

планування занять. Рівень фізичної підготовленості значно покращився. На основі порівняння стану здоров'я студентів за інтенсивним показником до та після проведення педагогічного експерименту встановлено, що рівень захворювань знижується. Повторні результати медичних оглядів свідчать, що системне планування занять зі спрямованим розвитком та коригуванням фізичних якостей позитивно впливає на стан здоров'я студентів.

#### **Список використаної літератури**

1. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп – Луцьк : Настир'я, 1995. – 220 с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський: Видання 2, стереотипне. – К. :ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. [Метод. реком.] – К. : Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

**Смук Н.Р.**, методист відділу менеджменту, координації та комунікації методичних служб, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти,

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

В статті висвітлено актуальні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності особистості як стратегічного завдання усіх освітніх закладів Тернопільщини. Окреслено орієнтири розвитку сучасної освіти, спрямованої на формування здорової нації.

Ключові слова: гуманістична педагогіка, здоров'я, здоров'ятворча філософія, здоров'язбережувальні технології.

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 молоді 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 неупинного 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.

Збереження і зміцнення здоров'я молоді визначаються пріоритетними завданнями соціальної програми нашої держави, стратегічні цілі якої визначені Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державною національною програмою «Освіта» (Україна XXI століття), Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті, Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та іншими документами. На сучасному етапі дослідження проблеми збереження здоров'я здійснюється на міждисциплінарному рівні. Феномени здоров'я і здорового способу життя вивчаються медициною, філософією, соціологією, психологією, педагогікою, валеологією та іншими дисциплінами. Загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, Є. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Платонова, С. Канішевського та ін.. Педагогічні умови формування культури здоров'я та здорового способу життя досліджували С. Кириленко, Л. Лубишева, Н. Соловійова, Ю. Драгнєв та ін.. Питання здоров'язбережувального навчання стали предметом сучасних досліджень М. Антропової, І. Брехмана, Д. Вороніна, М. Гончаренко, П. Гусака, Л. Жуковської, Н. Завидівської, В. Казначеева, Л. Кожевнікової, В. Колбанова, В. Пєгова, В. Петленко, О. Самчук, В. Сержантова та ін. Сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали М. Безруких, С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамський, М. Колеснікова, А. Севрук та ін. В останні роки багато досліджень було присвячено здоров'язбереженню з метою якісної професійної підготовки майбутніх фахівців (Н. Завидівська, Ю. Палічук, В. Зданюк, В. Усачов, Е. Сивохоп, Т. Зинченко, Є. Скачков та інші). Їхні дослідження присвячені підготовці майбутніх вчителів, економістів, фахівців морських навчальних закладів, військових, аграріїв, пожежників та інших. Науковці наголошують, що готовність до здоров'язбереження сьогодні визначається важливим чинником формування загальної готовності сучасного фахівця до майбутньої професійної діяльності та складовою його професійної підготовки. Беручи до уваги специфіку здоров'язбереження, ми розуміємо поняття інтегрованої готовності майбутніх фахівців до особистого здоров'язбереження у професійній діяльності, як складову професійної компетентності, складне особистісне новоутворення, що поєднує наявність належних компетенцій для майбутньої професійної діяльності, спрямованих на збереження, зміцнення, відновлення власного здоров'я, засноване на усвідомленні учнем особистої відповідальності щодо здоров'язбереження, для повноцінної професійної та життєвої самореалізації [0].

Співак М.В. доводить що під здоров'я збереженням слід розуміти процес зміцнення та збереження здоров'я, спрямований на перетворення емоційно-психологічної, фізичної та інтелектуальної сфер людини, утвердження ціннісного ставлення до особистого здоров'я і здоров'я інших, загальне усвідомлення особистої відповідальності людини за власне здоров'я [0, с. 58-

59]. Відповідальність за власне здоров'я, як важливий аспект готовності до особистого здоров'язбереження, потребує особливої уваги. Як свідчать результати опитувань, більшість людей не вбачають причин погіршення загальної картини здоров'я в країні як наслідок особистої неуваги до нього. Відповідальність за долю власного здоров'я досить часто покладається на зовнішні організації: медичні, освітні, рекреаційні та ін., і зниження рівня здоров'я пов'язується не зі способом життя, а з негативним впливом сучасної екологічної ситуації. Більшість дослідників сходяться на тому, що можуть бути якими завгодно досконаліми законодавство про здоров'я, фінансування, система охорони здоров'я, особисте матеріальне благополуччя, але найважливішим фактором для здоров'я є позиція самої людини, його відповідальне ставлення. Таким чином, окремого вивчення вимагає проблема формування відповідальності за власне здоров'я як домінуючого аспекту готовності особистості до здоров'язбереження.

