

*Н. А. Бесєда, Н. Л. Бабиц*

## РОЛЬ І МІСЦЕ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

*У статті доведено актуальність проблеми здоров'язбереження молодого покоління в Україні. Обґрунтовано доцільність впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи. Виокремлено низку соціально-психологічних чинників, що призводять до втрати здоров'я серед дітей і підлітків. Здійснено аналіз наукових підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології» і уточнено його змістову сутність та структуру. Розроблено рекомендації для вчителів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів на основі застосування здоров'язбережувальних технологій.*

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, здоров'я, педагогічні технології, фізкультурно-оздоровча діяльність.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нині в Україні гостро постає проблема збереження і зміцнення здоров'я школярів. Згідно з науковими висновками С. Кириленко і В. Шаповалової, серед 60 тисяч українських учнів різного віку тільки 0,8 % мають високий рівень фізичного здоров'я [6]. Стійку тенденцію щодо втрати здоров'я дітьми і підлітками підтверджують дані Центру медичної статистики МОЗ України за 2006 – 2010 рр., що вказують на зростання серед дитячого населення (0 – 17 років) показника захворюваності на 15,36 % і поширення хвороб – на 10,18 %. Серед найпоширеніших хвороб учнів медици виокремлюють захворювання органів дихання, травлення, очей, ендокринної системи та опорно-рухового апарату [2].

Дослідженню теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління приділяли увагу вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема Г. Апанасенко, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапасенко та ін. Сутність валеологічної культури учнів за сучасних умов навчання розкрили Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горашук, В. Грибань, С. Кондратюк та ін. Соціальні проблеми здоров'я дітей і підлітків проаналізували Л. Бойко, Є. Неведомська, Ю. Науменко та ін. Головні чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища в школі визначили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та ін. Інноваційні підходи щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності молодого покоління запропонували Г. Бойко, Т. Круцевич, С. Лазаренко та ін.

З огляду на викладене, а також враховуючи актуальність проблеми, **метою нашого дослідження** є обґрунтування доцільності застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів загальноосвітньої школи.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Охарактеризувати поняття «здоров'язбережувальні технології».
2. Розробити для вчителів загальноосвітнього навчального закладу рекомендації щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів на основі застосування здоров'язбережувальних технологій.

**Виклад основного матеріалу.** Узагальнюючи низку наукових розвідок, здійснених В. Бобрицькою, О. Вакуленко, В. Горашуком, О. Іоновною, В. Оржеховською та іншими, маємо підстави вважати, що втрата здоров'я серед дітей і підлітків є наслідком дії низки соціально-педагогічних чинників. Серед них варто назвати такі: загострення екологічних проблем в Україні й світі; погіршення фінансування загальноосвітніх навчальних закладів і відсутність їх належного матеріально-технічного забезпечення; недостатня обізнаність батьків про засоби і методи збереження та зміцнення здоров'я дітей; інтенсифікація навчального процесу; епізодичне, фрагментарне застосування вчителями здоров'язбережувальних технологій на уроках та в позаурочний час; брак чітко сформованих мотивацій до здорового способу життя у вчителів та учнів тощо.

Відшуковуючи ефективні підходи до вирішення проблеми здоров'язбереження учнів, ми дійшли висновку, що позитивних зрушень можна досягти тільки за рахунок комплексних зусиль з боку держави, суспільства загалом і кожного громадянина зокрема. Ми поділяємо думку С. Кириленко стосовно того, що «розв'язання важливих завдань формування здорового способу життя може ефективно вирішуватися в освітньому, оздоровчому та лікувально-профілактичному напрямках шляхом реформування освіти та виховання особистості, набуття нею знань, що дозволять окремій людині здійснювати гармонійний розвиток, а також шляхом перебудови суспільної свідомості, орієнтованої на вдосконалення не лише фізичного здоров'я, а й етичну переорієнтацію та одухотворення» [6, с. 3].

