

SECTION 5. PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL EDUCATION

DOI: 10.46299/ISG.2025.MONO.PED.1.5.1

5.1 Актуальність вивчення та впровадження здоров'язбережувальних технологій у системі освіти

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення й особливо дітей залишається однією з найбільш актуальних для держави. Про це свідчать закони та постанови уряду. У Конституції України, «Основах законодавства України про охорону здоров'я», програмі «Діти України» наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я молоді. У Концепції фізичного виховання в системі освіти України відзначається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовки молоді. 90 % учнів мають хронічні захворювання і фізичні відхилення в розвитку. З усією гостротою перед державою постає проблема боротьби за збереження здоров'я нації. Сучасна школа виконує не тільки традиційні освітні функції, але й готує дітей до життя. Тому однією з актуальних проблем сьогодні є виховання особистості, здатної обирати здоровий спосіб життя як пріоритетний для досягнення успіху в ньому [104, 106].

Сучасний стан здоров'я молоді свідчить про те, що вирішення державного завдання щодо його формування часто залишається на декларативному рівні, а в останні роки школа, громадськість зняли з себе відповідальність за здоров'я своїх вихованців. Тому в сучасних умовах потрібно вважати саме педагогів шкіл найбільш зацікавленою стороною у збереженні здоров'я молодого покоління, впровадженні педагогічних технологій, що зберігають здоров'я кожному учаснику навчально-виховного процесу. Погіршення його відбувається на фоні вкрай напруженої матеріальної, санітарно-епідемічної та екологічної ситуації. За даними Міністерства охорони здоров'я України приблизно 89% дітей мають захворювання серцевосудинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорнорухової системи, органів зору, неврози. Поширення алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління, які забирають тисячі й тисячі життів, ставлять питання про необхідність обмеження

споживання міцних напоїв серед населення (воно дискутується і в сучасному молодіжному середовищі). Основними причинами зростання вживання алкоголю, тютюну та інших наркогенних речовин молоддю вважаються сімейні негаразди і викликані ними недоліки у сімейному вихованні. За оцінками експертів Європейського регіонального бюро ВООЗ, Україна входить до числа шести (із 50) країн Європи, де темпи вживання алкоголю, тютюну і наркотиків є найвищими. Щодня від уживання наркогенних речовин в Україні помирає троє молодих людей [105, 106]. Зазначимо, що ця офіційна статистика досить умовно відображає кількісний і якісний стан алкоголізму, наркоманії в Україні.

Концепція реформування системи освіти передбачає докорінне поліпшення організації освітнього процесу, виходячи із завдань зміцнення здоров'я молоді, нормалізації навчального навантаження. Для цього необхідно стимулювати виконання валеологічних програм, забезпечувати валеологічного спрямування діяльності товариств, гуртків, дитячих та молодіжних організацій, орієнтувати її на охорону й зміцнення здоров'я молоді, подальший розвиток оздоровчої системи, валеологічної і психологічної служби, підвищення кваліфікації педагогів у питаннях охорони здоров'я і фізичного розвитку учнів [107].

Вивчення проблем здоров'я дітей у наш час набуває особливої актуальності. Про це свідчить статистика стану здоров'я здобувачів освіти, яка сьогодні є досить невтішною. З різних причин кількість хворих дітей у нашій державі зростає. Велике значення в цьому відіграє соціально-економічна перебудова суспільства, незадовільні умови життя частини населення, що знижує компенсаторно-пристосувальні можливості дитячого організму та його опірності до дії різних шкідливих факторів, а також несприятлива екологічна ситуація. Це призводить до того, що 10% дітей закінчують школу умовно здоровими, інші, вже в підлітковому віці мають хронічні захворювання (42%), погіршені показники фізичного та розумового розвитку [106, 114].

Окрім зазначених вище причин незадовільного стану здоров'я дітей, у медико-психолого-педагогічних дослідженнях звертається увага на «шкільні»

фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей. Сьогодні школа пред'являє значні вимоги до дитини, які нерідко не відповідають її фізіологічним можливостям. У результаті цього збільшується емоційне нервово-психічне навантаження на центральну нервову систему, спостерігається зниження фізичної активності дітей, порушення режиму їхньої праці та відпочинку [108].

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 [107, 108].

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 [110].

