

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

**ТЕХНОЛОГІЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

*Колективна монографія
за загальною редакцією проф. Л.М. Рибалко*

TECHNOLOGIES HEALTH-SAVING

*A collective monograph
according to the general editing by prof. L. Rybalko*

ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Л.М. Рибалко

Актуальність дослідження проблеми здоров'язбереження зумовлена реаліями сьогодення щодо стану здоров'я учнівської та студентської молоді, їх способу життя та наявної культури здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я України (станом на 1.01.2020 р.) у 50 % школярів спостерігаються функціональні порушення різних систем органів, а в 42 % – хронічні захворювання.

На жаль протягом останніх років спостерігається тенденція до зростання захворюваності людей, збільшується поширеність хронічної патології, знижується кількість здорових дітей, що підтверджується даними як офіційної статистики, так і результатами наукових досліджень [6; 13]. Нині під час профілактичних оглядів у школярів все частіше виявляють сколіотичну хворобу та порушення постави. Порівняно з дітьми дошкільного віку, серед учнів 2–8 класів реєструється більше у три рази порушень слуху, у 3,7 рази – порушень зору, 5,2 рази – порушень постави, у 11,2 рази – сколіозів. За період навчання значно зменшується частка здорових дітей шкільного віку: з 33% здорових дітей молодшого шкільного віку до 6-9% – старшого шкільного віку і це вже набуває стратегічного загальнонаціонального значення [6, с. 22-24].

Негативна тенденція щодо погіршення фізичного і психічного здоров'я дітей і підлітків, насамперед, пов'язана з соціально-гігієнічними чинниками життєдіяльності, що призводять до збільшення ризику нервово-психічної дезадаптації і зростання психосоматичної патології через стадії донозологічних і преморбідних станів; зростання популярності у дитячому та молодіжному середовищі видів нефізичної діяльності; розповсюдженості шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин); ігроманії; бродяжництва; девіантної поведінки. Школи, що реалізують політику зміцнення здоров'я, підвищують можливості дітей і дорослих в плані забезпечення безпечного і сприятливого для здоров'я фізичного і психологічного середовища, сприяють формуванню в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих [2, с. 36–39].

Як засвідчують педагогічні дослідження лише 37 % студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя та слідкують за станом власного фізичного здоров'я, решта – не задумуються над своїм способом життя, проте хочуть бути здоровими фізично. Останнє засвідчує відсутність

цілеспрямованої особистісної мотивації студентської молоді щодо формування, збереження і зміцнення свого здоров'я.

Навчання учнів/студентів здоров'язбереженню у системі освіти включає не лише процес оволодіння предметними знаннями і життєво важливими компетентностями, а й формування відповідних життєвих цінностей, результатом яких є їхня здатність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби і реабілітаційні та корекційні заходи. Проектування процесу здоров'язбережувального навчання учнів/студентів вимагає розроблення спеціальних здоров'язбережувальних методик і технологій для використання у закладах освіти.

Застосування технологій здоров'язбереження в освітніх закладах сприятиме формуванню в суб'єктів освітнього процесу здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, відповідної культури здоров'я та пріоритету здорового способу життя.

Аналіз педагогічної літератури [] засвідчує, що здоров'язбережувальне навчання у закладах освіти здійснюється ефективно, якщо:

- змістовий компонент освітнього процесу втілює педагогічні аспекти технології здоров'язбереження;

- процесуальний компонент освітнього процесу проектується відповідно до освітніх здоров'язбережувальних технологій та в умовах здоров'язбережуваного освітнього середовища;

- використання діагностичного інструментарію (критеріїв, показників і рівнів) для контролю та оцінювання сформованості здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у студентів і розвиток у них фізичних якостей.

Дослідження технологій здоров'язбереження в системі фізичного виховання суголосне пріоритетному напрямку розвитку науки і техніки згідно з Законом України, а саме «Створення стандартів і технології запровадження здорового способу життя, технології підвищення якості та безпеки продуктів харчування».

Аналіз наукової педагогічної та медичної літератури показує, що дослідженню феномена «здоров'я» присвячено чимало наукових праць, Так, П. Анохін, В. Афанасьєв, Г. Беленька, П. Гусак, Б. Ломов, Є. Смірнов розглядали цю категорію в аспекті системного підходу до пізнання; Т. Бойченко, Ю. Бойчук, О. Васильєва, Л. Сущенко – як інтегральний показник стану функціонування організму людини; О. Асмолов, І. Бех, А. Брушлінський, М. Боришевський – через особистісний підхід. Деякі науковці(Г. Апанасенко, Л. Бурлачук, В. Войтенко, В. Казначєв, В. Копа, І.

