



**ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧІ ОСВІТНІ  
ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ  
СИСТЕМІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Перегінець Михайло, Долженко Людмила*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Аннотация**

В статье проведен анализ одного из образовательных направлений, который отвечает за сохранение и укрепление здоровья школьников с помощью активизации доступных средств в урочной и внеурочной формах. Основной вектор направлен на овладение знаниями о влиянии на организм занятий физической активностью, оптимальным распределением времени для работы и отдыха и других знаний, которые смогут поднять заинтересованность старшеклассников к бережному отношению собственного здоровья.

**Ключевые слова:** здоровьєформирующие технологии, учебные заведения, физическое здоровье, двигательная активность, старшеклассники.

**Annotation**

The article analyzes one of the educational directions that is responsible for preserving and strengthening the student's health by activating available means in lesson and extracurricular forms. The main focus is on mastering the knowledge about the influence of physical activity on an organism, the optimal distribution of time for work and rest, and other knowledge that can raise the interest of senior pupils to care about their own health.

**Key words:** healthforming technologies, educational establishments, physical health, motor activity, senior pupils.

**Постановка проблеми.**

У розмаїтті наукових публікацій не складно натрапити на роботи, що стосуються проблематики здоров'я школярів. Беззаперечно рівень здоров'я падає, а захворюваність зростає. Більшість навчальних закладів декларують окрім освітніх послуг ведення роботи зі зміцнення здоров'я школярів. Навчальні програми з фізичного виховання, які пропонує Міністерство освіти і науки України для середніх освітніх закладів, постійно доповнюються новим навчальним матеріалом, при цьому очевидним є намагання урахувати потреби сучасної молоді [8].

На жаль, результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам [6].

Так, школи проводять заняття з фізичної культури, які для більшості школярів є основним видом організованої рухової активності. Функціонують і позаурочні форми організації навчального процесу, в яких закладений потужний оздоровчий, соціальний, спортивний, інформаційний і виховний



потенціали, які не завжди і не в кожному закладі вдається реалізувати.

Попри це, рівень здоров'я молоді не покращується. Наукові дослідження свідчать, про те що навчально-виховний процес негативно впливає на різні складові здоров'я дітей [11].

Для уроку фізичної культури виділяється три години для середньої та дві академічні години для старшої школи на тиждень. При три разових заняттях ще можна говорити про якийсь кумулятивний ефект, а ось щодо кількості занять, що проходять у старшій школі, про це можна забути. А саме на учнів старшої школи падає доволі велике освітнє та психологічне навантаження, пов'язане із підготовкою до складання зовнішнього незалежного тестування та вступом до вищого навчального закладу.

До початку навчання в освітніх закладах діти, як правило, необмежені у руховій активності, що сприяє розвитку та становленню молодого організму. Проте із початком навчання ситуація докорінно змінюється, об'єм рухової активності знижується майже на половину [7]. Також проблеми здоров'я пов'язують із педагогічними обставинами, а саме: із інтенсифікацією навчального процесу, невідповідністю методик і технологій виховання віковим і функціональним можливостям дітей, нераціональною організацією навчальної діяльності, не дотриманням санітарно-гігієнічних норм, відсутністю організованої системи якісного шкільного харчування учнів, функціонально некомпетентністю педагога щодо питань охорони та зміцнення здоров'я, відсутністю системи роботи з формування цінності здорового способу життя [2]. Все це накладає на процес навчання і виховання дітей негативний відбиток, та часто демотивує школярів.

**Мета дослідження:** проаналізувати запропоновані здоров'я-

формуючі технології та програми, які існують на сьогодні, та розробити власну технологію, спрямовану на врахування особливостей організації навчального процесу в середньому закладі освіти.

**Методи дослідження:** аналіз і синтез науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою вирішення проблеми здоров'я в освітніх закладах вчені пропонують різноманітні форми та засоби, що покликані покращити роботу малоєфективних ланок освітнього процесу [9]. Серед загальної класифікації освітніх технологій варто виокремити – здоров'яформуючі та здоров'язберігаючі технології, які об'єднують в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Якщо детальніше, – то здоров'язберігаючими освітніми технологіями необхідно вважати всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюючи безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі.

Що ж до здоров'яформуючих технологій, то це програми та методи, спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, спрямованих на збереження, зміцнення та формування уявлень про здоров'я як цінності, активізації мотивів на ведення здорового способу життя [6].