На жаль на сучасному етапі ще в недостатній мірі реалізується проблема спрямованості освіти на збереження здоров'я дітей, формування їх здорового способу життя. В якійсь мірі до цієї роботи готуються вчителі біології, фізичної культури, психології, соціології. Цього явно недостатньо. У зв'язку із зростанням впливу телебачення та засобів масової інформації на підростаюче покоління впливають далеко не кращі зразки соціальної поведінки. Реклама спиртних напоїв, тютюну, що пропагується в зарубіжних фільмах, музиці, концепція насильства і антисоціальної поведінки руйнівні діють на молодих людей. Пропагується ідеал біологічного здоров'я – швидко зростаючий, фізично витривалий і сильний громадянин, придатний для інтенсивної і відносно короткострокової експлуатації і переважно в колі завдань воєнного часу. Звідси і культивування критеріїв здоров'я з першочерговим орієнтацією на фізичну дієздатність і м'язову силу, а також усіх видів спортивної підготовки [109, 115].

В Україні не існує послідовної та безперервної системи «навчання здоров'ю» і його збереженню. На різних етапах вікового розвитку людина отримує інформацію про це в сім'ї, в школі і, нарешті, в лікарні. Інформація уривчаста, випадкова, не носить системного характеру, найчастіше досить суперечлива. Звідси проблема розробки таких здоров'єзберігаючих технологій, які в процесі викладання фізичної культури могли озброїти зростаючу людину методологією здоров'я та засобами його формування [108, 110].

Сьогодні в час реформування галузі освіти успіх самореалізації майбутнього фахівця в професійній діяльності та конкурентоспроможність залежать не лише від фахової обізнаності, а й від рівня готовності молодої людини до особистого здоров'язбереження, що ґрунтується на відповідальному ставленні людини до власного здоров'я як до надважливої цінності. Натомість,

сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх можливостей, в стрімко мінливих умовах, «інформаційному бумі». Актуальність здоров'я населення взагалі і учнів школи зокрема, вимагає невинного пошуку нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення здоров'я людини, формування здорового способу життя. Таким чином, можемо говорити про необхідність подальшого вдосконалення системи здоров'язберігаючих технологій в навчальних закладах і пошуку шляхів підвищення його ефективності щодо створення умов, формування відповідальності за власне здоров'я в контексті готовності усіх учасників освітнього процесу до особистого здоров'язбереження.

Сучасні наукові дослідження характеризуються зростанням інтересу до теоретичного обґрунтування і практичної підготовки педагогів до здоров'яспрямованої діяльності. Проте аналіз літератури засвідчив, що питання здоров'яспрямованої діяльності педагогів не набуло достатньої розробки [113].

Аналіз педагогічної літератури [109, 114] 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 проєктується 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.

В основу здоров'язбережувального навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей здобувачів освіти та формування позитивного ставлення до здоров'я людини [111].

Здоров'язбережувальні технології створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці учнів у школі та вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. Мета всіх здоров'язбережувальних освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати такі знання в повсякденному житті [112].

Здоров'язбережувальна робота в закладі освіти повинна будуватися за такими напрямками:

- проведення діагностики й корекції фізичного та психічного розвитку учнів;
- сприяння розвитку структури учнівського самоврядування з питань збереження та зміцнення здоров'я;
- формування особистості лідерів;
- залучення учнів до участі у громадських організаціях та ініціативах, пропаганда здорового способу життя;
- удосконалення форм фізичного виховання та підвищення рухової активності учнів;
- підвищення кваліфікації педагогічних працівників з питань збереження та зміцнення здоров'я учнів [113].

Проблема впровадження здоров'язберігаючих технологій в практику роботи школи потребує від учителя, по-перше, не допускати граничного перевантаження учнів, грамотно визначати оптимальний обсяг пізнавальної інформації і способи її викладання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні можливості та особливості розвитку учнів, їх індивідуальні мовні задатки та нахили. Також вчителю слід прагнути грамотно планувати різні види навчально-виховної і психологічної роботи, які сприяють зниженню втоми.

Використання здоров'язберігаючих технологій передбачає: зміну видів пізнавальної діяльності учнів, чергування інтелектуальної, рухової, емоційної видів діяльності; колективної, групової та індивідуальної форм навчальної роботи, які сприяють підвищенню рухової активності. Здоров'язберігаючі

технології дозволяють навчити учнів поважати думки інших людей, грамотно й аргументовано висловлювати власну позицію, правилам спілкування; проведення навчальних ігор та способам розв'язання ігрових і проблемних ситуацій, проведенню нестандартних та інтегрованих уроків.

Упровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язберігаючі технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків [113].

Велике значення для попередження втоми є чітка організація навчальної праці. На уроках, де більша частина навчальної діяльності пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено необхідні записи на дошці: завдання для усного рахунку, опитування, можливо, план роботи на уроці. Знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно набути, який обсяг роботи виконати, учень може обрати ступінь складності завдання, розподілити свою роботу на свій погляд, що формує учня як суб'єкта навчальної діяльності [108, 115].