Незаперечним є той факт, що ключовою фігурою у розв'язанні соціально важливого питання збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління є вчитель, і саме йому належить провідна роль у формуванні культури здоров'я учнів, адже особливості педагогічної професії покладають на педагога відповідальність за соціальне, психологічне, екологічне майбутнє молодого покоління. Це робить проблему зміцнення здоров'я дітей пріоритетною для сучасного вчителя й вимагає від нього досконалого володіння теоретичними і прикладними аспектами здоров'язбереження. Ми глибоко переконані, що саме вчитель є носієм духовних цінностей національної культури, скла-

довою якої вважається і культура здоров'я. Це, своєю чергою, визначає першочергове завдання педагога сучасної загальноосвітньої школи – забезпечити здоров'язбереження учнів, виховуючи в них культуру здоров'я, сутність якої полягає в гармонійному поєднанні соціальних, психологічних і біологічних чинників, що визначають їх спосіб життя. Переконані, що цьому значною мірою сприятиме впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес школи.

Характеризуючи родові поняття «здоров'язбережувальні технології», розглянемо, насамперед, його видові поняття, зокрема «здоров'я», «здоров'язбереження», «педагогічна технологія».

Науковці різносторонньо підходять до визначення поняття «здоров'я». Наприклад, А. Аміров стверджує, що «здоров'я – це абсолютна умова реалізації всіх закладених у людині можливостей, базис самореалізації, основа основ для досягнення людиною будь-яких успіхів» [1, с. 2].

Свою точку зору висловлюють М. Гончар та М. Короткевич. Аналізуючи зміст досліджуваного поняття, вони переконані, що здоров'я «пов'язане з успішністю людини в сучасному світі, її участю в покращенні життя, з активною громадянською позицією» [4, с. 10].

Ці дослідники додають: «Здорова людина з точки зору сучасного педагога – це та, яка: ефективно справляється зі стресами і вміє попереджати та розв'язувати конфлікти; приймає відповідальні рішення; знаходить свою соціокультурну нішу; мобільна на змінному ринку праці; не тільки пристосовується до зовнішніх умов, але осмислено їх перебудовує, тим самим покращуючи суспільне здоров'я» [4, с. 10]. Співзвучною цій є думка Е. Вайнера: «Здоров'я – це стан повного благополуччя, що дозволяє людині жити щасливо і досягати цілей, які відповідають її можливостям» [3, с. 8].

На особливу увагу з позиції нашого дослідження заслуговує визначення А. Хрипкової: «Здоров'я – поняття комплексне. Воно залежить від соціально-економічного становища дітей, екологічного стану у місцях їх проживання, якості харчування, медичного обслуговування, профілактичної роботи з дітьми медиків і педагогів, системи оздоровчих закладів» [8, с. 11].

З метою уточнення змісту поняття «здоров'язбереження» вдаємося до аналізу наявних у педагогічній науці і практиці визначень. Наприклад, М. Варданян пропонує розглядати сутність здоров'язбереження як результат дії педагогічних чинників на суб'єктів навчально-виховного процесу. С. Серіков уточнює, що здоров'язбереження – це цілеспрямований вплив педагогічних заходів на підвищення одночасно рівня здоров'я учнів та їх освіченості.

Зазначимо, що сутність поняття «педагогічна технологія» розкрито вітчизняними і зарубіжними вченими (Б. Бархаєв, В. Беспалько, С. Гончаренко, Н. Корсунська, Т. Назарова, А. Нісімчук, О. Падалка, Г. Селевко, І. Смолюк, О. Шпак). Особливої уваги заслуговує точка зору Г. Селевко [7], який зосереджується на тому, що технологія спрямована на розроблення конкретних принципів і правил, конструювання процесу застосування методів і

методичних прийомів, забезпечення послідовності процедур, зорієнтованих на досягнення очікуваного результату. На думку дослідника, у структурі всіх педагогічних технологій існує концептуальна основа; змістовна частина навчання (цілі і зміст навчання); процесуальна частина (організація навчального процесу та контроль за його здійсненням, основні методи і форми навчання); діагностика ефективності навчально-виховного процесу. Таким чином, кожна педагогічна технологія повинна відповідати таким основним критеріям технологічності: концептуальність, системність, керованість, ефективність, відтворюваність.