Під час проектування здоров'язберігаючого простору навчального закладу необхідно забезпечити такі педагогічні умови: розробка та затвердження здоров'язберігаючої концепції, формулювання стратегічних цілей і завдань, здійснення діагностики та моніторингу стану здоров'я дітей, привчати їх до основ здорового способу життя; підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в контексті

здоров'язберігаючої діяльності, змістовна взаємодія всіх суб'єктів педагогічного процесу (адміністрація, вчителі, вчитель із фізичної культури, психолог, медична сестра, школярі, батьки), визначення їхніх обов'язків і відповідальності в реалізації програмних цілей [4].

Виховання в дитини дбайливого ставлення до себе, свого життя та організму – найважливіша складова здоров'язберігаючої педагогіки. Практика свідчить, про те що учнів не просто спонукати займатися здоров'ям, усвідомлено будувати здоровий спосіб життя. Це потрібно робити кожному вчителю [3].

Ці два напрями є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників освітньо-виховного процесу та включають у себе:

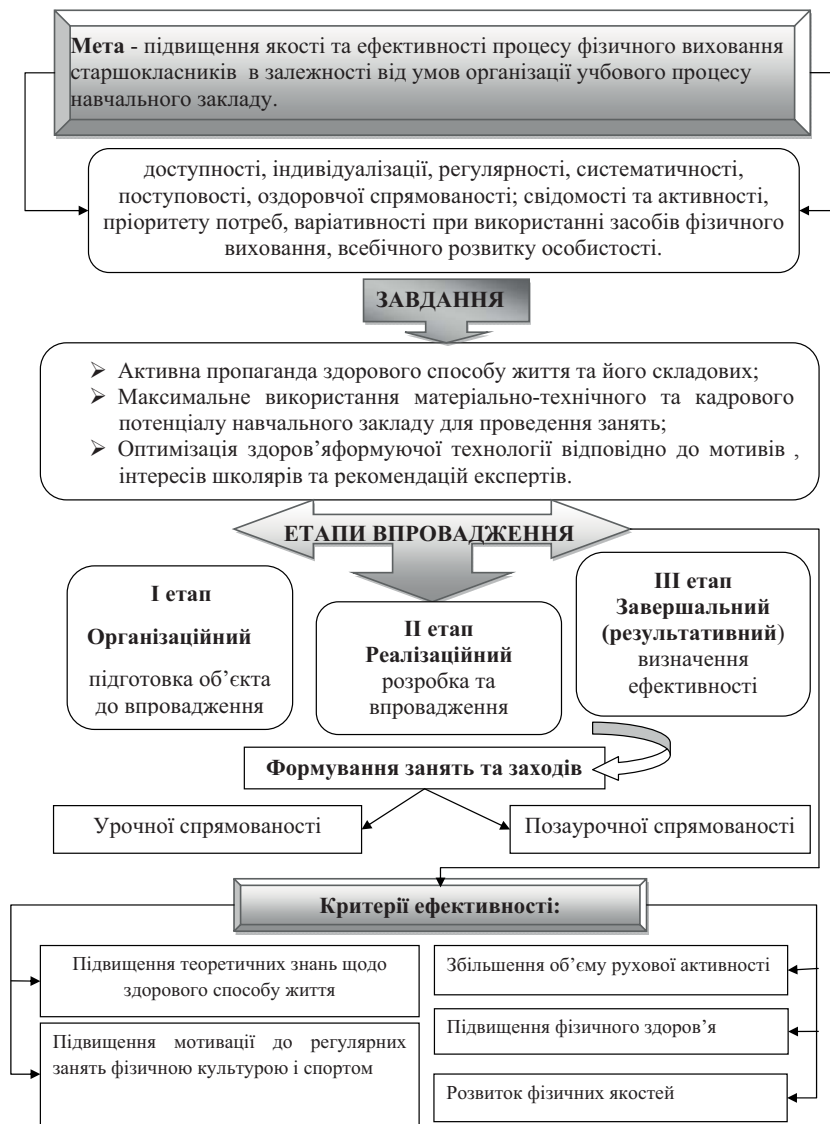
- оздоровчі (забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація збалансованого харчування, фізична підготовка, загартовування, гімнастика);

- навчання здоров'ю (включення відповідних тем до програми навчальних дисциплін);

- виховання культури здоров'я (діяльність валеологічних гуртків і клубів, додаткові заняття, виховні заходи, спортивні змагання, розваги, конкурси, вікторини тощо) [2].

Аналіз зарубіжного досвіду свідчить про наявність і розробку освітніх здоров'яформувальних програм, які мають соціальну значущість і результативність (E. Broun, S. Gastley, I. Martin, R. Paffenberger, A. Paul, T. Weil та ін.). Наприклад, у США і країнах Європи ще в 50-х роках ХХ століття з'явився прогресивний напрям «Health education» («Навчання здоров'ю»), де основною ідеєю є втілення в освітні програми основних знань про здоров'я, формування потреби в здоровому способі життя «Віра в здоров'я» (L. Katrun), програма навчання





**Рис. 1. Здоров'яформуюча освітня технологія для учнів старшої школи**

здоров'ю та здоровому способу життя для дітей [12].

