УДК 37.01:613

***Рибалко Л.М.**, доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник*
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
ORCID: http:// orcid.org/ 0000-0002-1209-2120
E-mail: lina-rybalko@ukr.net

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У статті порушено питання здоров'язбереження в освіті. Проаналізовано та узагальнено науковий доробок вітчизняних і зарубіжних вчених щодо застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти. Розкрито сутність і зміст понять «здоров'язбереження», «здоров'язбережувальні технології». Обґрунтовано теоретично складники змісту здоров'язбережувальної системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Розкрито зміст здоров'язбережувальних технологій за змістовим, фізкультурно-оздоровчим, аксіологічним, гносеологічним, екологічним, емоційно-вольовим і діяльнісним компонентами. Доведено значення здоров'язбережувального освітнього середовища у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я підростаючого покоління. Подано рекомендації щодо формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у студентів засобами фізичної культури і спорту.

***Ключові слова**: здоров'язбереження, здоров'язбережувальні технології, система фізичної культури та спорту.*

UDC 37.01:613

***Rybalko L.M**., Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Researcher*
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»
ORCID: http:// orcid.org/ 0000-0002-1209-2120
E-mail: lina-rybalko@ukr.net

THE PROBLEM OF HEALTH CARE IN TODAY'S EDUCATIONAL ENVIRONMENT

The article addresses the issue of health education in education. The scientific achievements of domestic and foreign scientists on the use of health-saving technologies in educational institutions are analyzed and summarized. The essence and content of the concepts of "health saving", "health saving technology" are revealed. The components of the content of the health saving system of physical education of students of higher education institutions are theoretically substantiated. The content of health-saving technologies by content, physical and fitness, axiological, epistemological, ecological, emotional-volitional and activity components is revealed. The importance of a healthy education environment in shaping, preserving and promoting the health of the younger generation has been proven. Recommendations on the formation of health-saving and health-development competences in students by means of physical culture and sports are given.

***Keywords:** health, health, technology, physical education and sports.*

Вступ. В умовах оновлення суспільно-економічного життя актуальною залишається проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Адже нинішнє суспільство характеризується зниженням індексу людського розвитку, який характеризують стан здоров'я українців і їх тривалість життя.

Згідно Конституції України людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю, формування якої має забезпечити освіта впродовж життя. Саме тому постає об'єктивна потреба у розробленні здоров'язбережувальних технологій та впровадженні їх у освітній процес не лише шкіл та дошкільних закладів, а й закладів вищої освіти, які забезпечать формування в молодого покоління здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, відповідної культури здоров'я, утвердження пріоритету здорового способу життя. Застосування здоров'язбережувальних технологій сприятиме комплексному вдосконаленню змісту освітнього процесу та його навчального середовища в аспекті здоров'язбереження.

Актуальність дослідження проблеми здоров'язбереження зумовлена реаліями сьогодення щодо стану здоров'я студентської молоді, їх способу життя та наявної сформованої культури здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я України (станом на 1.01.2019 р.) у 50 % школярів спостерігаються функціональні порушення різних систем органів, з них у 72 % - хронічні захворювання. Як засвідчує практика (досвід 5-річної роботи в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка») лише 57 % студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя та слідкують за станом свого фізичного здоров'я, решта – не задумуються над своїм способом життя, проте хочуть бути здоровими фізично та психологічно [1, с. 5].

Постає необхідність у застосуванні здоров'язбережувальних технологій у системі закладів освіти.

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. Лапаєнко та інші); формування валеологічної культури особистості засобами здоров'язбережувальних технологій (Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, 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. Клестова, К. Оглоблін та інші), результати дослідження яких знайшли значного поширення у педагогічній практиці і мають теоретичне обгрунтуванняі.

Значною мірою сприяє реалізації здоров'язбережувального напряму освіти і державна політика України, створюючи підгрунтя 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.

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., Гузєєв 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., Гузєєв В., Підласий І., Селевко Г., Смирнов С., Чошанов М.) ототожнюють поняття «технологія навчання» і «педагогічна технологія».

Методика дослідження. Навчання студентів здоров'язбереження у системі фізичного виховання включає не лише процес оволодіння фаховими 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 студентів вимагає розроблення спеціальних здоров'язбережувальних методик і технологій для використання у системі фізичного виховання.

Дослідження здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання суголосне пріоритетному напряму 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».

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.

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) [4, с. 65].

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: *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 компетентсностей, 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 [2, с. 1014].

Аксіологічний компонент обумовлює 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 [3].

Гносеологічний компонент пов'язаний із формуванням системи знань і вмінь, необхідних для збереження і зміцнення здоров'я, пізнанням 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 спонукують її піклуватися про своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, заздалегідь передбачати й запобігати можливі виникнення негативних наслідків для власного організму й взагалі життя [2, с. 1015].

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 [4, с. 65].

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 сприятлива 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.

З*доров'язбережувальні технологіїв 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.

Висновки. 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.

Література

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія; [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль: PRINMAX, 2019. 380 с.

2. Miier T.I., Holodiuk L.S., Rybalko L.M., Tkachenko I.A. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory. Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie, 2019. tom LXXII. nr 5. cz II. p. 1012-1016.

3. Lavrentieva O., Rybalko L., Tsys O., Uchitel A. Theoretical and methodical aspects of the organization of students' independent study activities together with the use of ICT and tools. Proceedings of the 6th Work shop on Cloud Technologies in Education (CTE 2018), Kryvyi Rig, Ukraine, Desember 21, 2018. http://ceur-ws.org/Vol-2433/paper06.pdf

4. Rybalko L., Zukow V. Physical culture and health activities in higher education institutions of Ukraine and Poland: a comparative aspect. Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2019. Вип. 5. С. 62-68.