

УДК 613:37

DOI <https://doi.org/10.32782/health-2023.4.33>

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Бєлкова Тетяна Олександрівна,
кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри реабілітаційної та спортивної медицини
Донецького національного медичного університету
ORCID: 0000-0001-9357-8941

У статті розглядається питання здоров'язберігаючих технологій, які створюють максимально можливі умови для збереження, зміцнення та розвитку особистісного та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу. Характеристикою здоров'язберігаючого освітнього середовища є організація освітнього простору на всіх рівнях, у якому якісне виховання, розвиток, навчання здобувачів не супроводжується нанесенням шкоди їхньому здоров'ю. Як наслідок, з метою формування, збереження та зміцнення цих складників здоров'я в діяльність освітньої організації впроваджуються технології, які допомагають вирішити найважливіші завдання – зберегти здоров'я особистості, стимулювати її до активного здорового способу життя. Проблема формування звички до здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, що забезпечується правильно організованим, грамотним і цілеспрямованим освітнім процесом з використанням здоров'язберігаючих технологій, сьогодні є дуже актуальною.

Метою здоров'язберігаючих освітніх технологій вважатимемо забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприятиме продуктивній навчально-професійній діяльності учасників освітнього середовища. Використання здоров'язберігаючих освітніх технологій сприяє усвідомленню здобувачами вищої освіти того, що здоров'я людини є найвищою цінністю суспільства. Одним із важливих завдань освітнього процесу буде створення умов для формування у здобувачів навичок самоорганізації та самоконтролю, що сприятиме збереженню здоров'я та активізації рухової діяльності.

Автор статті доходить висновку, що вирішення проблеми здоров'язберігаючих технологій у контексті освітнього середовища можливе завдяки мобільності особистості, її адаптації до будь-яких змін і нових ситуацій у житті. Одним із критеріїв мобільності є здатність до самоаналізу, яку необхідно розвивати в навчанні, передаючи здобувачам знання, уміння, практичний досвід освітнього процесу, заради їхнього щасливого майбутнього. Інтроективна й оцінююча діяльність значима для здорового освітнього середовища й розвитку професійної та соціальної мобільності в контексті освітнього середовища. Тому для забезпечення всебічного гармонійного розвитку особистості необхідні мотивація і турбота про здоровий спосіб життя, пошук нових ефективних форм і методів, які б урізноманітнювали зміст оздоровчих програм.

Ключові слова: здоров'я особистості, здоров'язберігаючі технології, освітній процес, здобувачі, освітнє середовище, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя.

Tetyana Bielkova. Health-preserving technologies in the context of the educational environment

The article examines the issue of health-preserving technologies that create the maximum possible conditions for preserving, strengthening and developing the personal and physical health of all subjects of the educational process. The characteristic of a health-preserving educational environment is the organization of educational space at all levels, in which high-quality education, development, training of students is not accompanied by harm to their health. As a result, in order to form, preserve and strengthen these components health, technologies are introduced into the activities of the educational organization, which help to solve the most important tasks – to preserve the health of the individual, to stimulate them to an active healthy lifestyle. The problem of forming the habit of a healthy lifestyle in students of higher education, which is ensured by a properly organized, competent and purposeful educational process using health-preserving technologies, is very relevant today.

The purpose of health-preserving educational technologies is to ensure the conditions of physical, mental, social and spiritual comfort, which will contribute to the productive educational and professional activity of the participants of the educational environment. The use of health-preserving educational technologies helps students of higher education realize that human health is the highest value of society. One of the important tasks of the educational process will be the creation of conditions for students to develop self-organization and self-control skills, which will contribute to the preservation of health and activation of motor activity.

The author of the article comes to the conclusion that solving the problem of health-preserving technologies in the context of the educational environment is possible thanks to the mobility of the individual, his adaptation to any changes and new situations in life. One of the criteria for mobility is the ability to introspect, which must be developed in education, imparting knowledge, skills, and practical experience of the educational process to students for the sake of their happy future. Introspective and evaluative activities are important for a healthy educational environment and the development

of professional and social mobility in the context of the educational environment. Therefore, to ensure the comprehensive harmonious development of the individual, motivation and care for a healthy lifestyle, the search for new effective forms and methods that would diversify the content of health programs are necessary.