Підсумовуючи вищевикладене, уточнюємо, що *здоров'язбережувальні технології* – це системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я дітей і підлітків, формування в них життєвих навичок та створення здоров'язбережувального освітнього середовища в школі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я учнів [2].

З огляду на це, маємо підстави вважати, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі сучасної школи сприяє забезпеченню оптимальних умов для фізичного й духовного розвитку молодого покоління та одночасному підвищенню рівня індивідуального здоров'я учнів і їх навчальних досягнень.

Заслуговує на увагу класифікація здоров'язбережувальних технологій, запропонована М. Гончаренко та С. Лупаренко [5]. Автори виділяють такі типи названих технологій: медико-гігієнічні (дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу тощо); фізкультурно-оздоровчі технології (загартування, розвиток в учнів сили, швидкості, гнучкості, витривалості); екологічні здоров'язбережувальні (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 та їх батьків); здоров'язбережувальні освітні технології (застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності навчально-виховного процесу) [5, с. 32–33].

Слід зазначити, що всі згадані вище технології зорієнтовані на формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності завдяки зміцненню в них ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, розширенню бази знань про здоров'язбережувальну поведінку й удосконаленню умінь і навичок збереження індивідуального здоров'я.

Узагальнення напрацювань теоретиків і практиків дає підстави для розроблення рекомендацій для вчителів загальноосвітнього навчального закладу щодо оптимізації фіз-

культурно-оздоровчої діяльності учнів на основі застосування здоров'язбережувальних технологій, а саме:

1. Оптимізувати руховий режим школярів завдяки навчанню в русі, проведенню динамічних фізкультхвилинок, офтальмотренажу, пальчикової, дихальної, фітбол-гімнастики та інших видів гімнастики на уроках, степ-аеробіки, рухливих ігор – на перервах та в позаурочний час.

2. Активізувати роботу шкільних спортивних гуртків і секцій, спортивних турнірів, естафет, веселих стартів тощо.

3. Запровадити тематичні вечори-зустрічі учнів з відомими спортсменами.

4. Забезпечити медіа супровід фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.

5. Систематизувати роботу валеологічного десанту за різними напрямками формування здорового способу життя учнів.

6. Дбати про раціональний вибір форм, методів і засобів навчання на основі застосування освітніх інновацій.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Амиров А. Х. О создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся / А. Х. Амиров // Химия в школе. – 2006. – № 7. – С. 2-6.

2. Беседа Н. А. Здоров'язбережувальні технології як запорука ефективного навчання і виховання школярів (тренінг для вчителів) / Н. А. Беседа // Постметодика. – 2010. – № 1. – С. 47-53.

3. Вайнер Э. Все в твоих руках / Э. Вайнер // Здоровье детей : Приложение к газете «Первое сентября». – 2007. – № 16. – С. 8 – 30.

4. Гончар М. Педагогические ресурсы / М. Гончар, М. Короткевич // Здоровье детей. – 2007. – № 10. – С. 10 – 13.

7. Підвищувати вмотивованість учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом та ведення щоденника самоконтролю здоров'я.

8. Здійснювати профілактично-просвітницьку роботу серед учнів, спрямовану на формування в них стійких мотивацій до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Висновки.** Викладене дає підстави стверджувати, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес сучасної школи значно сприятиме оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів. Переконані, що раціональне поєднання інтелектуальної і рухової активності школярів забезпечить активізацію захисних механізмів організму дітей і підвищення рівня їх індивідуального здоров'я.

**Перспективу подальших наукових розвідок** пов'язуємо із розробленням критеріїв ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів на основі впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес загальноосвітнього навчального закладу.

