

УДК 378.02:614

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СКЛАДОВА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВНЗ

©Чепурко І.П.

*Українська інженерно-педагогічна академія*

### Інформація про автора:

**Чепурко Ірина Петрівна:** ORCID: 0000-0003-2842-0181; [irina\\_chepurko60@mail.ru](mailto:irina_chepurko60@mail.ru); кандидат технічних наук; доцент кафедри педагогіки та методики професійного навчання; Українська інженерно-педагогічна академія; вул. Університетська 16, м. Харків, 61003, Україна.

У статті розглядається використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі вищої школи як фактор підтримки та зміцнення здоров'я студентів. За даними статистичних досліджень в Україні за 2014 рік, стан здоров'я учнівської та студентської молоді є незадовільним, що підтверджує необхідність використання здоров'язберігаючих технологій щодо формування здорового способу життя студентів. Визначено принципи здоров'язбереження, головними серед яких є принцип підтримки та принцип збереження здоров'я учасників освітнього процесу. На основі аналізу досліджень провідних українських вчених наведено класифікацію здоров'язберігаючих технологій за різними ознаками. Як основні здоров'язберігаючі технології представлено захисно-профілактичні, компенсаторно-нейтралізуючі, стимулюючі технології та інформаційно-навчальні. На основі опитування студентів та викладачів визначено основні причини, які спричиняють погіршення стану здоров'я студентів у процесі навчання у ВНЗ. До таких факторів можна віднести дефіцит часу, незадовільну організацію навчального процесу, неналежні умови для занять спортом, недостатня обізнаність викладачів щодо використання здоров'язберігаючих технологій. Для покращення та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу пропонується створення у ВНЗ системи сприяння здоров'ю.

**Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я, принципи здоров'язбереження, класифікація здоров'язберігаючих технологій.

**Чепурко И.П.** «Здоровьесберегающие технологии как составная часть образовательного процесса ВУЗа».

В статье рассматривается использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе высшей школы как фактор поддержки и укрепления здоровья студентов. По данным статистических исследований в Украине за 2014 год состояние здоровья ученической и студенческой молодежи является неудовлетворительным, что подтверждает необходимость использования здоровьесберегающих технологий для формирования здорового образа жизни студентов. Определены принципы здоровья сбережения, главными среди которых являются принцип поддержки и принцип сохранения здоровья участников образовательного процесса. На основе анализа исследований ведущих украинских ученых приведена классификация здоровьесберегающих технологий по разным признакам. В качестве основных здоровьесберегающих технологий представлены защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие технологии и информационно-обучающие. На основе опроса студентов и преподавателей определены основные причины, которые приводят к ухудшению состояния здоровья студентов в процессе учебы в ВУЗе. К таким факторам можно отнести дефицит времени, неудовлетворительную организацию учебного процесса, неподобающие условия для занятий спортом, недостаточная осведомленность преподавателей относительно использования здоровьесберегающих технологий. Для улучшения и укрепления здоровья участников образовательного процесса предлагается создание в ВУЗе системы содействия здоровью.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, принципы здоровья сбережения, классификация здоровьесберегающих технологий.

*Чепурко І.П.* "Health care's technologies as constituent of educational process of higher educational establishment"

In the article the use of health care's technologies is examined in the educational process of higher school as a factor of support and strengthening of health of students. From data of statistical researches in Ukraine for 2014 the state of health of student's and student young people is unsatisfactory, that confirms the necessity of the use of health care's technologies in relation to forming of healthy way of life of students. Principles of health cares are certain, main among that are principle of support and principle of maintenance of health of participants of educational process. On the basis of analysis of researches the leading Ukrainian scientists over are brought classification of health care's technologies on different signs. As basic health care's technologies protective-prophylactic, scray-neutralizing, stimulant technologies and informatively-educational are presented. On the basis of questioning of students and teachers principal reasons that result in worsening of the state of health of students in the process of studies in of higher educational establishment are certain. To such factors it is possible to take the deficit of time, unsatisfactory organization of educational process, improper terms for going in for sports, insufficient awareness of teachers in relation to the use of health care's technologies. For an improvement and strengthening of health of participants of educational process creation is offered in higher educational establishment of the system of assistance to the health.