Мета статті полягає у визначенні сутності відповідальності кожною людиною, яка проживає на території України за своє здоров'я і за здоров'я усієї нації її структури і змісту в контексті готовності до особистого здоров'язбереження.

Формування здорового способу життя ґрунтується на кількох основних ідеях, з яких складається певна ідеологія. Перша ідея – пріоритет цінності здоров'я у світосистемі цінностей людини. Друга ідея – розуміння здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя. Третя – це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Четверта ідея полягає в тому, що відповідальність за своє здоров'я несе перед усім сама людина, але держава і суспільство також відповідають за здоров'я населення [0, с. 64]. Здоров'я особистості починається з ембріону. В залежності від того в якому середовищі рН він росте і розвивається упродовж дев'яти місяців таким і буде «фундамент» майбутньої дитини. Перехід від стадії ембріону до стадії дитини дуже важливий і потребує великої уваги від майбутніх батьків, а особливо від фахівця який відповідає за появу на світ здорової дитини, саме тут важливо не допустити жодної помилки. Поява цілком здорової дитини (що сьогодні не можливо зустріти) потребує подальшої турботи усіх людей якими вона оточена відповідно до етапів росту і розвитку особистості. Перший етап – дитинство (0 -1 рік), етап довіри до світу тут потрібно обережно поводитися з дитиною, вести цілком здоровий спосіб життя аби він залишив слід в підсвідомості. Другий етап – дитинство (1 -3 рік), етап «самостійності», навички набуті дитиною в першому етапі починають відтворюватися і вона самостійно починає повторювати поведінку людей, які її оточували. Третій етап – дошкільне дитинство (3 -6-7 років) – етап вибору ініціативи, важливо аби вибір способу життя, вибір їжі, сну дитиною був компетентнісним і лише корегувався дорослими. Четвертий етап (6-11 років) – етап «майстерності» на всі випадки дорослого життя у людей, що оточують

дитину повинні бути повні і відверті відповіді. П'ятий етап ( 11-14 років) – підлітковий, коли всі етапи пройшли правильно хвилювання даремні, дитини розуміє, що поміж всі виклики шкільного життя вона насамперед має бути здоровою і не може піддавати будь якому ризику людей, які її оточують. Шостий етап ( 14 -18 років) – етап самовизначення, підліток уже сформований у своїх думках, емоціях, знаннях ,він знає, що таке життя і яке його призначення у ньому. Така парадигма визначеності здорової особистості для збереження нації в цілому можлива за умови коли у кожную школу, і в кожний дошкільний навчальний заклад прийде Учитель, Вихователь: відповідальний, професійний, знаючий, мотивований. Тільки вихователь і учитель можуть навчити і виховати відповідальне батьківство, тільки вони разом з батьками зможуть пояснити доступно дитині, що неможливо в організмі насиченому алкоголем і нікотинном мати здоровий плід. Тільки учитель може починаючи школою і закінчуючи медичним університетом дати зрозуміти підлітку, що здоров'я і збереження нації залежить від того, як він буде ставитися до роботи яку виконуватиме ( приймання пологів правильно). Вчитель сьогодення має навчити аграрія менше обробляти угіддя отрутохімікатами, навчити його правильно вирощувати рослини і не ставити все живе під загрозу за рахунок власного збагачення. Вчитель своїм власним прикладом може довести правильність здоров'язбереження. З огляду на зазначене вище, особливого значення набуває підготовка висококваліфікованого кадрового складу, здатного до вдосконалення, модернізації освітнього процесу, впровадження інновацій, створення нових організаційних структур в освітньому просторі. Інноваційний розвиток освіти неможливий без вивчення й об'єктивного аналізу теоретичного доробку й практичної діяльності видатних культурно освітніх діячів та педагогів минулого. Оптимальне поєднання класичної спадщини та сучасних педагогічних досягнень дає унікальні можливості для розв'язання найскладніших проблем у галузі освіти. Серед них – гуманізація освітнього процесу, основою якої є здоров'ятворча філософія як життєва необхідність, що передбачає ставлення до людини як до найвищої соціальної цінності, гармонізацію людських взаємин, суспільства і природи . Нині актуальності набуває стратегія розвитку кожного освітнього закладу з позиції здоров'я збереження, яка передбачає формування здоров'я творчого ставлення особистості до себе та до інших людей, забезпечує неперервність та комплексність освітнього впливу на дитину. Цілком зрозуміло, що залишається ще багато невирішених питань, на які продовжують шукати відповіді. Розуміючи важливість цієї проблеми методисти відділу менеджменту, координації та комунікації методичних служб, лабораторія науково – дослідного та навчально – методичного забезпечення дисциплін еколого – природничого спрямування (зав.лабораторії, Яценко Д.С.), кафедра змісту і методик навчальних предметів (завідувач, професор Черняк В.М.) Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти стали на шлях пошуку інноваційних засобів для навчання педагогічних працівників