Key words: *personal health, health-preserving educational technologies, educational process, students, educational environment, physical development, healthy lifestyle.*

Вступ. Нині у світі велике значення надається організації здоров'язберігаючої діяльності в освітньому середовищі вишів. Важливим інтегративним критерієм якості сучасної освіти є здоров'я як невід'ємна соціально-психологічна складова частина. За даними наукових досліджень І. Кравченка, стан здоров'я на 8–10% визначається рівнем розвитку медицини, на 15–20% – соціально-природними умовами, на 50–55% – способом життя. Всі ці фактори можуть бути регульовані та сформовані через освіту й виховання [4].

Відповідно до здоров'язберігаючого аспекту навчання має здійснюватися у сприятливих умовах, що забезпечують високий рівень розвитку особистості, у комплексному поєднанні медичного, психологічного, педагогічного та здоров'язберігаючого складників освітнього середовища. Ефективне впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес значною мірою пов'язане з професійною діяльністю здобувачів закладів вищої освіти. Особливої актуальності проблема набуває у зв'язку з прискореними темпами соціально-економічного розвитку українського суспільства, негативними наслідками практичної діяльності людини в навколишньому середовищі, тенденціями зростання захворюваності молоді, масового поширення шкідливих звичок серед молодого покоління [11].

Проблема формування звички до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я особистості стає предметом наукових досліджень педагогічних, медичних, соціологічних, валеологічних та психологічних наук. Дослідженню основ здоров'язберігаючого виховання присвячені наукові праці В. Брехман, В. Горашук, О. Дубогай, В. Лозинського, З. Малькова, В. Оржеховської, М. Таланчук, Л. Татарнікової та інших. Основні принципи організації оздоровчої освіти та виховання здобувачів висвітлено в працях М. Гриньової, Л. Заплатнікова, С. Кириленка, Л. Пономарьової, О. Шиян, Б. Шияна та інших. Проблему застосування здоров'язберігаючих технологій у сучасній освіті проаналізовано у працях О. Антонової, Ю. Науменко, М. Смірнова, В. Лозинського, В. Циганова та інших. Теоретико-методологічні основи здоров'язберігаючого середовища розкрито у дослідженнях О. Єжової,

Л. Лаврентьевої, О. Маланцевої, В. Оржеховської, С. Сидорчик, О. Сироватко та інших. Однак поза увагою вчених залишилися проблеми організації здоров'язберігаючого середовища в умовах сучасної вищої школи. Ще неповною мірою розкрито поняття «здоров'язберігаюча технологія» [5, с. 34].

Підвищений інтерес дослідників до поняття «здоров'язберігаючі технології» свідчить про актуальність проблеми, а протиріччя підходів до її визначення і місця в освітньому процесі вказує на недостатню теоретичну розробленість педагогічного феномену поняття «здоров'язберігаючі технології».

Мета та завдання. Метою цієї статті є визначення сутності поняття «здоров'язберігаюча технологія» та розгляд шляхів її формування у здобувачів вищої освіти в контексті освітнього середовища.

Реалізація цієї мети буде за допомогою вирішення завдань дослідження, які полягають у здійсненні аналізу стану розробленості проблеми в науковій теорії та практиці; уточненні сутності поняття «здоров'язберігаючі освітні технології»; визначенні критеріїв та показників підготовленості майбутнього фахівця до використання здоров'язберігаючих освітніх технологій у контексті освітнього середовища.

Методи дослідження. Значення здоров'язберігаючих технологій є найважливішим серед усіх відомих освітніх технологій за ступенем впливу на здоров'я особистості. Основною особливістю якого є використання психолого-педагогічних прийомів, методів, підходів до вирішення поставлених завдань [3, с. 55].