**Keywords:** health care's technologies, healthy way of life, strengthening of health, principles of health care, classification of health care's technologies.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі важко переоцінити роль здоров'я людини, оскільки рівень здоров'я окремої особи і нації в цілому є одним із найважливіших чинників благополуччя країни, його творчого і виробничого потенціалу. Здоров'я - безцінне надбання не лише кожної людини, але й усього суспільства. Проблемі здоров'я громадян приділяється велика увага на державному рівні. Але результати медичних та соціологічних досліджень останніх років в Україні засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей, учнівської молоді, студентів. До причин, що зумовлюють таку ситуацію, можна віднести несприятливі соціально-економічні умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності особистості як у сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до формування здоров'я; недотримання санітарно-гігієнічного режиму організації навчально-виховного процесу тощо.

За даними щорічної доповіді міністерства молоді та спорту України Президенту та Верховній Раді України про становище молоді в державі (за підсумками 2014 року) досить значна частина молоді має проблеми зі здоров'ям. Упродовж шкільних років зменшується відсоток здорових дітей – з 35% до 18% та зростає їх кількість із хронічною патологією (з 22,5% до 53%). Крім того, в ході оцінки фізичного здоров'я школярів відзначено, що більшість із них мала нижчі за середні та низькі показники такого здоров'я (28,4% та 29,7%), що пов'язано з детренованістю дітей, нераціональним способом життя та погіршенням соматичного стану здоров'я. При вивченні психологічного стану підлітків у 58% з них було виявлено психічну втому, у 49,3% – стан тривожності, у 9,8% – стресові реакції, що можна пояснити великим шкільним навантаженням і напруженим режимом праці й відпочинку. За даними Міністерства освіти і науки України, 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижчий за середній, 23% – середній, 7% – вищий середнього і лише 1% – високий [1].

Однією із першопричин такого становища є протиріччя між потребами дітей та виховними засобами, що використовуються в педагогічному процесі. Задля усунення цього протиріччя в педагогіці створюється новий напрям – здоров'язберігаюча освіта, в основу якої покладено ідею пріоритетності здоров'я суб'єктів педагогічного процесу як стержневого компонента особистості, що дозволяє забезпечити оптимальну життєдіяльність педагога та вихованців. У межах здоров'язберігаючої освіти за останні роки в загальноосвітніх навчальних закладах України було створено велику кількість «Шкіл сприяння здоров'ю». Але, на жаль, проблема підтримки та зміцнення здоров'я студентської молоді ще тільки на початковому етапі її вирішення. Також слід звернути увагу, що сумна статистика, яка наведена вище, свідчить про те, що, вступивши до вищих навчальних закладів, значна частина студентів уже мають серйозні проблеми із власним

здоров'ям. Можна передбачити, що за роки навчання у ВНЗ студенти скоріш за все не покращать стан свого здоров'я, тому треба приділити пильну увагу використанню здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі вищої школи.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблемою стану здоров'я дітей та молоді під час навчання в навчальному закладі переймалися науковці, розглядаючи її (проблему) з тієї чи іншої точки зору. Питання валеологічної освіти представлені в роботах таких вітчизняних та зарубіжних вчених, як І. Брехман, В. Грибан, В. Казначеев, І. Мурахов, В. Петленко, Н. Побірченко, С. Прасол та ін. Здоров'я учасників навчально-виховного процесу з медичної точки зору розглядали М. Амосов, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, Л. Боярська, Е. Казін, Л. Попова та ін. Психологічному аспекту здоров'язбереження під час навчання присвятили свої праці науковці І. Бех, М. Тимофеева, О. Двіжона, О. Хухлаєва та ін.

Розвитку професійної підготовки майбутніх педагогів у вищих навчальних закладах із питань охорони і зміцнення здоров'я школярів і студентів присвятили свої наукові праці І. Авратинський, Т. Бойченко, З. Волотовська, С. Крохмаль, В. Лігерда, Г. Лопатка, В. Павлюк, І. Потапшук, О. Савченко, С. Ситник, Є. Хітущенко, А. Царенко, В. Оржеховська.

Разом із тим у педагогічній науці недостатньо розроблені питання щодо необхідності використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі вищої школи, недостатньо визначено умови, структуру, зміст здоров'язберігаючого напрямку вищої освіти. Також більш ретельної уваги заслуговує питання формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів під час їхньої професійної підготовки.