Ми вважаємо, що необхідно проводити роботу з профілактики стресів. Хороші результати дає робота в парах, групах як на місцях так і біля дошки, де ведений, більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша [114].

Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно-орієнтовану діяльність дітей по збереженню та зміцненню власного здоров'я [106, 107].

Для всебічної реалізації зазначеної проблеми невід'ємною частиною роботи є взаємодію з батьками, громадськістю щодо здорового способу життя учнів.

Досконале володіння даними про стан здоров'я учнів одночасно з здоров'єзберігаючою освітою та організацією практичної діяльності учнів, пов'язаної з оволодінням навичками здорового способу життя, допомагає вчителю постійно корегувати та покращувати стан здоров'я здобувачів освіти.

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 оздоровчофізкультурних 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 [119]:

- 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 вестиздоровий спосіб життя, повному використанні своїх розумових і фізичних можливостей.

Реалізація аксіологічного компоненту відбувається на основі формування цілісного світогляду, внутрішніх переконань, щовизначають 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 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.

• 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 [107, 117].

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 оздоровчофізкультурних 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, емоційновольовий, фізкультурно-оздоровчий, діяльнісний [117, 118]. 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 [110].

Упровадження здоров'язбережувальних технологій відбувається на основі психолого-педагогічних і медико-педагогічних підходів. Перший спрямований на пропаганду здорового способу життя, використання педагогічних і психологічних прийомів щодо запобігання фізичного перевантаження й стресогенних ситуацій у освітньому процесі. Медико-педагогічний підхід ґрунтується на необхідності формування в студентів і викладачів компетентності з безпеки життєдіяльності й охорони та гігієни праці, що вможливить збереження й збільшення їхніх життєвих сил у аудиторній

роботі, дозволить свідомо використати отримані вміння й навички самостійно в позаурочній діяльності, у професійному та особистісному житті [118].

Відзначимо, що сьогодні питання здоров'язбереження, у тому числі в контексті безпеки життєдіяльності й охорони праці, є під особливим контролем українського уряду. Низка документів – Закони України «Про охорону праці» (1992), «Про охорону здоров'я населення» (1992), «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (1993), затверджене наказом МОН України «Положення про організацію роботи з охорони праці в закладах освіти» (2017) – визначають пріоритети в формуванні повноцінного здоров'язбережувального освітнього середовища. Проведені рядом авторів ґрунтовні дослідження аспектів такого середовища, дали змогу скоригувати зміст викладацької діяльності, якісно оновити соціальний, просторово-предметний і психолого-педагогічний його складники з урахуванням впливу новітніх інформаційно-комунікаційних технологій на дизайн освітнього середовища, створити образ освітньої системи, що забезпечує стабільний визначений рівень працездатності студента протягом заданого часу, передбачає профілактику стомлення й перевтоми, зберігає здоров'я, запобігає перевантаженню як викладача, так і студента, створює їх функціональний комфорт. Проте, в реальній освітній ситуації викладач може корегувати лише окремі фактори здоров'язбереження. Цінні ідеї щодо засадничих вимог до проектування освітнього здоров'язбережувального середовища сучасні дослідники шукають у здобутках педагогічної ергономіки.

В останні десятиріччя у розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність студентів розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я молоді, забезпечення високого рівня розумової та фізичної працездатності, підвищення ефективності навчальної діяльності та якості життя в цілому [109, 115]. В Україні, унаслідок дії певних об'єктивних і суб'єктивних чинників, недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я молоді, профілактиці шкідливих звичок, а також у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем. Дослідження, присвячені вивченню ролі рухової активності для покращення здоров'я людини,

підвищення якості та тривалості її життя, а також питання щодо особливостей практичного застосування оздоровчорекреаційних заходів у системі фізичного виховання різних груп населення довели статистично достовірні позитивні зміни за показниками повноцінності вікового розвитку, уповільнення процесів старіння та зростання тривалості життя, попередження хронічних неінфекційних захворювань, організації здорового дозвілля та профілактиці шкідливих звичок [112]. Важливим залишається подальше узагальнення та адаптація сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді, що врахує сучасні умови навчання у вишах, а також особливості залучення студентів до рухової активності в конкретних умовах (соціально-економічних, матеріально-технічних, природно-кліматичних) з урахуванням традицій вишу та фахової спеціалізації викладачів. Сьогодні оздоровчорекреаційна спрямованість передових систем фізичного виховання є основою здорового способу життя населення. Поряд із відмовою від шкідливих звичок, раціональним харчуванням, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці та відпочинку, вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я молоді й вагомим підґрунтям для покращення якості та зростання тривалості життя. Принциповим аспектом є приведення у відповідність до реалій сьогодення системи фізичного виховання студентів та відхід від традиційних стереотипів, що не дозволяють досягти поставленої мети – зміцнення і збереження здоров'я молоді, не відповідають потребам сучасного суспільства [106, 119].

