

4. Безпека у випадку використання летких та отруйних речовин, лугів та кислот, роботі з електроприладами і т.п.
5. Керованість та повторюваність.
6. Використання в дистанційному, комбінованому та традиційному навчанні.

Віртуальні лабораторії мають характерні здоров'язбережувальні властивості. Вони є актуальними у випадку роботи з лугами та концентрованими кислотами, займистими та леткими речовинами, тобто унеможливають нещасні випадки та ускладнення стану здоров'я суб'єктів навчання. Також мають ряд переваг при необхідності проведення складних маніпуляцій, що потребують прогрівання (робота з газовими та спиртовими горілками тощо) та при роботі з електроприладами (електрична пічка, муфельні печі та ін.).

Підсумовуючі вищесказане, впровадження ВЛ в науково-педагогічну діяльність є передумовою становлення професійної компетентності педагога, адже сприяють підвищенню ефективності навчального процесу, розвитку нестандартного підходу до вирішення проблем. Застосування ВЛ є доречним при опануванні методики викладання біології, систематизації знань щодо методики лабораторних досліджень. Суттєвою характеристикою ВЛ є безпечність, адже за умов їх використання усуваються ризики, наявні при роботі з небезпечними та отруйними речовинами, вогнем (прожарювання, нагрівання) та електроприладами.

#### **Список використаних джерел**

1. Семеніхіна О.В., Шамо́ня О.В. Віртуальні лабораторії як інструмент навчальної та наукової діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2011. № 1 (11). С. 341–346. <http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/5198/1/Semenichina.pdf>
2. Юрченко А. Цифрові фізичні лабораторії як актуальний засіб навчання майбутнього вчителя фізики Фізико-математична освіта. Науковий журнал. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. № 1 (4). С. 55–63.
3. Юрченко А.О., Хворостіна Ю.В. Віртуальна лабораторія як складова сучасного експерименту. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2016. Вип. 2 (39). С.281–283. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/74736.pdf>

**Письменна О.І.**, старший викладач,  
**Кузякіна С.О.**, викладач,  
Комунальний заклад вищої освіти «Криворізький  
медичний коледж» Дніпропетровської обласної  
ради

### **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЩОДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТЬОГО ПРОСТОРУ**

*Анотація.* У статті розглянуто роль професійної підготовки фахівців щодо зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності.

*Вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, на принципах індивідуально підходу.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбережувальна технологія, медичний коледж, здоровий спосіб життя, студент, викладач.

**Постановка проблеми.** Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. У загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває їхній здоровий спосіб життя. Ситуація, що склалася сьогодні у суспільстві, характеризується погіршенням фізичного, психічного і духовного здоров'я, особливо молодого покоління, які повністю є відривом від природи, страдають гіподинамією, зловживають курінням, алкоголем та ін. [8].

Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності. Вважається, що найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні здорового способу життя студентів є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації недоліків у фізичному розвитку студентів. Воно є найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення покращення фізичного стану студентства, як провідного компонента здорового способу життя. Важлива роль сучасного закладу щодо забезпечення здоров'я студента зумовлена також особливостями його функціонування як цілісної багаторівневої системи, що упродовж тривалого часу істотно впливає на психічний та фізичний розвиток особистості [7].

Причини зростання захворюваності студентів пов'язують і з недоліками у системі вищої освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для задоволення потреб у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Через навчальні перевантаження більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження гігієністів та фізіологів останніх років (Г.М. Даниленко, Т.Б. Єфімова, Т.В. Меркулова та ін.) дали змогу обґрунтувати гігієнічні принципи збереження здоров'я студентів в умовах упровадження освітніх інновацій, до яких належать: фізіолого-гігієнічна регламентація навчального навантаження; етапний моніторинг здоров'я студентів і чинників студентського середовища; використання скринінгових методик; збереження індивідуального здоров'я та розвиток здоров'яформувального середовища у коледжі; психолого-педагогічна підтримка заходів з первинної профілактики порушень здоров'я, активізація медико-профілактичної роботи [4]. Вчені зазначають, що здоровий спосіб

життя, особливо для студентів в період навчання у вузі, повинен стати щоденною потребою. Здоров'язбережувальні технології в освітньо-виховному процесі розглядаються в працях багатьох авторів. Зокрема, теоретичні й методологічні засади використання здоров'язбережувальних технологій у роботі педагога розкриті в публікаціях В.П. Горашука, М.К. Смирнова, І.В. Чупахи та ін. М.М. Безруких виділяє групу факторів ризику для здоров'я студентів – педагогічний комплекс, який розвивається під впливом авторитарно-репродуктивної системи навчання [1]. Інший дослідник, В.Д. Соськін, здоров'язбережувальні технології пропонує розуміти як такі фактори: сприятливі умови навчання студентів (відсутність стресу, адекватність вимог, методик навчання і виховання); оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим [6].