**Виклад основного матеріалу.** Одна з найважливіших цінностей людського життя – це здоров'я, визначень якого на сьогоднішній день існує понад 300. За даними Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я, воно визначається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів. Сучасна наука розглядає здоров'я як інтеграцію кількох сфер, основними з яких є фізична, психічна, соціальна та духовна складова. Всі складові взаємопов'язані і саме вони визначають стан здоров'я людини. Фізичний аспект здоров'я відображає функціонування всіх систем організму відповідно до норм медицини, позитивне ставлення до власного здоров'я, прагнення до фізичної досконалості, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, правильне харчування тощо. Психічний аспект відображає відповідність когнітивної діяльності віку особистості, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватних позитивних емоцій, відсутність шкідливих звичок. Соціальний аспект полягає в соціальному благополуччі людини, тобто відображає сформованість громадянської відповідальності особистості за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямовану комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації в колективі, самовиховання. Духовна складова здоров'я проявляється у пріоритетності загальноосвітніх цінностей; наявності позитивного ідеалу у відповідності до національних та духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Духовне здоров'я особистості часто характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, бажання покращити навколишнє життя і активно сприяти цьому; чесність і правдивість; відповідальне ставлення до самого себе і свого життя. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я. Усі аспекти здоров'я людини мають розглядатися у взаємозв'язку. Невипадково стародавня медицина і культура приділяли увагу такій системі освіти та виховання, в якій поєдналися б фізичний і духовний розвиток людини, об'єдналися б розумове, моральне та естетичне.

За думкою В. Оржеховської, основи здоров'я закладаються у ранньому дитинстві, у шкільні роки дитина повинна стати більш сильною, міцною, витривалою. На практиці ж це далеко не так. За час навчання в школі учень втрачає третину свого здоров'я. Якщо понад 90% першокласників ідуть у школу з великою радістю, після закінченні початкової школи 20% учнів втрачають інтерес до навчання, у 18% – знижені показники здоров'я. В першу чергу це

відбувається за рахунок нездорової атмосфери, яка оточує учнів у школі, страху перед школою, вчителями, сильнішими учнями [2].

У підлітків, студентської та учнівської молоді ще більше причин для втрати свого здоров'я. Це емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчального процесу (перевантаження програмним матеріалом), складності стосунків у системі учні (студенти) – педагоги – батьки, інтенсивний негативний вплив середовища тощо. В результаті зростає емоційна напруга, підсилена некомфортними стосунками, подальшою втратою інтересу до знань. У восьмому класі загальноосвітньої школи цього інтересу не мають уже 40-50 % учнів. Загострюються почуття невпевненості, занижується самооцінка, з'являється агресія, невдоволення собою і світом. Для компенсації цих негативних емоцій підлітки та молоді люди вживають тютюн, алкоголь, наркотики. Також психологи відзначають руйнівний вплив на психіку підростаючого покоління телепродукції, комп'ютерних ігор із демонстрацією жаків, насильства, статевої розпусти. Результати різноманітних досліджень свідчать, що зменшується вік дітей, які починають курити, вживати алкоголь, інші наркотичні речовини, починають статеве життя. Згідно з офіційною статистикою на даний час в Україні серед осіб, які споживають наркотики, 60 % становлять молодь та підлітки, 13% – діти віком від 11 до 14 років. Таким чином, напрашується висновок, що навчально-виховний процес у кожному освітньому закладі необхідно зробити здоров'язберігаючим, здоров'язміцнюючим, здоров'яформуючим [2].

За даними вітчизняних та зарубіжних дослідників серед усіх причин порушень здоров'я спадкові чинники складають 20%, стан навколишнього середовища – 20%, організація охорони здоров'я – 8%, спосіб життя і поведінка людини – 50%, інші впливи – 2%. Таким чином, саме спосіб життя людини в найбільшому ступені впливає на стан здоров'я.

Сучасні дослідження трактують здоровий спосіб життя як форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним правилам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню соціально-психологічних функцій. Формування здорового способу життя можливе шляхом створення таких умов для осіб, груп людей, громад, які будуть сприяти позитивним впливам на здоров'я.