області використанню здоров'язбережувальних технологій у практиці роботи їх освітніх закладів. Відтак в області розроблено і впроваджується проект створення Школи сприяння здоров'ю. В основу роботи було покладено технологічний підхід, який дав змогу систематизувати всі компоненти педагогічної діяльності й розробити концепцію здоров'ятворчого простору, акцентувати увагу на забезпеченні фізичного, психологічного, соціального й духовного комфорту суб'єктів освітнього процесу, їх продуктивної навчально-пізнавальної й практичної діяльності, заснованої на творчому проектуванні організації праці й формуванні культури здорового способу життя. Діяльність такої Школи сприяння здоров'ю багатогранна і здійснюється за такими напрямками: організаційно-аналітична діяльність, інформаційне забезпечення проведення пропагандистської та просвітницької роботи, валеологізація освітнього процесу. Так, насамперед постало питання з'ясування сутності філософії здоров'я, її критеріїв та складових, виявлення готовності суб'єктів освітнього процесу до концептуальних змін. Під час аксіологічного аналізу цього поняття виявлено його різні ціннісні характеристики. Разом зі ставленням, переваг, цілей, без яких існування втрачає сенс. Результати особистості до здоров'я вибудовується система її ціннісних орієнтацій анкетування дали змогу з'ясувати загальну картину ставлень, що стало стимулювальним фактором для впровадження ідей здоров'ятворчої філософії в освітній процес, формування навичок здорового способу життя та світогляду, заснованого на цінності здоров'я, усвідомленні важливості гармонійного розвитку особистості. Вони спрямовують вектор руху учня від позиції стороннього спостерігача до активної діяльності, забезпечують психологічну комфортність.

Доцентом кафедри змісту і методик навчальних предметів ТОКІШПО, кандидатом біологічних наук, Ганною Лопаткою упродовж двох років було підготовлено і проведено: методичні рекомендації «Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів ЗЗСО», «Проблема куріння старшокласників крізь призму реалізації ЗСЖ», статті «Збереження здоров'я – одна з пріоритетних компетентностей закладів освіти», «Основи формування здоров'язбережувальної компетентності школярів», «Особливості використання здоров'язберігаючих технологій у педагогічній діяльності вчителя», «Збереження здоров'я підрастаючого покоління через ЗСЖ при викладанні предмета «Основи здоров'я»», «Формування мотивації школярів у дітей та підлітків, круглий стіл «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», методичну розробку «Формування культури здоров'я – крок до життєвої компетентності», посібник 2018 року видання «Формування ЗСЖ у дітей та підлітків».

Слід пам'ятати про те, що застосування різноманітних ефективних профілактичних, оздоровчих технологій та діагностичних методик у освітньому процесі і постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в

якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

#### **Список використаних джерел**

1. Гінзбург, В. Г. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя [Текст] / В. Г. Гінзбург, Т. М. Полішко, П. М. Полушкін, Д. В. Гальченко // Зб. наук. пр. ВНПК. Педагогіка здоров'я. – Х.: Арт-прес, 2011. – С. 46–52.
2. Гончаренко, М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі [Текст] / М. С. Гончаренко, В. Є. Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журн. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2006. – № 12. – С. 39–43.
3. Полушкін, П. М. За здоровий спосіб життя [Текст]: навч. посіб. / П. М. Полушкін, Т. В. Єрошкіна, В. О. Татаровський, О. В. Хандюк. – Д.: ДНУ, 2006. – 72 с.

**Черняк В.М.**, д-р біол.н., професор, завідувач кафедри змісту і методик навчальних предметів, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти,  
**Вітович Л.М.**, вчитель біології і хімії, Медведівська загальноосвітня школа I-II ступеня

## **МОЛОДЕ ПОКОЛІННЯ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ**

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування нових методів і форм ЗСЖ є одним із основних напрямків розвитку суспільства.

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Однією із сфер формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти.

Стратегічними завданнями освіти є виховання освітченої, творчої особистості, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Ми хочемо бачити людину майбутнього розумною, сильною, здоровою. Однак за останнє десятиріччя світова освіта зарахувала проблему здоров'я до кола глобальних проблем. Після Чорнобильської трагедії загальний стан здоров'я дорослого населення і дітей України погіршився, під загрозою знаходиться майбутнє генофонду нації.