоєння; 42,88% (12) студентів потребують уваги до нервової системи; 35,7% (10) опитаних мають виснажену нервову систему. У КГ 20,7% (6) опитаних не мають приводу для занепокоєння; 48,3% (14) студентів потребують уваги до нервової системи; 31% (9) опитаних мають виснажену нервову систему.

Таблиця 3

**Результати дослідження стану нервової системи студентів за методикою «Стан вашої нервової системи» Карла Лібелята на констатувальному етапі дослідження, %**

| Група | Стан нервової системи студентів |            |            |
|-------|---------------------------------|------------|------------|
|       | Нормальний                      | Ослаблений | Виснажений |
| ЕГ    | 21,42                           | 42,88      | 35,7       |
| КГ    | 20,7                            | 48,3       | 31         |

Тобто, як бачимо, в більшості досліджуваних ЕГ та КГ є явні проблеми з врівноваженістю, що в подальшому може виявитися в поглибленні проблем зі здоров'ям та в неспроможності займатися професійною діяльністю (табл. 3). Тобто більшості досліджуваних необхідно вжити заходів щодо врегулювання та нормалізації стану нервової системи, що матиме вирішальну роль як в ефективності навчальної, так і майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим формувальний етап дослідження був спрямований на вивчення відповідних інноваційних технологій щодо покращання стану здоров'я студентів.

Отже, ми навели результати констатувального етапу експериментального дослідження, їх обґрунтування, виявили основні проблеми формування ЗСЖ у студентів, визначили рівень навичок здорового способу життя щодо власного здоров'я. Виходячи з наведених даних, бачимо, що вся вибірка проявляє недостатньо конструктивне ставлення до свого здоров'я. Це говорить про те, що ставлення до здоров'я у всіх досліджуваних осіб має скоріше розумовий характер, мало стосується їхньої емоційної сфери. Турбота про здоров'я для них просто необхідність, а не радісне й захоплююче заняття, вони «глухі» до життєвих проявів свого організму й не бачать естетичного аспекту здоров'я.

Такі обставини зумовили необхідність укладання та впровадження навчально-виховної програми «Ми за здоровий спосіб життя». У наявних умовах ми запровадили тренінгові курси, бо саме тренінгова робота розрахована на швидкий результат та є актуальною груповою формою навчання, яка дає можливість швидко досягти прогнозованих навчальних цілей.

На другому (формуальному) етапі дослідження тільки в експериментальній групі проводилася робота, яка здійснювалася за допомогою навчально-виховної програми «Ми за здоровий спосіб життя». У процесі формування готовності студентів до здоров'язбереження ми цілеспрямовано залучали їх до безконфліктних стосунків, навчали саморегуляції поведінки, включали в систему відносин відповідальної залежності, формували суб'єктивну позицію. Реалізація поставлених завдань можлива в умовах створення на заняттях атмосфери співробітництва, партнерства, взаємоповаги, співпереживання. У процесі впровадження навчально-виховної програми «Ми за здоровий спосіб життя» зі студентами ДНУ передбачено:

- удосконалення освітнього процесу, посилення здоров'язберігаючих аспектів у його реалізації;
- розвиток системи інфраструктури університету для активного збереження, відновлення і зміцнення здоров'я студентської молоді;

– поліпшення якості життя, стимулювання розвитку адаптаційних механізмів.

Під час реалізації програми ми використовували колективні, групові, індивідуальні форми та методи роботи, а також самонавчання (дистанційне навчання) та взаємонавчання.

Студенти контрольної групи продовжили навчання за звичайною програмою.

Для визначення рівня сформованості навичок здорового способу життя на контрольному (третьому) етапі дослідження проаналізовано результати опитування та анкетування студентів у контрольній та експериментальній групах. Орієнтовано на визначення: прагнення студента до оволодіння новими знаннями; вдосконалення власних способів та засобів здійснення оздоровчої діяльності; бажання зрозуміти отриману інформацію; спрямованості на співпрацю в оволодінні різними видами оздоровлення; досягнення успіху в діяльності, що виконується; прагнення до високого рівня здорового способу життя, самовдосконалення та самореалізації.

Результати вторинної діагностики обох груп наведено в табл. 4.