Основою здорового способу життя студентської молоді є формування певних життєвих навичок, які ведуть до збереження та зміцнення здоров'я, розвитку психічної, фізичної та духовної його складової. Здоров'язбереження, з одного боку, є частиною освітнього процесу, а з іншого – умовою, що забезпечує реалізацію освітніх програм на основі збереження здоров'я учасників освітнього процесу. Саме використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі вищої школи повинно забезпечити формування життєвих навичок щодо здорового способу життя студентів.

Основою формування навичок здорового способу життя студентів є відповідні принципи навчального середовища та освітніх технологій. Ці принципи, під якими мається на увазі сукупність умов і складових, що забезпечують освітній процес із позиції здоров'язбереження, розкривають закономірності збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу вищої школи. Вони поділяються на загальні та специфічні. До загальних принципів можна віднести по-перше принцип підтримання здоров'я, який ґрунтується на формуванні цінностей та мотивації студентів до здорового способу життя, валеологічних знаннях та вміннях. Це можливо здійснити через зміст навчального матеріалу дисциплін, які розкривають сутність основних компонентів здоров'я та здорового способу життя, через відповідну організацію взаємодії учасників педагогічного процесу, в якому формуються цінності, ідеали здоров'я та розуміння певних способів його досягнення.

По-друге – принцип зміцнення здоров'я, який ґрунтується на механізмі нарощування та накопичування здоров'я, підвищенні резервів адаптації організму молоді людини. Реалізація цього принципу передбачає наявність способів підвищення адаптивності студентів до факторів, що викликають стреси (стресогенних) у ході навчального процесу. Тобто в освітньому процесі повинні переважати такі технології навчання, які б сприяли підвищенню стресостійкості студентів.

Серед специфічних в якості основних можна виокремити такі принципи: оздоровчої спрямованості; вироблення відповідальності студентів за власне здоров'я та здоров'я оточуючих,

що особливо важливо для майбутніх педагогів; комплексного оздоровчого підходу учасників освітнього процесу до навчання та виховання. На нашу думку, саме принцип комплексного оздоровчого підходу є основою для використання здоров'язберігаючих технологій як складової освітньої системи ВНЗ.

Розуміння сутності здоров'язберігаючих технологій із позицій комплексного підходу передбачає моніторинг стану здоров'я студентів, розробку стратегії здоров'язбереження з урахуванням віку та особливостей майбутньої професійної діяльності студентів, урізноманітнення діяльності учасників освітнього процесу з метою підвищення резервів їхнього здоров'я та працездатності.

Розглянемо основні підходи до тлумачення визначення поняття «здоров'язберігаючі технології», узагальнюючи думки науковців: створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища; забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей студентів; технології навчання здоров'я, здорового способу життя, формування здорової нації; оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров'я студентів; навчально-методичний комплекс оздоровлювально-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів тощо. Таким чином, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності вищого навчального закладу щодо підтримання, збереження та зміцнення здоров'я студентів. У загальному вигляді «здоров'язберігаючі технології» будемо розуміти як систему заходів, що спирається на взаємозв'язок та взаємодію всіх факторів освітнього середовища вищого навчального закладу, та яка спрямована на покращення та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу. У вузькому розумінні «здоров'язберігаючі технології» – технології для розв'язання завдань збереження здоров'я за допомогою педагогічних прийомів, методів, засобів, організаційних форм навчання, які не завдають прямої чи опосередкованої шкоди здоров'ю, забезпечують безпечні умови перебування, навчання і праці в навчальному закладі.

Українськими вченими Л. Поповою, І. Добросок, Г. Апанасенко та ін. представлено класифікацію технологій щодо зміцнення та підтримки здоров'я в процесі навчання: екологічні здоров'язберігаючі технології (підвищення рівня духовно-етичного здоров'я молоді, формування в них екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища); технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони тощо); медико-гігієнічні технології (дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу); фізкультурно-оздоровчі технології (загартовування, розвиток у студентів сили, швидкості, гнучкості, витривалості); лікарсько-оздоровчі технології (реалізація принципів лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури); соціально-адаптувальні й особистісно розвивальні технології (впровадження в навчально-виховний процес програм соціальної та сімейної педагогіки, соціально-психологічних тренінгів для викладачів та студентів); здоров'язберігаючі освітні технології (застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження молоді і підвищення ефективності навчально-виховного процесу).