Коцан, С. Максименко, Г. Царегородцев) розглядають феномен «здоров'я» у його соціальній і філософській реконструкціях.

Розглядаємо здоров'я як суспільну цінність, яка має бути забезпечена системою наукових і практичних заходів збереження і зміцнення здоров'я, діяльністю структур, що їх реалізують та усвідомленою турботою кожного члена суспільства про особисте і громадське здоров'я.

Проблеми здоров'я завжди посідали і посідають важливе місце в соціальному, економічному та культурному житті суспільства і пов'язані з розвитком суспільного виробництва та формуванням суспільного буття. Цілком закономірно, що на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася серйозна увага. Вчені, лікарі, філософи, представники інших наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визнати його сутність з тим, щоб навчитися вміло керувати ним, економічно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження.

Прогресивні погляди на здоров'я були визначені на початку ХІХ ст. видатним ученим М. Я. Мудровим: «Взяти в свої руки людей здорових, вберегти їх від хвороб спадкових чи загрозливих, рекомендувати їм належний спосіб життя є чесно і для лікаря спокійно. Тому що легше запобігти хворобам, ніж їх лікувати...»[9, с. 5].

Протягом останніх років відзначається зростання захворюваності населення на хвороби крові та органів кровоносної системи – на 51,3 %, вроджені аномалії розвитку – на 21,5 %, хвороби органів дихання – на 21 %, органів травлення – на 28 %, ендокринну систему – 47 %.

Здоров'я сучасної людини виступає результатом природної еволюції виду *homo sapiens*, у якій поступово наростаючий вплив зайняли соціальні фактори. Людина одержує здоров'я, у відомому змісті, як дарунок природи, він успадкував від своїх тваринних предків природну основу, програму поведінки в цьому світі. Однак у процесі соціалізації рівень здоров'я змінюється або в одну, або в іншу сторону, закони природи виявляються в особливій, неповторній, властивій тільки людині формі.

Історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років. Історичний період формування уявлень про сутність поняття здоров'я поділяється на два етапи. Першим із них припадає на ІV ст. до н. е. – 1941 рік, коли здоров'я розглядалося як відсутність захворювань або фізичних дефектів. Дослідження американського вченого Генрі Сигериста, опубліковані у 1941 році, поклали початок новому, сучасному періоду валеології. При всій важливості першого періоду вчення про здоров'я, без якого не був би здійснений другий етап, слід визнати, що перший період, однак, не приніс (і не міг принести) нічого, крім умоглядних знань. Серед них було чимало

правильних уявлень, передбачень та узагальнень. Проте лише після роботи Г. Сигериста й, особливо, після 1948 року, коли ВООЗ, вважаючи уявлення цього вченого основоположними для охорони здоров'я всього світу, внесла їх у Преамбулу своєї Устави, розпочинається період накопичення знань про здоров'я [15, с. 34-35].

Здоровим, як писав Г. Сигерист, може вважатися людина, яка відзначається гармонічним фізичним і розумовим розвитком й добре адаптована до оточуючого її фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін в оточуючому її середовищі, якщо ці зміни не виходять за межі норми, і робить свій внесок у благополуччя суспільства [15, с. 67]. Здоров'я тому не означає просто відсутність хвороб.

Здоров'я часто розглядають як відсутність хвороби. Медична наука приділяє цьому велику увагу. Розроблена класифікація хвороб включає тисячі найменувань. Описано механізм розвитку, клінічні прояви, лікування і прогноз кожної з них. Зрозуміло, усе це – прикладний бік обговорюваного питання. Здоров'я ж необхідно розглядати як чисто якісне поняття меж норми. Про норму як біологічне поняття, так само і про здоров'я як соціальну категорію, нині відомо далеко не все.

Що ж таке норма? Наведемо кілька визначень. Норма – це міра, взірць, звичайний стан. Так її трактує енциклопедичний словник. Або: «Норма – це оптимальний варіант для кожної людини. Нормальна людина має бути здатною задовольняти всі людські потреби» [14]. Як бачимо, тлумачення далеко не однозначні. Прикладів можна наводити чимало.

Скажімо, М. М. Амосов (1990) вважає, що визначення здоров'я як комплексу нормативних морфофункціональних показників організму людини недостатнє, оскільки необхідна ще й кількісна оцінка здоров'я. Кількість здоров'я можна визначити як суму резервних потужностей основних функціональних систем. У свою чергу резервні потужності можна виразити через так званий коефіцієнт резерву. Тобто хвороба певною мірою сумісна із здоров'ям: часто має місце не сама хвороба, а нестача здоров'я. Як зазначалося, здоров'я і хвороба — це категорії, які є наслідком соціальної зумовленості, тобто впливу соціальних умов і чинників, що, звичайно, не суперечить виділенню ролі біологічних еквівалентів здоров'я і хвороб та визначенню їх з позицій біологічних закономірностей [3].