**Мета статті.** Дослідження полягає в доцільності професійної спрямованості системи фізичного виховання медичного навчального закладу, а саме: комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу.

**Виклад основного матеріалу.** Актуальним для нас є питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя наших студентів – тому, що саме в період навчання в коледжі закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність до професійної діяльності. Фізичне виховання в коледжі здійснюється у вигляді: навчальних занять, тренувальних занять в спортивних секціях, самостійної роботи, спортивно та фізкультурно – оздоровчих заходів. Всі ці форми взаємопов'язані та доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного виховання та культури студентів.

Формуючи ціннісні орієнтири студентів в контексті збереження та зміцнення здоров'я та розвитку інтересу до занять фізичними вправами та спортом наші викладачі притримуються таких напрямків:

- Організаційна – пошукова діяльність – залучаємо студентів до вирішення завдань проблемного характеру (наприклад самостійне складання комплексів загально розвивальних вправ, ранкової гімнастики, або підбирання вправ для поліпшення постави, розвитку силових якостей, гнучкості, швидкості та витривалості та інше)

- Навчальна діяльність має бути різноманітною, оскільки одноманітна інформація і способи дій швидко викликають нудьгу. (протягом року студенти вивчають до 4-5 видів спорту)

- Формування розуміння студентами важливості та доцільності вивчення даної дисципліни в цілому та її розділів.(наводимо приклади з життя та професійної діяльності)

- Самостійна робота студентів над поліпшенням стану здоров'я та фізичного розвитку.(виконання домашніх завдань, введення щоденнику самоконтролю)

З метою вивчення стану здоров'я та мотивації студентів - майбутніх медиків до занять фізичним вихованням нами проводяться діагностичні дослідження. Студентам пропонується анкетування на визначення цільових установок до занять фізичною культурою.

В анкету входять питання про основні форми занять фізичною культурою і спортом у позанавчальний час; значущість регулярних занять фізичними вправами; мотиви, що спонукають до занять, хто являється мотиватором, питання про режим дня та виконання ранкової гімнастики та інші питання. Аналіз результатів дослідження показав, що провідними мотивами занять фізичною культурою та спортом студенти назвали: бажання зміцнити своє здоров'я, підвищити рівень фізичного розвитку, мати гарну фігуру.

Основним з найпростіших видів фізичних вправ, що не потребує великих витрат часу, спеціально підготовленого місця, складного обладнання, є ранкова гімнастика (зарядка). Про те регулярно роблять ранкову зарядку лише 13,2% (дів), 24,1% (юн). Головними причинами, що не дозволяють займатися ранковою гімнастикою студенти назвали наступне: «ранком не має часу» - 77,0%(дів), 72,4% (юн).

В той же час більшість студентів розуміють значущість занять фізичною культурою та спортом і їх вплив на організм людини. На їх думку, регулярні заняття фізичними вправами покращують фізичний стан, підвищують працездатність, зменшують стомлюваність, знижують захворюваність, покращують самопочуття, настрої. Ми поставили таке питання «Хто впливає на вашу мотивацію та інтерес до занять фізичними вправами та спортом?» 40,2%(дів). 20,6%(юн) вважають, що викладач, 17,2%(дів), 27,5%(юн) – друзі, одногрупники, засоби масової інформації – 14,9%(дів), 10,3%(юн), батьки – 11,4%(дів), 3,4%(юн).

Як ми бачимо більшість опитуваних студентів не прагнуть до досягнення високих спортивних результатів, а у своїх заняттях фізичними вправами керуються мотивами щодо зміцнення здоров'я, стати більш сильними, спритними, витривалими, мати красиву фігуру. Велику допомогу в цьому їм надають заняття у спортивних секціях оздоровчої направленості. Крім того, секційні заняття розглядаються, як ефективна форма виховання прагнення у студентів до здорового способу життя та формування його цінностей.

Організоване дозвілля у позанавчальний час у вигляді спортивних змагань, заходів, свят - підвищують рівень фізичної підготовки, фізіологічних показників студентів, збільшують роль фізичної культури в становленні загальної культури особистості.