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вишах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Постійний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. За сучасними статистичними відомостями, близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%. Пріоритет оздоровчої

спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових і законодавчо-нормативних документах, вимагає застосування в системі фізичного виховання студентської молоді новітніх технологій підвищення рівня їхньої рухової активності, зокрема, організації дозвільневої діяльності студентів, що матиме оздоровчо-рекреаційну спрямованість [111, 112]. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді в системі фізичного виховання молоді передбачає дотримання єдності мети, завдань, методів, засобів і форм організації рухової активності під час дозвілля студентів, спрямованих на зміцнення їхнього здоров'я, всебічний психофізичний розвиток, підвищення розумової та фізичної працездатності та основних професійних компетенцій майбутніх фахівців, формування філософії здорового способу життя.

Отже, метою фізичної рекреації в системі фізичного виховання студентів є формування філософії здорового способу життя шляхом опосередкованого та безпосереднього впливу на її складові, що полягають у раціональній організації вільного часу студентів, проявляються у збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок, задоволенні природної потреби в достатній руховій активності, отримання задоволення від змістовного проведення дозвілля тощо [116].

У той же час, аналіз програмно-нормативних документів щодо функціонування системи фізичного виховання студентів українських ЗВО показав що, незважаючи на акцентовану увагу з боку держави до фізичної культури, зафіксовану у відповідних постановах, фактично не вирішена проблема збереження та зміцнення здоров'я молоді через недостатню розробленість механізмів їх реалізації та контролю в системі фізичного виховання студентів в умовах вищу.

Отже, досягнення мети фізичної рекреації в системі фізичного виховання студентів в умовах ЗВО має забезпечуватись комплексним вирішенням оздоровчих, освітніх і виховні завдань фізичного виховання у процесі дозвільневої діяльності молоді. Для студентської молоді основними завданнями, що мають бути вирішені в процесі рекреаційної діяльності, є:

- оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної рекреації; формування в молодій людини свідомої потреби в підтриманні високого рівня фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

- освітні завдання: оволодіння теоретичними знаннями щодо самостійної організації рухової активності під час дозвілля; оновлення та доповнення теоретичних відомостей щодо впливу засобів фізичної рекреації на організм людини; формування системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації потреби молоді в руховій активності та фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, в сім'ї; оволодіння новими руховими вміннями та навичками з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, удосконалення та модифікація попередньо сформованих навичок;

- виховні завдання: підвищення рівня фізичної підготовленості; удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій; створення умов для повної реалізації творчих здібностей студентів; моральне, естетичне, духовне удосконалення та подальший розвиток особистості студентів під час дозвілля, організованого на засадах сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики оздоровчорекреаційної рухової активності. Комплексне вирішення окреслених завдань фізичної рекреації в системі фізичного виховання студентів в умовах вишу й сприятиме формуванню філософії здорового способу життя молоді.

Мета усіх здоров'язбережувальних освітніх технологій — сформувати в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті, зокрема у студентів.

ВНЗ стає відповідальним за здоров'я своїх студентів через наявну матеріально-технічну базу навчального і виховного процесу, житлові приміщення в гуртожитках та їх відповідність санітарно-гігієнічним нормам і правилам, організацію харчування студентів, умов для відпочинку, занять фізичною культурою і спортом, домедичну допомогу. Викладачам фізичної

культури вищих навчальних закладів необхідно поєднати всі типи технологій. На наш погляд, вже на першому курсі необхідно створювати чітку мотивацію на здоровий спосіб життя, яка впродовж 5 років навчання на основі принципу послідовності буде формувати систему поглядів, відносин і практичних дій студентів, спрямованих на збереження і зміцнення свого здоров'я.

Перетворюючи задум у життя необхідно пройти декілька етапів. На першому етапі необхідно провести моніторинг здоров'я студентів, завести індивідуальний паспорт здоров'я, що дозволить підвищити мотивацію занять з оздоровлення, визначити оцінку функціональних можливостей організму.