Таблиця 4

**Узагальнені результати на третьому етапі дослідження за методиками, %**

| Методика   | Рівень     | ЕГ    | КГ    |
|--|------------|-------|-------|
| Методика Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» (когнітивний компонент)  | Високий    | 42,88 | 24,15 |
|  | Середній   | 50,02 | 61,57 |
|  | Низький    | 7,14  | 14,28 |
| Методика Н.І. Волошко «Здоровий спосіб життя» (поведінковий компонент) | Високий    | 28,56 | 24,15 |
|  | Середній   | 50,02 | 41,4  |
|  | Низький    | 21,42 | 34,45 |
| Методика «Стан вашої нервової системи» Карла Лібельта                  | Нормальний | 35,7  | 24,15 |
|  | Ослаблений | 57,12 | 51,7  |
|  | Виснажений | 21,42 | 24,15 |

Отже, аналіз результатів дослідження довів, що завдяки впровадженню здоров'язберігаючих технологій в освітній процес вищої школи життя студентів поступово змінюється та змінюються вони самі. Спостереження за студентами на заняттях, спілкування в позааудиторний час показали, що створені сприятливі умови для підвищення мотивації студентів, встановлення контакту між викладачем і студентами.

**Висновки.** Здійснивши теоретичний аналіз проблеми, ми визначили, що стан здоров'я сучасної молоді в суспільстві вкрай незадовільний, існує реальна потреба впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес з метою розвитку культури здорового способу життя. Аналіз результатів дослідження довів, що за допомогою навчально-виховної програми впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес вищої школи буде ефективним та сприятиме створенню засад правильного ставлення студентів до свого здоров'я.

**Список використаних джерел**

1. Ващенко Г.Г. Загальні методи навчання : підручник для педагогів / Г.Г. Ващенко. – К.: Всеукраїнське Педагогічне Товариство ім. Г. Ващенко, 1997. – 410 с.
2. Гінзбург В.Г. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя / В.Г. Гінзбург, Т.М. Полішко, П.М. Полушкін, Д.В. Гальченко // Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. ВНПК. – Х.: Арт-прес, 2011. – С. 46–52.
3. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О.О. Єжова. – Суми: Університетська книга, 2010. – 127 с.
4. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін / В.М. Єфімова // Науковий вісник Миколаївського держ. ун-ту імені В.О. Сухомлинського. – 2011. – Вип. 1.33. – С. 131–134.
5. Зимівець Н.В. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.В. Зимівець, В.С. Петрович, О.Ю. Закусило. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 360 с.

### References

1. Vashchenko, H.H. (1997). *Zahalni metody navchannia* [General teaching methods]. Kyiv, Vseukrainske Pedagogichne Tovarystvo im. H. Vashchenka Publ., 410 p. (In Ukrainian).
2. Hinzburh, V.H., Polishko, T.M., Polushkin, P.M. & Halchenko, D.V. (2011). *Psikhologo-pedahohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia* [Psychological-pedagogical bases of formation of a healthy way of life]. *Zbirnyk naukovykh prats VNPК. Pedahohika zdorovia* [Collection of scientific works of VNPК. Pedagogy of health]. Kharkiv, Art-pres Publ., pp. 46-52. (In Ukrainian).
3. Ezhova, O.O. (2010). *Zdorovyi sposib zhittia* [Healthy Lifestyle]. Sumy, Universytetska kniha Publ., 127 p. (In Ukrainian).
4. Efimova, V.M. (2011). *Zdoroviazberezhualni tekhnolohii v systemi pidhotovky maibutnikh uchyteliv pryrodnychyykh dystsyplin* [Healthcare-saving technologies in the system of training future teachers of natural sciences]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho* [Scientific Herald of V.O. Sukhomlynskyi Nikolaev State University], issue 1.33, pp. 131-134. (In Ukrainian).
5. Zymivets, N.V., Petrovych, V.S. & Zakusylo, S.Yu. (2010). *Navchannia zdorovia : prosvitnytska robota z pidlitkamyskhodozberezhennia, rozvytku ta zmitsnennia reproduktyvnoho zdorovia* [Health education : Educational work with adolescents on the preservation, development and enhancement of reproductive health]. Lutsk, Volynskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky Publ., 360 p. (In Ukrainian).

Рассмотрена проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную работу со студентами вузов. Определено, что данная проблема приобрела большое значение, так как именно молодежь как перспективная часть общества, будет строить будущее страны. Отмечено, что решением проблемы станет внедрение учебно-воспитательной программы «Мы за здоровый образ жизни», направленной на реализацию здоровьесберегающих технологий благодаря инновационным подходам в учебно-воспитательном процессе вуза.

*Ключевые слова: студенты, высшее учебное заведение, здоровьесберегающие технологии, образовательный процесс, учебно-воспитательная программа.*

The paper looks into the problem of introducing health-saving technologies into educational work with students of higher educational institutions. It has been indicated that this problem has become very important, since it is the youth, as the promising part of society, who will build the future of our country. It has been proved that the solution to the problem will be the introduction of the educational program «We are for the healthy lifestyle» aimed at the implementation of health-saving technology due to innovative approaches in the educational process of higher educational institutions.

*Key words: students, higher educational institution, health-saving technologies, educational process, educational program.*

*Одержано 3.10.2018.*