З виховною та мотиваційною метою в коледжі традиційно проводяться спортивно - масові заходи. Вони спрямовані на оздоровлення, збільшення рухової активності студентів, поширення здорового способу життя, зняття емоційної напруги та сприяють зближенню студентів групи.

- Для студентів нового набору систематично проводимо свято «День здоров'я», метою якого являється згуртування нового колективу, прищеплення позитивного ставлення до занять спортом.
- Свято Козацької Звитяги проводиться до Дня захисника Вітчизни, в якому приймають участь збірні команди хлопців з 1 по 4 курси. На естафетах вони демонструють витривалість, спритність та свій міцний чоловічий дух та силу.
- Малі олімпійські ігри, які включають в себе різні види спорту. Студенти нового набору поглиблено ознайомлюються з ними та віддають перевагу в подальшому відвідуючи секційні заняття.
- Всесвітній день здоров'я проводиться у вигляді змагань з фітнес – аеробіки, де дівчата та хлопці мають змогу продемонструвати свої фізичні та творчі здібності
- Щорічно до Дня фізкультурника проводяться районні змагання з перетягування канату, армреслінгу, гирьового спорту.
- Ранковий флешмоб проводиться з метою залучення студентів до занять ранковою гімнастикою.
- Презентація - проекту «Ми – за здоровий спосіб життя!» проводиться для ознайомлення з напрямками роботи циклу фізичного виховання та залучення студентів до занять фізичними вправами та спортом у позанавчальний час.

Адже заняття фізичною культурою – це одна з складових здорового способу життя. Завдяки фізкультурно – спортивній діяльності, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності. Ми часто спостерігаємо, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді [5]. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання [3].

Цикл фізичного виховання спрямовую свою роботу в напрямку здоров'язбережувальної компетенції студентів медиків, а саме щоб у майбутній професійній діяльності вони дотримувалися правил здорового способу життя, режиму дня, вміли проводити пропаганду здорового способу життя серед населення та пацієнтів.

**Висновки.** Отже, розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу в сучасних умовах інтенсифікації навчання можливе шляхом формування здоров'язбережувального простору.



Здоров'язбережувальні технології навчання і виховання студентів мають забезпечити високий рівень психосоматичного здоров'я, розумової працездатності, формувати мотивацію до ведення здорового способу життя та виховувати високу культуру здоров'я. Таким чином, вся робота викладачів кафедри фізичного виховання направлена на те, щоб допомогти студентам усвідомити, що здоров'я – це прекрасний дарунок, першооснова щастя людини, тому треба його берегти та зміцнювати. Цикл фізичного виховання спрямовую свою роботу в напрямку здоров'язбережувальної компетенції студентів медиків, а саме щоб у майбутній професійній діяльності вони дотримувалися правил здорового способу життя, режиму дня, вміли проводити пропаганду здорового способу життя серед населення та пацієнтів.

#### **Список використаних джерел**

1. Безруких М.М. Почему учиться трудно? / М.М. Безруких. – М., 2001. – 68 с.
2. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник / М.С. Гончаренко, С.Є. Лупаренко. – Х., 2009. – 148 с.
3. Горашук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я студентів: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.П. Горашук. – Х., 2004. – 21 с.
4. Даниленко Г.М. Гігієнічні проблеми впровадження здоров'яформуючих програм студентів / Г.М. Даниленко, Т.Б. Єфімова, Т.В. Меркулова // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: збірка тез доп. наук.-практ. конф. – К., 2009. – С. 113–115.
5. Здоровьесберегающие технологии: методология анализа, формы, методы, опыт применения: метод. рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 142 с.
6. Коцур Н.І. Здоров'язберігальні технології у процесі підготовки майбутніх фахівців / Н.І. Коцур // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2011. – №21. – С. 124–128.
7. Лук'янова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я студентів, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку / О.М. Лук'янова // Журнал АМН України. – 2001. – Т.7. – №3. – С. 408–417.
8. Лупаренко С.Є. Сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій у студентів в умовах сучасного навколишнього середовища / С.Є. Лупаренко, О.І. Попов, П.І. Потейко, Л.А. Суханова // Гігієна населених місць. – 2010. – №55. – С. 382–386.

**Сатурська Г.С.**, д-р мед.н., завідувач кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я з медичною статистикою,  
Панчишин Н.Я., Теренда Н.О., Романюк Л.М.,  
Литвинова О.Н., Смірнова В.Л., Романюк Н.Є.,  
Петрашик Ю.М., Слободян Н.О., Ліштаба Л.В.  
Тернопільський національний медичний  
університет імені І.Я. Горбачевського