На другому етапі розпочинається повноцінна і ефективна робота, організація лікувальної фізичної культури; організація динамічних перерв; створення умов для роботи спортивних секцій; регулярне проведення спортивно-оздоровчих заходів. Враховуючи індивідуальнофізичні можливості студентів необхідно застосовувати індивідуальний підхід до кожного із студентів. Поряд з традиційними засобами і методами проведення навчально-тренувальних занять необхідно впроваджувати в навчальний процес нетрадиційні: східні єдиноборства, аеробіка, хатха-йога, оздоровчий фітнес, аквафітнес, використання скандинавської ходьби тощо. Великого значення на цьому етапі набуває проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів є: залучення максимальної кількості студентів, а також викладачів, аспірантів і співробітників до регулярних, систематичних занять фізичною культурою і спортом, агітація та пропагування фізичної культури і спорту, формування потреби студентів вузу у здоровому способі життя.

На третьому етапі необхідно забезпечити процес формування потреби студентів у здоровому способі життя, актуалізуючи спільну діяльність всіх викладачів ВНЗ. Цьому сприятиме проведення науковопрактичних конференцій у ВНЗ з питань збереження і зміцнення здоров'я, семінарів для викладачів з використання здоров'язберігаючих технологій у ВНЗ тощо. Важливо констатувати, що тільки інформованість викладачів ВНЗ про здоров'язберігаючі

технології, не сприятиме повною мірою вирішенню проблеми формування потреби студентів у здоровому способі життя, оскільки мало бути поінформованим, а їй необхідно використовувати отримані знання на практиці [117].

У результаті інформування викладачів про впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес ВНЗ, у них створюватимуться додаткові можливості в отриманні, накопичення та обмін інформацією про збереження й зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя і потреби в ньому. Правильно організована фізкультурно-оздоровча робота у вузі може стати основою раціональної організації рухового режиму студентів, сприятиме нормальному фізкультурному розвитку і руховій підготовленості, дозволить підвищити адаптивні можливості організму, що й стане засобом збереження та зміцнення їх здоров'я [113, 114].

Таким чином, виступаючи органічною складовою освітнього процесу, здоров'язберігаючі технології є комплексом взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують безперервний цілеспрямований і послідовний вплив на здобувачів освіти, організованих із метою формування у них культури здоров'я. До особливостей роботи вчителя із здоров'язбереження учнів належить необхідність володіння вчителем комплексом здоров'язберігаючих технологій, за допомогою яких у здобувача освіти закладається фундамент основ збереження життя та зміцнення здоров'я, учні оволодівають необхідними знаннями, навичками та життєвими компетенціями, методикою забезпечення здорового способу життя. Зазначимо, що один учитель, який реалізує здоров'язберігаючі технології, не в змозі змінити ситуацію у закладі освіти. До цієї роботи залучається весь колектив навчального закладу. Це дозволяє виробити стратегію вирішення проблем оздоровчої функції освіти.

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що у сучасній науці існує значний обсяг розробок, які стосуються формування здоров'я в системі здоров'язбережувальної освіти. Але в практиці роботи педагогічних колективів виховна робота ведеться недостатньо активно, зруйнована система

профілактичних заходів. Подальші напрями дослідження зазначеної проблематики вбачаємо в пошуку інноваційних форм і методів організації навчально-методичної і виховної роботи педагогічного колективу, на створення в ньому середовища, яке зберігає здоров'я, формує зміст, форми, методи та засоби розвитку валеологічної освіти.

Завданням здоров'язбережувальної педагогіки, з одного боку, є формування спеціальних знань, умінь, навичок збереження і зміцнення власного здоров'я, а з іншого – вчасно передбачення в інноваційних педагогічних технологіях можливостей здійснення самостійних спроб удосконалення себе самого, свого тіла, психіки, емоцій, удосконалення та розвиток своїх комунікативних здібностей, враховування гуманного ставлення до світу, до оточення, до самого себе [104, 105, 109]. Перед фахівцями з надання освітніх послуг, керівниками освітніми закладами постає ряд завдань, виконання яких може кардинально вплинути на формування здорової нації в подальшому. Зокрема, донесення інформації про небезпеку чинників ризику навколишнього середовища Тільки в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, психологами, соціальними педагогами – усіма, хто зацікавлений у збереженні та зміцненні здоров'я дітей, надавачі освітніх послуг можуть створити здорове освітнє середовище для повноцінного розвитку особистості. Особливо це актуально у зв'язку із впровадженням інклюзивного навчання в освітні заклади. Крім того формування здорового способу життя у майбутніх фахівців в галузі освіти вимагає включення до навчальних планів та програм з підготовки здобувачів освіти питань з попередження проблем тютюнопаління, вживання алкоголю, наркогенних речовин. Це в свою чергу дозволить посилити профілактичну роботу серед студентів і мотиваційну компоненту щодо усвідомлення, збереження і підтримання власного здоров'я.