Вибір здоров'язберігаючих технологій залежить від: програми діяльності навчального закладу, інтересів і вподобань учнів, стану здоров'я школярів, пріоритетних навчально-виховних завдань, наявного кадрового потенціалу, що готовий до впровадження інноваційних технологій, матеріально-технічного забезпечення, наявного рівня співпраці з батьками школярів, усвідомлення ними значущості цілеспрямованої роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей [4].

Серед розмаїття робіт вітчизняних науковців є багато таких, які цікавились дослідженням учнівського здоров'я та розробили рекомендації, технології та програми для підвищення ефективності діяльності по збереженню та зміцненню здоров'я школярів (Н.В. Москаленко 2011, С.В. Гозак, 2014, Ж.В. Малахова, 2013, О.В. Рудницький, 2016, Г.Л. Апанасенко 2003, О.Д. Дубогай 2008, Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня 2010, І.О. Когут 2006, Н.В. Ковальова 2013 та ін.)

У більшості випадків розроблені авторські програми інформа-

ційно-профілактичної та фізкультурно-оздоровчої спрямованості зосереджують увагу на формуванні здорового способу життя. Ученими визначено такі функції здоров'язберігаючих технологій:

1. Діагностична – полягає у моніторингу розвитку особистості на основі прогностичного аналізу її природних можливостей, інструментального аналізу передумов і чинників її перспективного розвитку.

2. Формувальна щодо відтворення основних біологічних і соціальних закономірностей розвитку особистості.

3. Інформативна – заключається у передачі інформації, досвіду щодо здорового способу життя, традицій, ціннісних орієнтацій, створення позитивної уяви про здоровий спосіб життя.

4. Адаптивна – направлена на розвиток фізичних якостей і підняття опірності організму до стресогенних природних і соціальних факторів.

5. Рефлексивна – полягає в переосмисленні попереднього особистого досвіду, в збереженні і примноженні здоров'я, що дозволяє порівняти реально досягнуті результати з перспективами [13].

Запропонована нами технологія складається з мети, яка покликана формувати у школярів нове усвідомлення сутності фізичної культури, їх залучення до засад здорового способу життя, підвищення рухової активності, структурування вільного часу старшокласників, відновлення після навчальних занять, формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Та загально відомих принципів фізичного виховання: доступності, індивідуалізації, регулярності, систематичності, поступовості, оздоровчої спрямованості; свідомості та активності, пріоритету потреб, варіативності при використанні засобів фізичного виховання, всебічного розвитку особистості.



Завдання, на які націлена вирішувати технологія, це, першочергово: активна пропаганда здорового способу життя та його складових, максимальне використання матеріально-технічного та кадрового потенціалу навчального закладу, оптимізація здоров'яформуючої технології відповідно до мотивів, інтересів школярів і рекомендацій експертів.

Критеріями ефективності було обрано – підвищення мотивації, збільшення об'єму рухової активності, підвищення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості старшокласників.

Технологія була спрямована на урочний і позаурочний компонент. Так, в першій половині дня ми наголошуємо на необхідності активізації та ширшому використанні учнівського самоврядування, яке буде організовувати проведення традиційних малих позаурочних форм фізичного виховання: рухливих (з використанням рекреаційних і рухливих ігор) танцювальних перерв, проведення флешмобів, замінюючи ранкову гімнастику до занять і ряд інших заходів, які втратили зацікавленість сучасної молоді. Керівництво та педагогічний колектив відповідатимуть за організацію тематичних виховних годин щодо збереження здоров'я за певною тематикою із залученням працівників фітнес-індустрії, відомих спортсменів, медиків, проведення конкурсів на кращий урок з використанням валеологічних елементів.

Проводити інтерактивні заняття з фізичної культури із новим, стилізованим використанням засобів фізичного виховання. Адже учням, які тривалий час, з року в рік виконували одноманітні завдання та ще й без особливого задоволення, ці завдання не можуть давати позитивного ефекту. Під новими та стилізованими засобами ми розуміємо використання різноманітних квестів, які, окрім збільшення рухової активності,

стимулюють мислення школярів. Широке використання розмаїття ігор спортивного, етнічного, військово-прикладного характеру (рис.1).