Сприятливим підґрунтям для формування здорового способу життя, самозбережувальної поведінки виступає здорове соціальне середовище, яке ставить знак рівності між потребами людини і суспільства, опосередковує наявність соціальних норм і цінностей [8; 15]. Власне уся система аудиторних занять та позааудиторних заходів спрямована на підтримку

середовища, де здоров'я — найвища цінність. Здоров'язбережувальна модель має два основні вектори: внутрішній, спрямований на реалізацію заходів здоров'язбереження безпосередньо у закладі освіти, орієнтований на студентів, викладачів і співробітників, та зовнішній, який включає підготовку медичних кадрів, орієнтованих на роботу з населенням. Зміст, методи, форми і засоби здоров'язбережувальної діяльності реалізуються через використання принципів науковості, цілісності, системності, відкритості, оптимальності, варіативності, об'єктивності, превентивності, послідовності. Виступаючи не самоціллю, а засобом для досягнення мети, формат використання технологій індивідуалізований. Кожен викладач, як правило, поєднує їх із традиційними та інноваційними педагогічними технологіями, враховуючи інтелектуальний потенціал аудиторії, форму занять, завдання.

Проблема дослідження теоретико-методичних засад застосування технологій здоров'язбереження в освітньому процесі має важливе наукове, освітнє і суспільне значення. Більшість вчених визначають використання здоров'язбережувальних технологій як головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я молоді у сучасних умовах освітнього простору. Єдиного визначення поняття «здоров'язбережувальні технології» в освіті не існує.

Так, М.К. Смірнов дає таке визначення здоров'язбережувальної технології – функціональна система організаційних засобів управління навчальною, пізнавальною і практичною діяльністю учнів, яка науково й інструментально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я [17, с. 23].

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

У вітчизняній і зарубіжній педагогічній науці досліджувалися різні аспекти проблеми здоров'язбереження молодого покоління, а саме: теоретичні засади здоров'язбережувальних технологій (Н. Беседа, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапасенко та інші); формування валеологічної культури особистості засобами здоров'язбережувальних технологій (Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горашук, В. Грибань, С. Кондратюк та інші); чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому та вищому навчальному закладі (О. Ващенко, С. Дудко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та інші), результати дослідження яких знайшли

значного поширення у педагогічній практиці і мають теоретичне обґрунтування.

Значною мірою сприяє реалізації здоров'язбережувального напрямку освіти і державна політика України, створюючи підґрунтя для розроблення підходів до розв'язання проблеми здоров'язбереження. Це нормативно-правові акти, що торкаються питань оптимізації здоров'я молодого покоління, зокрема: Конституція України; Укази Президента України, Постанови Верховної Ради, Постанови Кабінету Міністрів, а також низка інших нормативних актів і розпоряджень.

Чимало науковців досліджували проблему здоров'язбереження як в медичному, так і в педагогічному та психологічному аспектах. Зближення теорії здоров'язбереження з практикою забезпечує технологія, яка ілюструє структуру, механізми та стратегію здоров'язбереження.

Поняття «технологія» запозичене з виробництва, де воно означає сукупність різних елементів (прийомів, операцій, дій, процесів) та їхню послідовність при застосуванні людиною.

У філософії під терміном «технологія» розуміють алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат [18, с. 235].

Більшість педагогів (Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, В. Грибань, С. Дудко, В. Звєкова, С. Кондратюк та інші) здоров'язбережувальні технології відносять до категорії педагогічних, вважаючи, що поняття «здоров'язбережувальна і здоров'яформувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу.

Аналіз праць вітчизняних (Бондар Вол., Зайченко І., Лозова В., Підласий І.) і зарубіжних (Беспалько В., Гузеєв В., Ільїна Т., Селевко Г.) учених засвідчує, що у педагогічній літературі наявні поняття «педагогічна технологія», «технологія навчання», «освітня технологія».

Деякі науковців (Беспалько В., Гончаренко С., Гузеєв В., Підласий І., Селевко Г., Смирнов С., Чошанов М.) ототожнюють поняття «технологія навчання» і «педагогічна технологія».

Проаналізувавши педагогічну літературу, дійшли висновку, що поняття «технологія навчання» і «педагогічна технологія» цілком тотожні за своєю сутністю. Тому здоров'язбережувальні технології можна називати як педагогічними технологіями, так і технологіями навчання.