Також здоров'язберігаючі технології можна класифікувати за характером та напрямком діяльності. За характером діяльності здоров'язберігаючі технології можуть бути окремі, тобто вузькоспеціалізовані, та комплексні - інтегровані. За напрямком діяльності серед окремих здоров'язберігаючих технологій розрізняють такі: медичні (технології профілактики захворювань; корекції і реабілітації фізичного здоров'я; санітарно-гігієнічні); освітні, що сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні і виховні); соціальні (технології організації здорового способу життя; профілактики і корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку). До комплексних здоров'язберігаючих технологій належать технології комплексної профілактики захворювань, корекції і реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі та валеологічні); педагогічні технології, які формують здоровий спосіб життя. З урахуванням залучення студентів до навчально-виховного процесу здоров'язберігаючі технології поділяються на позасуб'єктні: організаційні форми навчально-виховного процесу, засоби формування здоров'язберігаючого виховного середовища,

методи організації здорового харчування; технології, які передбачають пасивну участь студентів (фітотерапія, масаж, вимірювання тиску); технології, що здійснюються за активної позиції студентів: участь у спортивних секціях, програмах навчання здорового способу життя, виховання культури здоров'я тощо.

Узагальнюючи наведену вище класифікацію, можна виділити серед здоров'язберігаючих технологій:

- захисно-профілактичні, тобто такі, що спрямовані на захист студентів від несприятливих для здоров'я впливів (санітарно-гігієнічні вимоги, медичні огляди, щеплення тощо);
- компенсаторно-нейтралізуючі, які використовуються для нейтралізації будь-якого негативного впливу (фізкультурні хвилинки, оздоровчі фізкультурні вправи тощо);
- стимулюючі технології, що дозволяють активізувати власні ресурси організму (загартовування, фізичні навантаження, заходи із підвищення стресостійкості);
- інформаційно-навчальні, які покликані забезпечити рівень грамотності в питаннях здоров'я та здорового способу життя.

Як бачимо із даних класифікацій, серед здоров'язберігаючих технологій є такі, які потребують від працівників навчального закладу спеціальних знань та освіти (медичної, психологічної, санітарно-гігієнічної, ергономічної), а є такі, які потребують обізнаності педагогів щодо використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі ВНЗ.

Для виявлення знань та вмінь педагогів щодо реалізації здоров'язбереження в ході проектування та реалізації освітнього процесу було опитано понад 20 викладачів Української інженерно-педагогічної академії. Слід зазначити, що майже всі викладачі знайомі з поняттями «здоров'язбереження» та «здоров'язберігаючі технології», оскільки останні три роки серед викладачів проводились методичні семінари за цією тематикою. Але понад 50% опитаних викладачів відзначили, що недостатньо використовують здоров'язберігаючі технології у своїй професійно-педагогічній діяльності. Майже всі респонденти відповіли, що потребують більшої обізнаності в питаннях збереження та зміцнення особистого здоров'я та здоров'я студентів.

Також було опитано 76 студентів УПА, які навчаються за напрямом «Професійна освіта». Тільки половина опитаних студентів відповіли, що знайомі зі змістом поняття «здоров'язберігаючі технології», понад 90% хотіли б бути більш обізнаними щодо здоров'язберігаючих технологій та зорового способу життя. Майже 50% студентів вважають, що мають проблеми із здоров'ям, а покращити особисте здоров'я хотіли б до 85% студентів. До причин, які негативно впливають на стан здоров'я, студенти відносять дефіцит часу, пов'язаний із необхідністю додатково працювати та територіальною віддаленістю навчального закладу від місця проживання; недостатність умов для занять спортом, незадовільна організація навчального процесу – нераціональний розклад занять, великий обсяг самостійної позааудиторної роботи; незадовільний режим відпочинку та харчування тощо. Ці фактори призводять до втоми, напруження студентів, перебування їх у постійному стресовому стані. До того ж частина студентів мають шкідливі звички: тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, надмірна захопленість комп'ютерними іграми. Тому в межах системи сприяння здоров'ю необхідно створити оптимальні умови навчання студентів у ВНЗ.