5. Гончаренко М. С. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі / М. С. Гончаренко, С. Є. Лупаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : [науковий журнал]. – Суми : СумДПУ, 2010. – № 1 (3). – С. 30 – 38.

6. Кириленко С. В. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників / С. В. Кириленко // Рідна школа. – 2003. – № 1(886). – С. 50-55.

7. Селевко Г. К. Опыт системного анализа педагогических систем / Г. К. Селевко // Школьные технологии. – 1996. – № 6. – С. 3 – 43.

8. Хрипкова А. Г. Здоровье школьников / А. Г. Хрипкова // Биология в школе. – 1997. – № 2. – С. 11 – 14.

#### REFERENCES

1. Amirov A.H. About creating conditions for the preservation and promotion of health of pupils / A.H. Amirov // Chemistry at school. – 2006. – № 7. – С. 2-6.

2. Beseda N.A. Technology of keeping health as a key to effective training and education in schools (training for teachers) / N.A. Beseda // Postmetodyka. – 2010. – № 1. – P. 47-53.

3. Weiner E. All in your hands / E. Weiner // Children's Health: Supplement to the newspaper "The first of September." – 2007. – № 16. – Pp. 8 - 30.

4. Gonchar M. Pedagogical Resources / M. Gonchar, M. Karatkevich // Children's Health. – 2007. – № 10. – Pp. 10-13.

5. Goncharenko M.S. The term "valeopedagogika" and "pedagogical valueology" in psychological and educational

literature / M.S. Goncharenko, S.E. Luparenko // Teaching Science : Theory, history, technology innovation [scientific journal]. – Amounts: SumDPU, 2010. – № 1 (3). – p. 30-8.

6. Kirilenko S. Development of educational technologies creating a culture of health seniors / S. Kirilenko // Mother School. – 2003. – № 11 (886). – P. 50-55.

7. Selevko G.K. Experience systematic analysis of pedagogical / Selevko G.K. // School technology. – 1996. – № 6. – P. 3-43.

8. Hripkova A.G. Schoolchildren's health / A.G. Hripkova // Biology in school. – 1997. – № 2. – P. 11 - 14.

*Н. А. Беседа, Н. Л. Бабич*

**РОЛЬ И МЕСТО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ СОВРЕМЕННОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.**

В статье доказана актуальность проблемы здоровьесбережения подрастающего поколения в Украине. Обоснована целесообразность внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс общеобразовательной школы. Выделен ряд социально-психологических факторов, которые приводят к потере здоровья среди детей и подростков. Осуществлен анализ научных подходов к определению понятия «здоровьесберегающие технологии» и уточнена его содержательная сущность и структура. Авторами разработаны рекомендации для учителей по оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся на основе применения здоровьесберегающих технологий.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровье, педагогические технологии, физкультурно-оздоровительная деятельность.

*N. A. Beseda, N. L. Babich*

**ROLE AND PLACE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE OPTIMISATION OF FITNESS AND HEALTH RECREATION ACTIVITY OF PUPILS IN MODERN SECONDARY SCHOOL**

The role and place of health-saving technologies in optimization of fitness and health recreation activity of schoolchildren in modern secondary school are demonstrated. In article the relevance of health care problems of young people in Ukraine is proved. The expediency of introducing health care technologies in educational process in secondary school is defined. A number of social and psychological factors that lead to loss of health among children and adolescents are determined. The analysis of scientific approaches to the definition of the method of health-saving technologies is given; its semantic nature and structure are specified. In the article different scientific studies of domestic and foreign researchers who described such concepts as "health", "health care", "educational technology" are presented. Classification of health-saving technologies, as well as psychological and educational foundations of health care of students are presented. Analysis of effective approaches to improving the quality of health care in educational process at school is given. The authors developed recommendations for teachers in relation of optimization fitness and health recreation activity of schoolchildren on the basis of application the technology of health care.

**Keywords:** health-saving technologies, health, pedagogical technologies, fitness and health recreation activity.

*Подано до редакції 05.02.2014*