Відомо, що для дітей, підлітків і студентської молоді більш привабливими є не тільки заняття сучасними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, а й саме – спортивної спрямованості. Важливими компонентами спорту є наявність змагальної діяльності і спроби досягти найкращого результату, першості. Ці ж складові є запорукою успішності у будь-якій сфері діяльності, стимулюють людину до самовдосконалення, тобто сприяють розвитку інтелектуальної, моральної і фізичної сфери особистості. Тому здоров'яформуюча технологія може мати також напрямок рекреаційно-спортивної спрямованості. Де буде враховуватись побажання проведення активного відпочинку після розумового навантаження на інших уроках (алгебра, геометрія, фізика, хімія та ін.) та використання засобів різних видів спорту, в залежності від матеріально-технічного та кадрового забезпечення навчального закладу.

На думку вчителів, саме сім'я та найближче оточення закладає першопочаткові підвалини подальшого способу життя та загальнолюдських культурних цінностей. Тому обов'язковим компонентом має бути співпраця школи з батьками. Надання навчальним закладом інформації про стан здоров'я дітей, загальношкільні збори з виступами медичних працівників[3].

Для підняття освіченості школярів про те, як впливає різноманітна рухова активність на організм людини, школярам надається перелік запитань для брейн-рингів, відповіді на які вони готують самостійно, проведення яких планується заздалегідь.

До роботи за згодою залучаються члени батьківського ко-

мітету, представники місцевої влади та бізнесу, медичні працівники. Постійно проводиться робота з облаштування шкільного подвір'я.

**Висновки.** Аналізуючи вищесказане, можна стверджувати, що робота стосовно виховання здорового способу життя школярів – це системна структура, яка складається із широкого спектру компонентів і потребує активізації всіх складових освітнього процесу.

Застосування здоров'язберігаючих освітніх технологій має передбачати вибір відповідних форм і методів навчально-виховної роботи, що впливає на активний розвиток особистості в усвідомленому сприйнятті проблем щодо здорового способу життя, самостійному прийнятті життєво важливих рішень і позицій.

Ми погоджуємось з науковцями, які вважають, що за допомогою програм і технологій, направлених на формування та збереження здоров'я в освітньому просторі, вдається нівелювати негативний вплив навчання. Існуючі освітні напрямки, які розроблені для покращення здоров'я, заслуговують на увагу, більше того, – в кожному закладі освіти має працювати свій власний напрямок, який враховує особливості організації навчального процесу саме цього закладу.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на виявлення ефективності запропонованої технології для учнів старших класів.

#### Література

1. Андреева, О. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі [Текст] / О. Андреева, Н. Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 45-53.
2. Бабій С.В. Сучасні оздоровчі





- технології та методи їх використання в навчально-виховному процесі [Електронний ресурс] / С.В. Бабій // Здоров'язбережувальні технології в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://oipopp.ed-sp.net/node/19979>
3. Вдовиченко Н.Я. Співіснування традиційних та інноваційних технологій оздоровчо-виховної роботи [Електронний ресурс] / Н.Я. Вдовиченко // Здоров'язбережувальні технології в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://oipopp.ed-sp.net/node/19979>
4. Галенко В.М. Сучасні здоров'язбережувальні технології та методи їх використання в навчально-виховному процесі [Електронний ресурс] / В.М. Галенко // Здоров'язбережувальні технології в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://oipopp.ed-sp.net/node/19979>
5. Гульнева, Е.Г. Применяя здоровьесберегающие технологии / Е.Г. Гульнева // Физическая культура в школе. – 2012. – № 8. – С. 40-41.
6. Джумеля О.І. Компетентнісний підхід в організації оздоровчо-виховної роботи [Електронний ресурс] / О.І. Джумеля // Здоров'язбережувальні технології в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://oipopp.ed-sp.net/node/19979>
7. За матеріалами щорічної доповіді президентові України, верховній раді України про становище молоді в Україні. – 2013. – С.31-41.
8. Кравчук Т.М. Особливості фізичної підготовленості учнів старших класів державних та приватних освітніх закладів / Т.М. Кравчук, О.С. Сорока. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. – № 2 33-47с
9. Круцевич Т.Ю. Рациональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 73-76.
10. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.
11. Неділько В.П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / В.П. Неділько, Т.М. Камінська, С.А. Руденко, Л.П. Пінчук. // Здоровье ребёнка. Київ – 2011. – №2
12. Онищенко Н.П. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності / Н.П. Онищенко, О.Р. Лиховид. // Молодий вчений. – 2016. – № 9. – С. 120-126.
13. Павлов Ю.Н. Застосування здоров'язберігаючих технологій в оздоровчому вихованні молоді України та країн Євросоюзу / Ю. Павлов. // Молодь і ринок. – 2012. – № 11. – С. 2012.