Використання методів та прийомів залежить від фахових здібностей педагога; від його особистої зацікавленості для активізації сприйняття студентами навчального матеріалу, поглиблення знань, стимулювання пізнавальної діяльності, а також від регіональних та місцевих умов. Тільки з урахуванням того, що всі окремі підходи будуть об'єднані в одне ціле, можна буде створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігаючої педагогіки. Дослідження сучасних науковців довели, що ефективність формування здоров'язберігаючої компетентності потребує активного залучення здобувачів до

здоров'язберігаючого освітнього процесу, формування у них активної позиції щодо зміцнення та збереження особистого здоров'я [9].

Аналіз усіх наявних здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити певні складники технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я [1, с. 6]:

- корекція соматичних порушень здоров'я з використанням комплексу лікувально-профілактичних заходів безперервного освітнього процесу навчання;

- різноманітні форми організації освітнього процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на здобувачів;

- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу;

- нормування навчального навантаження та профілактики перенапруги здобувачів;

- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку здобувачів;

- розробка та реалізація оздоровчих програм із формування у здобувачів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;

- діяльність служби психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в уникненні стресових та тривожних розладів поведінки;

- сприяння гуманному ставленню до кожного здобувача;

- формування приязних стосунків між працівниками;

- заходи, що сприяють здоров'язбереженню учасників освітнього процесу, створення умов для їх гармонійного розвитку [2].

Отже, здоров'язберігаючі технології реалізуються через такі напрями освітньої діяльності закладів вищої освіти, як: створення умов для зміцнення здоров'я здобувачів освіти та їхнього гармонійного розвитку; організація освітнього процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу.

Результати дослідження. В основу здоров'язберігаючого освітнього процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей здобувачів та формування позитивного ставлення до здоров'я особистості. Під здоров'язберігаючою компетентністю ми розуміємо інтегральну здатність фахівця, яка забезпечує успішне збереження та зміцнення власного фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я, а також здоров'я оточуючих. Ця компетентність забез-

печує організацію здорового способу власного життя у фізичній, соціальній, психічній, духовній сферах та організацію своєї праці. Основним критерієм цієї компетентності є стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності особистості [5, с. 33].

«Здоров'язберігаючі технології дозволяють: сформувати соціальну зрілість здобувача освіти; забезпечити можливість здобувачам освіти реалізувати свій потенціал; зберегти та підтримати особисте здоров'я» [6, с. 17].

Визначальним чинником у формуванні ціннісного ставлення до здоров'язбереження, як встановлення особистості, є виховний, педагогічний аспект. З огляду на логічну послідовність здоров'язберігаючих технологій як освітнього феномену та сучасні підходи до визначення педагогічних технологій загалом поняття «здоров'язберігаючі технології» слід вивчати як частину педагогічної науки. Вона вивчає та розробляє цілі, зміст і методи навчання здорового способу життя, спрямовані на вирішення питань охорони здоров'я у системі освіти. Поняття «здоров'язберігаючі технології» необхідно оглядати як метод організації, модель освітнього процесу, що гарантує збереження здоров'я всіх учасників. Також варто досліджувати як інструментарій освітнього процесу, як систему інструкцій, що має забезпечити результативність та ефективність навчання поряд зі збереженням здоров'я особистості [7, с. 28].

Загалом освітній процес в умовах здоров'язбережувальної педагогіки складається з трьох основних етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики:

I. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

Мета – сформувати в учнів елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя. Основні завдання:

1. Сформувати уявлення про елементарні правила збереження здоров'я.

2. Досягти виконання елементарних правил збереження здоров'я (на рівні первісного вміння).

3. Створити мотивацію на ведення здорового способу життя.

II. Етап поглибленого вивчення.

Мета – сформувати істинне розуміння основ здорового способу життя. Основні завдання:

1. Уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження.

2. Досягти свідомого виконання елементарних правил збереження та зміцнення здоров'я.

3. Сформувати практичні знання, уміння і навички, необхідні в повсякденному житті.

III. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.

Мета – вміння зберігати здоров'я перевести в навичку, що буде використовуватися в повсякденному житті. Основні завдання:

1. Досягти стабільності та автоматизму у разі використання правил збереження здоров'я.

2. Досягти виконання правил збереження здоров'я відповідно до вимог їх практичного виконання.