Аналіз сутності поняття «технології здоров'язбережувальні» подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Трактування сутності поняття «здоров'язбережувальні технології»

Дослідник	Зміст поняття «здоров'язбережувальні технології»
В. Лозинський	Під здоров'язбережувальною технологією розуміється система, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистого і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, студентів, педагогів і ін.) [9, с. 67]
М. Смірнов	Здоров'язбережувальні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі система організаційних та психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження, охорону та зміцнення здоров'я учнів, формування в них культури здоров'я, а також на піклування про здоров'я педагогів [17, с. 67]
О. Ващенко	Технологія (за сукупністю – здоров'яформувальна і здоров'язбережувальна) – це система цілеспрямованої алгоритмізованої взаємодії суб'єктів освітнього процесу, що спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я [6, с. 37]
Т. Бойченко	Сутність здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної “вартості”, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [3, с. 24]
Л. Антонова	Здоров'язбережувальні технології – задля розв'язання здоров'язбережувальних завдань за допомогою педагогічних прийомів, методів, методик, які не завдають прямої чи опосередкованої шкоди здоров'ю учнів і вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання і праці в навчальному закладі [1, с. 52]

А. Баранов	Здоров'язбережувальна технологія – це технологія навчання основ здоров'я, здорового способу життя, формування картини світу здорової нації [2, с. 39]
М. Гончаренко	Здоров'язбережувальна технологія – це навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів [7, с. 37]
С. Дудко	Здоров'язбережувальна технологія – це створення сприятливого для здоров'я учнів освітнього здоров'язбережувального середовища [8, с. 45]
О. Московченко	Здоров'язбережувальні технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я особистості, на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, яке, у свою чергу, підвищить рівень працездатності і соціальної активності організму, вирішить завдання спортивної підготовки [5, с. 8]
І. Поташнюк	Здоров'язбережувальна технологія – це умови навчання учнів/студентів у навчальному закладі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання); раціональна організація навчального процесу (у відповідності з віковими, статевими, індивідуальними особливостями і гігієнічними вимогами); відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим [14, с. 111]

Отже, як це видно з таблиці 1.1, поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

З приводу визначення поняття ЗЗТ, науковці вказують на те, що існують різні трактування цього поняття з позицій медицини і педагогіки: з точки зору фахівців охорони здоров'я – це поняття включає усі можливі заходи оздоровлення, з точки зору освітян – це навчання.

Здоров'язбережувальні технології містять у своєму змісті поняття «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я», «збереження здоров'я», що знайшло відбиття в кодифікованих дефініціях: «збережувальні», як такі, що не витрачені даремно, без зайвої необхідності; як результат дії педагогічних чинників на

суб'єктів навчально-виховного процесу; як цілеспрямований вплив педагогічних заходів на підвищення одночасно рівня здоров'я учнів та їх

Узагальнення наукової літератури дозволяє виокремити основні підходи до трактування дефініції «здоров'язбережувальні технології», а саме:

- *системний* – індикатор якості освітніх технологій;
- *діяльнісний* – оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров'я молодого покоління;
- *компетентнісний* – технології формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навчання основ здоров'я, здорового способу життя, формування картини світу здорової особистості;
- *інтегрований* – навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів;
- *середовищний* – створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища;
- *особистісно орієнтований* – забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей учнів.

Виокремлення наукових підходів розширює уявлення про сутність поняття «здоров'язбережувальні технології» і дає змогу розуміти його як системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей та створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Зміст здоров'язбережувальних технологій визначають основні здоров'язбережувальні компоненти освітнього середовища[16]:

- *змістовий* (передбачення змістом навчальних дисциплін вивчення елементів здоров'язбереження);
- *аксіологічний* (формування ціннісних орієнтацій на здоров'я як найвищу життєву цінність);
- *гносеологічний* (формування системи наукових знань про основи здоров'я, практичних умінь і навичок ведення здорового способу життя, безпечної поведінки у соціумі);
- *екологічний* (усвідомлення єдності людини і природи, залежності здоров'я людини від екологічного стану довкілля, формування ціннісного ставлення людини до природи);

- *емоційно-вольовий* (формування стійкої емоційної поведінки, таких якостей особистості, як: організованість, відповідальність, обов'язок, честь, гідність);
- *фізкультурно-оздоровчий* (формування фізичних якостей і високих адаптаційних можливостей організму засобами системи фізичних вправ і спортивних тренувань, підвищення рухової активності та загартовування організму);
- *діяльнісний* (дотримання режиму харчування, правильне чергування праці та відпочинку, попередження шкідливих звичок, функціональних порушень та захворювань).