Серед причин недостатнього впровадження в освітній процес вищої школи здоров'язберігаючих технологій однією з головних є те, що більшість викладачів під здоров'язберігаючими технологіями розуміють тільки певні специфічні технології. Але ми наголошуємо на тому, що зберегти та покращити здоров'я учасників освітнього процесу вищої школи в найбільшій мірі можна за рахунок упровадження в навчальний процес кожним викладачем відповідних методів та прийомів, які створюють сприятливі для здоров'я студентів умови. До факторів, які особливо шкодять здоров'ю студентів, можна віднести невідповідність методики і технологій навчання віковим та функціональним можливостям студентів, нераціональна організація самостійної навчальної діяльності студентів, відсутність у ВНЗ системи з формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Тому для усунення та корекції цих та інших негативних факторів у кожному вищому навчальному закладі необхідне створення системи сприяння здоров'ю та формування здорового способу життя всіх учасників

освітнього процесу. В межах такої системи необхідно організувати для викладачів постійно діючий методичний семінар із практики використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі ВНЗ.

Комплексний підхід до здоров'язбереження учасників освітнього процесу вищого навчального закладу потребує створення системи сприяння здоров'ю, до якої повинні входити медичний працівник, психолог, заступники деканів факультетів із виховної роботи, куратори академічних груп, представники студентського самоврядування. Всі викладачі разом із кураторами повинні залучати студентів до здорового способу життя, мотивуючи їх на участь у спортивних та оздоровчих заходах, екскурсіях, туристичних походах, заняттях у спортивних секціях, художній самодіяльності тощо. Важливою запорукою здоров'язбереження студентів є раціональна організація навчального процесу, при якій розклад занять передбачає рівномірне навчальне навантаження протягом тижня та семестру, оптимальне чергування різних типів занять. Викладачам у своїй роботі необхідно спиратися на особистісно-орієнтовний підхід при розподілі завдань на заняттях та для самостійної роботи. Також викладачам необхідно слідкувати за рівномірним розподілом позааудиторної роботи студентів протягом семестру, навчати студентів раціонально організовувати свою самостійну роботу, вірно розподіляти час на її виконання.

Таким чином, основою використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі ВНЗ є відповідні знання та вміння викладачів; раціональна організація навчально-виховного процесу; дотримання необхідних санітарно-гігієнічних умов навчання; створення умов для занять студентів фізичною культурою та спортом; відповідна інформаційно-аналітична діяльність щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

**Висновки.** Проблеми здоров'я студентської молоді в останні роки приділяється велика увага тому, що за даними соціологічних досліджень серед випускників загальноосвітніх шкіл, які продовжують навчання у ВНЗ, лише 5-7% є абсолютно здоровими. Вирішити проблему підтримки, покращення, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя студентів можливо за рахунок використання в освітньому процесі ВНЗ здоров'язберігаючих технологій.

Спираючись на аналіз психолого-педагогічної літератури, ми визначили принципи використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі ВНЗ, розглянули класифікацію здоров'язберігаючих технологій за різними ознаками. Серед основних здоров'язберігаючих технологій було виділено захисно-профілактичні, компенсаторно-нейтралізуючі, стимулюючі технології та інформаційно-навчальні.

Підґрунтям для використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі ВНЗ є відповідна обізнаність викладачів у використанні необхідних методів та прийомів навчання для підтримки та покращення здоров'я студентів. Також умовою успішного використання здоров'язберігаючих технологій є створення у вищому навчальному закладі системи сприяння здоров'ю.

#### **Список використаних джерел.**

1. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: І. О. Жданов, гол. ред. колег., І. І. Беляєва, С. В. Митрофанський та ін.]. – К., 2015. – 200 с.
2. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. збірник – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 3-7.

#### **References:**

1. Zhdanov, IO, Byelyayeva, II & Mytروفanskyu, SV (eds.) 2015, *Natsionalno-patriotychne vykhovannya – derzhavnyy priorytet natsionalnoyi bezpeky. Shchorichna dopovid Prezydentu Ukrayiny, Verkhovniy Radi Ukrayiny pro stanovyshche molodi v Ukrayini (za pidsumkami 2014 roku)*, Derzhavnyy instytut simeynoyi ta molodizhnoyi polityky, Kyuyiv.
2. Orzhekhovska, VM 2006, 'Pedahohika zdorovoho sposobu zhyttya', *Problemy osvity*, Instytut innovatsiynykh tekhnolohiy i zmistu osvity, Kyuyiv, iss. 48, pp. 3-7.

*Стаття надійшла до редакції 03.09.2015р.*