3. Забезпечити варіативне використання правил здорового способу життя залежно від конкретних практичних умов. Завдання кожного із зазначених етапів можуть вирішуватися як одночасно, так і поетапно, оскільки вони тісно взаємопов'язані [1, с. 8].

Таким чином, з огляду на позитивний вплив на здоров'я здобувачів та педагогів найбільш доцільними є технології, які:

- мають за основу комплексний характер збереження здоров'я;

- беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я;

- враховують вікові та індивідуальні особливості здобувачів;

- забезпечують запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу щодо зміцнення здоров'я здобувачів та формування здорового способу життя;

- контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язбережувальний та профілактичний характер;

- постійно поліпшують санітарно-гігієнічні умови закладу вищої освіти, його матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог;

- заохочують здобувачів до участі у плануванні оздоровчої діяльності вишу та до аналізу виконаної роботи;

- формують позитивне ставлення здобувачів до закладу, у якому вони навчаються, взаємоповагу та взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу;

- обґрунтовують умови послідовності в реалізації технології;

- здійснюють періодичну оцінку ефективності технології;

- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності як здобувачів, так і педагогів [10, с. 175].

У період інноваційних технологій та новітніх підходів в освітньому процесі слід пам'ятати, що ефективність засвоєння, сприйняття та застосування матеріалу може досягнути лише здорова людина. Таким чином, надмірна комп'ютеризація та використання соціальних мереж є не на користь здоров'язбереженню. Згідно з дослідженнями вчених М. Носко, С. Грищенко, Ю. Носко, котрі займалися проблемою гіпокінезії, пов'язаної з використанням інформаційних технологій у повсякденному житті молодого покоління, дійшли висновку, що малорухливий спосіб життя призводить до неминучого зниження рухової активності молоді [8, с. 60].

Виходячи з вищевикладеного, можна констатувати, що необхідно підвищувати рухову активність здобувачів вищої освіти, яка є одним зі складників здоров'я та набуття життєвих навичок. Натомість, це сприятиме активізації рухової активності з допомогою організації різних форм (видів) самостійних занять. Впровадження у закладах вищої освіти інноваційних здоров'язберігаючих технологій і методик формування, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти забезпечить та вдосконалив процес формування ефективних програмних компетентностей як загальноосвітніх, так і професійних. Вони є необхідним складником професійної підготовки фахівців різних спеціальностей в освітньому середовищі вищої школи.

Висновки. Здоров'я є однією з головних цінностей особистості. Збереження здоров'я та ведення здорового способу життя вважається найважливішою нормою загальної культури людини у цивілізованому суспільстві. Вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я здобувачів залежить від ефективної організації здоров'язберігаючого освітнього середовища. Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища відповідно до вікових та індивідуальних особливостей здобувачів сприятиме формуванню у них цінностей культури здоров'я, навичок здорового способу життя, дбайливого ставлення до здоров'я оточення та навколишнього середовища. Крім того, здоров'язберігаюче освітнє середовище є ключовою ланкою в організації здоров'язбережувальної діяльності вищого закладу освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко О.М., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. Київ : Шк. світ, 2009. С. 5–12.
2. Волкова І.В., Маринушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. Харків : ХОНМІБО, 2007. 40 с.
3. Гуменюк С.В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2013. Вип. 26. С. 55–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2013_26_18 (дата звернення: 28.11.2023).
4. Кравченко І.Ф., Чабан Н.І. Формування у студентів здорового способу життя на базі волонтерського клубу. *Педагогічний альманах* : зб. наук. праць / ред. кол.: В.В. Кузьменко та ін. Херсон : РІПО, 2007. 264 с.
5. Мостіпака Т.П. Роль здоров'язберігаючої компетентності педагога в умовах сучасного освітнього простору. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* Вип. 3. Бердянськ : БДПУ, 2017. С. 32–39.
6. Новописьменний С.А. Інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи* : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції / Упоряд. і ред.: В.П. Титаренко, А.М. Хлопов. Полтава : ПНПУ, 2017. С. 16–18.
7. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
8. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : «МП Леся», 2013. 160 с.
9. Омельченко Л. П., Омельченко Л.В. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 176 с.
10. Удич З.І., Русин Л.П., Шапаренко І.Є., Грищенко С.В. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка.* Вид-во : «Гельветика». Вип. 48. Т. 2, 2022. С. 174–177.
11. Фенчак Л.М. Формування здоров'язберігаючих компетентностей майбутніх учителів початкових класів як важливої складової їх професійної підготовки. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка.* № 20(231), 4. IV. 2011.