Так, *змістовий компонент* передбачає збагачення змісту освіти елементами здоров'язбереження за рахунок включення навчальної інформації описового, другорядного або додаткового характеру навчального матеріалу про здоров'я та здоровий спосіб життя, який інтегрується з відповідною темою дисципліни; формування в учнів/студентів здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, тобто системи знань, умінь і навичок здоров'язбереження; посилення уваги до методів пізнання фізіології свого організму та правил здорового способу життя і використання отриманих знань у повсякденному житті;

- *аксіологічний компонент*, щообумовлює усвідомлення учнями здоров'я як вищої життєвої цінності, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя, повному використанні своїх розумових і фізичних можливостей. Реалізація аксіологічного компоненту відбувається на основі формування цілісного світогляду, внутрішніх переконань, що визначають рефлексію й присвоєння певної системи духовних, медичних, соціальних і філософських знань, що відповідають фізіологічним віковим особливостям учнів; пізнання законів психічного розвитку людини, його взаємин із самим собою, природою, своїм довкіллям. Цей компонент спрямований на формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я, здоров'язбереження, які виступають невід'ємною складовою життєвих цінностей і світогляду людини. У цьому процесі в людини розвивається емоційне й разом з тим усвідомлене відношення до здоров'я, засноване на позитивних інтересах і потребах;

- *гносеологічний компонент* пов'язаний із формуванням системи знань і вмінь, необхідних для збереження і зміцнення здоров'я, пізнання себе, своїх потенційних можливостей і здібностей, інтересом до проблем власного здоров'я, до вивчення різних методик по оздоровленню й зміцненню організму. Це відбувається завдяки процесу формування знань про закономірності збереження й зміцнення здоров'я людини, оволодіння вміннями зберігати й удосконалювати особисте здоров'я, засвоєння знань

про здоровий спосіб життя. Цей процес спрямований на формування системи наукових і практичних знань, умінь і навиків формування здорового способу життя. Все це орієнтує школяра на розвиток знань, які включають факти, відомості, висновки, узагальнення про основи взаємодії людини із природою, з іншими людьми й навколишнім світом. Вони спонукають її піклуватися про своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, заздалегідь передбачати й запобігати можливі виникнення негативних наслідків для власного організму й взагалі життя.

- *емоційно-вольовий компонент* передбачає у собі прояв психологічних чинників навчання –емоційних і вольових. Необхідною умовою збереження здоров'я є позитивні емоції та переживання, завдяки яким у дитини закріплюється бажання вести здоровий спосіб життя. Воля - психічний процес свідомого керування діяльністю, що проявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети. Особистість за допомогою волі може здійснювати регуляцію й саморегуляцію свого здоров'я. Воля є надзвичайно важливим компонентом, особливо на початку оздоровчої діяльності, коли здоровий спосіб життя ще не став внутрішньою потребою особистості, а якісні й кількісні показники здоров'я ще рельєфно не виражаються. Він спрямований на формування досвіду взаємодії особистості й суспільства. У цьому аспекті емоційно-вольовий компонент формує такі якості особистості, як організованість, дисциплінованість, гідність, честь, достоїнство. Ці якості забезпечують функціонування особистості в суспільстві, зберігають здоров'я, як окремої людини, так і всього колективу;

- *екологічний компонент* реалізується через зміст навчання. Він враховує те, що людина як біологічний вид існує в природному середовищі, яке забезпечує її природними ресурсами, впливає на формування фізичного здоров'я й обумовлює духовний розвиток. Усвідомлення буття людини в єдності з біосферою розкриває залежність фізичного й психічного здоров'я від екологічних умов. На жаль, екологічне середовище не завжди сприятливе для здоров'я учнів. Спілкування з світом природи сприяє формуванню гуманістичних правил поведінки в природному середовищі, мікро- і макросоціумі;

- *фізкультурно-оздоровчий компонент* припускає володіння способами діяльності, спрямованими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії. Крім того, цей компонент змісту інтегрованого навчання забезпечує загартовування організму, високі адаптивні можливості. Фізкультурно-оздоровчий компонент спрямований на освоєння індивідуально-важливих життєвих якостей, що підвищують загальну працездатність, а також навичок особистої й суспільної гігієни.

- *здоров'язбережувальний компонент* обумовлює формування системи цінностей й переконань, які складають систему гігієнічних навиків і вмінь, необхідних для нормального функціонування організму, а також норми поведінки, спрямовані на вдосконалювання навиків й умінь по догляду за самим собою, одягом, місцем проживання, своїм довкіллям; приділяється увага дотриманню режиму дня та харчування, чергування праці й відпочинку, що сприяє попередженню виникнення шкідливих звичок, функціональних порушень у діяльності організму і захворювань. Цей компонент містить у собі психогігієнічну й психопрофілактичну складові.

Представлені вище компоненти системи навчання виконують функції здоров'язбережувальних технологій в навчальному середовищі.

Чимало вчених розглядає здоров'язбережувальні технології в сапекті фізкультурно-оздоровчої діяльності або в системі фізичного виховання.

Здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання розглядаємо як систему оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я.

Отже, аналіз та узагальнення наукової літератури щодо розкриття сутності та змісту поняття «здоров'язбережувальні технології» дає змогу розуміти його як системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей та створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання розглядаємо як систему оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я. Зміст здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання визначають основні здоров'язбережувальні компоненти: аксіологічний, гносеологічний, екологічний, емоційно-вольовий, фізкультурно-оздоровчий, діяльнісний.

Освітні технології здоров'язбереження (організаційно–педагогічні, психолого–педагогічні, навчально–виховні) впроваджуються в межах освітнього та методичного модулів і включають оптимізацію навчально–

виховного процесу через розробку та модернізацію методичних матеріалів дисциплін, реалізацію навчальних програм, дисциплін, курсів, проведення навчальних практик, психолого–педагогічний супровід всіх етапів освітнього процесу, навчання основам гігієни, профілактику травматизму та зловживання психотропними речовинами, статеве виховання, безперервне післядипломне навчання. Безсумнівно, конференції, круглі столи, фестивалі науки, олімпіади за тематикою збереження здоров'я, залучення студентів до науково–дослідної роботи (науковий модуль) також є складовими освітніх здоров'язбережувальних технологій.

Організаційно–педагогічний напрям здоров'язбережувальних технологій оптимально реалізується при використанні синергічного підходу — поєднанні з класичними традиційними (лекційно–семінарсько–екзаменаційно–залікова форма навчання) та інноваційними (особистісно–орієнтовані, інтеграційні, колективної дії, інформаційні, дистанційні, творчо–креативні, модульно–розвивальні форми навчання) педагогічними технологіями [4].

Побудова навчального процесу на базі технології контекстного навчання дозволяє максимально наблизити зміст і процес навчальної діяльності студентів до обраної ними професії. Проектування, організація та здійснення таких форм діяльності передбачає врахування вимог не лише навчальної дисципліни, а й професійної діяльності. Система переходу від професійної діяльності до навчання і від навчання до професійної діяльності реалізується через «професійний контекст» — сукупність предметних завдань, організаційних, технологічних форм і методів діяльності, ситуацій соціально–психологічної взаємодії, характерних для сфери діяльності медичних працівників [6; 7].

Так, наприклад, при вивченні майбутніми стоматологами медичної біології на лекційних заняттях акцентується увага на генетичних механізмах формування аномалій розвитку зубо–щелепної системи і фенотипових характеристиках спадкових синдромів, що асоційовані з аномаліями розвитку зубів та іншими формами стоматологічних патологій мультифакторіальної природи. Формат проведення практичних занять із використанням палітри технології активного навчання (рис. 2), дає змогу уважніше збирати родинний анамнез та анамнез пацієнта, правильно оцінювати такі візуальні ознаки як риси обличчя, зміни будови черепа, шкіри, волосся, зубів, що сприятиме визначенню справжнього діагнозу з полісистемними проявами. Застосування такого підходу в межах кожної спеціалізації дає можливість перейти від дисциплінарної моделі навчання до системної, зробити процес отримання знань особистісно орієнтованим,

виявити індивідуальні особливості і здібності, сприяти зростанню мотивації навчання, формувати відповідальність та самостійність майбутніх лікарів.

Узагальнення наукової літератури дозволяє виокремити такі основні підходи до поняття «здоров'язбережувальні технології» (ЗЗТ):

а) показник якості освіти;

б) поєднання загальноприйнятих технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження та зміцнення здоров'я дітей;

в) формування навичок здорового способу життя;

г) розробка оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів;

д) створення сприятливого для здоров'я внутрішньошкільного середовища;

е) урахування особистісних, вікових і психофізіологічних особливостей.

Системний підхід до розуміння сутності поняття «здоров'язбережувальні технології» включає моніторинг стану здоров'я дітей, розробку здоров'язбережувальної стратегії з урахуванням вікових особливостей учнівського колективу, а також урізноманітнення діяльності учнів задля підвищення резервів їх здоров'я і працездатності. Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління перебуває у полі посиленої уваги вітчизняних та зарубіжних науковців. Крім того, останніми роками здоров'язбережувальні педагогічні технології набули активного впровадження у педагогічній практиці. За їх допомогою вчителі формують знання, уміння, навички та свідомість, організовують простір діяльності й визначають життєві орієнтири підлітків. Поняття «здоров'язбережувальні технології» охоплює усі напрями діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування культури здоров'я учнів, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Зокрема на думку Н. К. Смірнова, «якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішенням вужчого здоров'яохоронного завдання, то до здоров'язбережувальних будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі» [5, с. 28].