REFERENCES

1. Vashchenko, O.M., Svyridenko, S. (2009). Zdorov'yazberihayuchi tekhnolohiyi: sutnisna kharakterystyka. Zdorov'yazberihayuchi tekhnolohiyi v navchal'nomu zakladi [Health-preserving technologies: essential characteristics. Health-preserving technologies in an educational institution]. Kyiv: Shk. svit. 5–12 [in Ukrainian].
2. Volkova, I.V., Marinushkina, O.E., Pokroeva, L.D., Ryabova, Z.V. (2007). Stanovlennya shkil spryyannya zdorov'yu [Formation of health promotion schools]. Kharkiv: HONMIBO. 40 [in Ukrainian].
3. Humenyuk, S.V. (2013). Zdorov'yazberihayuchi tekhnolohiyi v systemi osvity [Health-preserving technologies in the education system]. *Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series: Pedagogy. Social work.* Issue 26. 55–57. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2013_26_18 (Last accessed: 28.11.2023) [in Ukrainian].
4. Kravchenko, I.F., Chaban, N.I. (2007). Formuvannya u studentiv zdorovoho sposobu zhyttya na bazi volonters'koho klubu [Formation of a healthy lifestyle in students on the basis of a volunteer club]. *Pedagogical almanac*: coll. of science works /ed. number: V.V. Kuzmenko and others. Kherson: RIPO. 264 [in Ukrainian].
5. Mostipaka, T.P. (2017). The role of the teacher's health-preserving competence in the conditions of the modern educational space. *Scientific notes of Berdyansk State Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences.* Issue 3. Berdyansk: BDPU. 32–39 [in Ukrainian].
6. Novopismennyi, S.A. (2017). Innovatsiyni pidkhody do stvorennya zdorov'yazberezhual'noho seredovyscha v osvityakh zakladakh [Innovative approaches to creating a health-preserving environment in educational institutions]. *Formation of health-preserving competencies of modern youth: realities and prospects*: collection of sciences works of the All-Ukrainian science and practice conf. / Editor: V.P. Tytarenko, A.M. Khlopov. Poltava: PNP. 16–18 [in Ukrainian].
7. Nosko, M. O. (2014). Zdorov'yazberezhual'ni tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: monohrafiya [Health-saving technologies in physical education: monograph]. Kyiv: SPD Chalchynska N.V. 300 [in Ukrainian].
8. Nosko, M.O., Hryshchenko, S.V., Nosko, Yu.M. (2013). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya: navchal'nyy posibnyk [Formation of a healthy lifestyle: educational guide]. Kyiv: MP Lesya. 160 [in Ukrainian].
9. Omelchenko, L.P., Omelchenko, L.V. (2008). Zdorov'yatvorcha pedahohika [Health-creating pedagogy]. Kharkiv: Ed. «Osnova» group. 176 [in Ukrainian].
10. Udych, Z.I., Rusyn, L.P., Shaparenko, I.E., Hryshchenko, S.V. (2022). Vykorystannya zdorov'yazberezhual'nykh tekhnolohiyi v osvith'omu seredovyschchi zakladiv vyshchoyi osvity [Use of health-saving technologies in the educational environment of higher education institutions]. *Innovative pedagogy.* Publisher: «Gelvetika». Issue 48. Vol. 2. 174–177 [in Ukrainian].
11. Fenchak, L.M. (2011). Formuvannya zdorov'yazberihayuchykh kompetentnostey maybutnikh uchyteliv pochatkovykh klasiv yak vazhlyvoyi skladovoyi yikh profesiynoyi pidhotovky [Formation of health-preserving competencies of future primary school teachers as an important component of their professional training]. *Bulletin of LNU named after Taras Shevchenko.* No. 20 (231), 4. IV [in Ukrainian].