Таким чином мета здоров'язбережувальних освітніх технологій: забезпечити школяреві можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, дати йому необхідні знання та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті. Аналіз ЗЗТ у системі загальної середньої освіти – фактично це аналіз наявності чи відсутності в інфраструктурі цих закладів, в організації самого

процесу навчання і виховання тих умов, того комплексу системних заходів, які забезпечують здоров'язбережувальне середовище, умови для збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування цінності здоров'я і ЗСЖ.

Аналіз ЗЗТ, форм і методів їх використання можна базувати на добре відомих і достатньо вивчених шкільних факторах ризику (ШФР), негативний вплив яких на ріст, розвиток, функціональний стан і здоров'я школярів доведено [14, с. 100].

Вважаємо, що за впливом на здоров'я школярів ШФР можна об'єднати у такі групи:

- 1) стресова педагогічна тактика;
- 2) інтенсифікація навчального процесу;
- 3) невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям школярів;
- 4) недотримання фізіологічних та гігієнічних вимог щодо організації навчального процесу;
- 5) низька ефективність діяльності служби шкільного лікарського контролю;
- 6) низька ефективність шкільного фізичного виховання.

Загальновідомо, що вплив ШФР визначається тим, що вони діють комплексно і системно у період інтенсивного росту, розвитку і формування усіх систем організму, вплив їх тривалий і безперервний (протягом 11-12 років, щоденно). Тому навіть у випадку мінімального впливу кожного з цих факторів, їх сумарна дія має значний вплив. В. Р. Кучма і Л. М. Сухарева зазначають, що небезпека впливу ШФР посилюється тим, що їх вплив на ріст, розвиток і стан здоров'я проявляється не відразу, а акумулюється протягом ряду років. Крім того, мікросимптоматика цих порушень не привертає увагу лікарів, вчителів і батьків до тих пір, поки вони не набувають статусу вираженої патології [14, с. 345].

Численні фізіолого-гігієнічні і психофізіологічні дослідження [4; 8; 14; 17; 21] переконливо свідчать про необхідність застосування спеціальних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я школярів. Зокрема пропонується проведення оптимізації навчального, психологічного і фізичного навантаження учнів і створення в загальноосвітніх закладах відповідних умов за рахунок використання гігієнічно-регламентованого навчального навантаження, впровадження ефективних методів навчання, підвищення питомої ваги і якості занять фізичної культури, організації моніторингу стану здоров'я дитячого контингенту. На цій основі базуються наукові дослідження у галузі шкільної гігієни і педагогіки щодо розробки моделей здоров'язбережувального освітнього процесу у закладах освіти різних типів і видів, зважаючи на те, що протягом тривалого часу основним

соціально-детермінуючим фактором життєдіяльності дітей та підлітків виступає школа. У вітчизняній та зарубіжній літературі відзначається, що незамінною та практично єдиною (після сім'ї) системою, яка спроможна впливати на стан здоров'я підростаючого покоління, є навчальний заклад.

Смірновим Н. [16] розроблена базова класифікація технологій здоров'язбереження, яка, на нашу думку, є найбільш універсальною. Зокрема ним виокремлено такі блоки:

- *медико-гігієнічний* (дотримання санітарногігієнічних норм та забезпечення медичною допомогою учасників навчально-виховного процесу);
- *фізкультурно-оздоровчий* (використання засобів фізичної культури для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я);
- *екологічний* (формування у школярів екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища);
- *безпека життєдіяльності* (дотримання правил безпеки життєдіяльності, охорони праці, цивільної оборони);
- *оздоровчий* (використання занять лікувальної фізкультури, профілактика порушень постави та зниження гостроти зору);
- *розвивально-адаптуючий* (використання у навчально-виховному процесі соціальних та психологічних тренінгів для вчителів, учнів та батьків).

Ващенко О. виділяє такі типи технологій здоров'язбереження [4]:

- *здоров'язбережувальні* (технології, що створюють безпечні умови для навчання та праці та ті, що сприяють вирішенню завдань раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям людини);
- *оздоровчі* (технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення ресурсів здоров'я);
- *технології навчання здоров'ю* (гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму, статеве виховання);
- *виховання культури здоров'я* (виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя).

За характером діяльності технологій здоров'язбереження можуть бути як окремі (вузькоспеціалізовані), так і комплексні (інтегровані). За напрямом діяльності серед окремих здоров'язбережувальних технологій розрізняють такі: медичні (технології профілактики захворювань; корекції і реабілітації фізичного здоров'я; санітарно-гігієнічні); освітні, що сприяють здоров'ю; соціальні (технології організації ЗСЖ; профілактики і корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку)[12].

До комплексних технологій здоров'язбереження належать технології комплексної профілактики захворювань, корекції і реабілітації здоров'я.

У структурі технологій здоров'язбереження вчені (Gozhenko A., Viryukov V., Gozhenko O., Zukow W) виділяють такі компоненти [19]: аксіологічний, гносеологічний, здоров'язбережувальний, емоційно-вольовий, екологічний, фізкультурно-оздоровчий.

Базова класифікація технологій здоров'язбереження, розроблена М. Гончаренко [7, с. 33], включає:

– *медико-гігієнічні технології* (дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу тощо);

– *фізкультурно-оздоровчі технології* (загартовування, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості));

– *екологічні здоров'язбережувальні технології* (підвищення рівня духовно-етичного здоров'я учнів, формування у них екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища);

– *технології забезпечення безпеки життєдіяльності* (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони тощо);

– *лікарсько-оздоровчі технології* (реалізація принципів лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури);

– *соціально-адаптуючі й особистісно розвивальні технології* (упровадження у навчально-виховний процес програм соціальної та сімейної педагогіки, соціально-психологічних тренінгів для вчителів, учнів і їх батьків);

– *здоров'язбережувальні освітні технології* (застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності навчально-виховного процесу).

Виокремлені типи технологій здоров'язбереження зорієнтовані на формування в суб'єктів освітнього процесу здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей.

Аналіз змісту сучасних технологій здоров'язбереження дає можливість виокремити такі їх типи (за О. Ващенко):

- *здоров'язбережувальні* – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- *оздоровчі*– технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів/студентів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я (фізична

підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія);

- *технології навчання здоров'ю* – навчання гігієнічній поведінці, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- *виховання культури здоров'я* – виховання в учнів 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 [4, с. 64-65].

Отже, аналіз та узагальнення наукової літератури дає змогу стверджувати, що упровадження здоров'язберезувальних технологій у системі освіти пов'язується з використанням комплексу заходів, до яких відносимо: медичні, фізкультурно-оздоровчі, лікувально-оздоровчі, реабілітаційні, соціально-адаптаційні, екологічні та забезпечення безпеки життєдіяльності.

Список використаних джерел

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, 2006. № 8. С. 1-6
2. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*, 2010. № 20. С. 12-20.
3. Гозак С. В. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів. *Довкілля та здоров'я*. 2012. № 3. С. 17-20.
4. Гончаренко М. С., Лупаренко С.Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : [науковий журнал]. Суми : СумДПУ, 2010. № 1 (3). С. 30-38.
5. Дудко С.Г. Здоров'язберігаючі технології в освітньому середовищі початкових класів. *Постметодика*. 2010. № 5. С. 45-47.
6. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. К. : Главник, 2008. 160 с.
9. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. *Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні* : монографія. К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
10. Поташнюк І.В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язберезувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах: дис.... докт. наук: 13.00.02. К., 2012. 507 с.

11. Рибалко Л.М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 147. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 118-121. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
12. Gozhenko A., Biryukov V., Gozhenko O., Zukow W. Health as a space-time continuum. *Journal of Education, Health and Sport*. 2018; 8(11). P. 763-777.
13. Ilhan N., BatmazM., AkhanL. Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art*. Ilhan, 2010. Vol. 3 (3). p. 34-44.
21. Von Ah D., EbertS., NgamvitrojA., ParkN. Predictors of health behaviors in college students. *Adv Nurs DH. Kang*. 2004. 48 (5). p. 63-74.
22. Zaybak A., Fadiloglu C. Determining of the health promotion behaviors of university students and the factors affecting these behaviors. *Ege University Journal of Nursing*, 2004. Vol 20 (1). p. 77-95.
23. Golodiuk L.S. The productive methods of teaching mathematics on the basis of competence approach. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. IV (38). Issue: 77. 2016. Str. 17–21.

DIGITAL VISUAL FATIDUE: METHODS FOR DIAGNOSING< MONITORING, AND EFFECTIVELY PREVENTING DEVELOPMENT

Andrii Horoshko, Viktoriia Horoshko

The formation of modern society is characterized by the rapid development of information and communication technologies (ICT). They are an integral part of the overall social structure. The constancy of its existence begins to be largely determined by the functional stability of these technologies. The ICT activity plays an important role in modernization: the virtualization of social relations in the context of globalization. Thanks to the active use of information and communication technologies, the entire society is integrated into a single supersystem. In the modern world, due to the pandemic, the population's demand for pocket personal computers (PDAs or smartphones) has increased, which prompted developers to create a concept for the layout of mobile devices.

The number of mobile device users is growing rapidly, which requires high quality software. This is driving the rapid growth of mobile software development technologies. Although new technologies accompany people at all stages of human evolution, they have become the subject of special theoretical studies