

- acupuncture treatment? Part I, *Meridian Stress Assessment* (MSA-21J) <http://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/351/313>
12. Schorrenderger, CC. (1984) Therapie mit Akupunktur. Stuttgart: Hippokrates Verlag. Bd. 1.
  13. Shcherbatyĭ, AA., Korkushko OO. (1999) The use of reflexotherapy in the initial forms of cerebrovascular insufficiency in persons who suffered as a consequence of the accident at the Chernobyl Atomic Electric Power Station. *Lik. Sprava*. 3. 151–155.
  14. Wang, G.-J., Ayati, MH., Zhang W.-B. (2010) Meridian studies in China: a systematic review. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*. 3 (1).
  15. Wang, CN., Weng, CS., Hu, WC., Chang, YH., Lin, JG. (2002) The development of new Ryodoraku neurometric patterns. *Journal of Medical and Biological Engineering*. 22. 99–106.
  16. Will Chen, C, Chen-Jei Tai, Cheuk-Sing Choy (2013) Wave-Induced Flow in Meridians Demonstrated Using Photoluminescent Bioceramic Material on Acupuncture Points. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013. Published online 2013 Nov 7. doi: 10.1155/2013/739293 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3838801/>
  17. Yang, WS. (2008) Investigation of the lower resistance meridian IV. Speculation on the Physiological Functions of Acupuncture Meridians. *Acta scientiarum naturalium Universitatis Pekinensis*. 44(2). 145–158.
  18. Yeh, ML, Chen HH, Lin I.H. (2004) Contemporary Meridians and Acupoints in Practice. Taipei, Taiwan: Farseeing publications. 120 p.
  19. Zytkowski, A. (1999) Ectodermal method of Ryodoraku – an attempt at clinical measurement for evaluation of physiotherapy effects in patients with low back pain. *Neurol. Neurochir. Pol.* 32 Suppl. 6. 207–215.
  20. <https://radiostorage.net/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).20  
УДК 373.5.015.3:796:613.955

**Надім'янова Т. В.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти,  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
**Логвиненко О. Б.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

### ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИТИНОЦЕНТРОВАНОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито значення здоров'язбереження як важливого фактору життєдіяльності учнівської молоді, яка навчається в умовах дитиноцентричної освіти. З'ясовано, що обмеження рухової активності через інтенсифікацію навчального процесу, відсутність раціонального харчування, недотримання режиму дня учнями різного віку, неправильно використані години праці та дозвілля тощо негативно впливають на фізичне, психічне здоров'я дітей. Обґрунтовано важливість здоров'язберезувальних освітніх технологій, які становлять основу прогресивної педагогіки. Проаналізовано нормативні документи, які регламентують діяльність закладів освіти на дотримання здоров'язберезувальної складової. Наголошено на важливості активної співпраці учителів та батьків учнів для створення оптимальних умов самореалізації кожної дитини.

**Ключові слова:** дитиноцентризм, Нова українська школа, освітній процес, здоров'язбереження, здоров'язберезувальні технології, стрес-фактори.

**Nadimyanova T., Logvynenko O. The problem of health saving of student youth in the conditions of child-centered education.** The article describes the importance of health saving as an important factor in the life of student youth, who is studying in the conditions of child-centered education. It has been found that restriction of motor activity due to the intensification of the bulk process, the lack of rational nutrition, failure to comply with the day regime by students of all ages, improperly used hours of work and leisure, etc., adversely affect the physical, mental health of children. The importance of health-saving educational technologies that form the basis of progressive pedagogy. The normative documents governing the activities of educational institutions for compliance with the health component are analyzed. The importance of active cooperation between teachers and parents of students is emphasized to create optimal conditions for each child's self-realization.

It has been made that the lack of a systematic approach to the health of students has a negative impact on their life, which takes place in educational institutions in the family. The creation of a healthy environment should occur not only at the place of study, but also at the place of residence of the child, parents should control the level of physical, mental, emotional state of children: to create conditions of a properly organized regime of the day, which will depend in the further health of the child.

**Keywords:** child-centrism, new Ukrainian school, educational process, health saving, health-saving technologies, stress - factors.

**Постановка проблеми.** Сьогодні перед освітянською спільною постає важливе завдання: в умовах воєнного стану, який триває майже рік, удосконалювати й впроваджувати в освітньому процесі конкретні технології й методи, що скеровані на покращення здоров'я учнів різного віку. Досягти цього в умовах страшних реалій війни, дуже не просто. Більше трьох мільйонів дітей різного віку разом із батьками були змушені через війну покинути територію України. Вони не полишили он-лайн навчання у

тих закладах освіти, де навчались раніше, хоча й перебувають за межами рідної домівки. Мільйонам дітей, які залишились в Україні, потрібна психологічна допомога і підтримка. Навіть тим дітям, котрі, на щастя, не відчули жакіть бомбардувань, але знають і розуміють слово «війна», потрібно допомогти зберегти здоров'я як психічне, так і фізичне. Як відомо, людська психіка здатна адаптуватись під будь-які труднощі. Але коли мова йде про дитячу особистість, усі, хто дотичний до виховання й навчання дітей, мають прикласти максимум зусиль задля збереження їхнього здоров'я – психічного й фізичного.

Відомо, що одним із соціальних інститутів, який має значний вплив на стан здоров'я дитини є заклад загальної середньої освіти. Нині він суттєво відрізняється від того закладу, де донедавна провідним видом навчання було пояснювально-ілюстративне. Сучасна система освіти усе більше опирається на особистісно-орієнтоване та розвиваюче навчання. Модернізація усієї освітньої системи висунула вимоги до навчання, яке передбачає «забезпечення умов для якісної освіти шляхом формування покоління, спроможного до толерантного сприйняття світу, безконфліктної життєдіяльності в ньому, здатного навчатися протягом життя, створювати і розвивати цінності громадянського суспільства, покоління з високим почуттям відповідальності за формування, збереження і зміцнення власного здоров'я».

Незважаючи на страшні реалії сучасного життя в Україні, сьогодні вдосконалення системи освіти, яка орієнтується на євроінтеграційні процеси, зумовило використання в освітньому середовищі не лише інноваційних концепцій, але й реалізації здоров'язбережувальних технологій, що являють собою динамічний комплекс фізіологічних, психічних, соціальних властивостей та якостей особистості і спрямовані на формування культури здоров'я та основ здорового способу життя. Тому сьогодні як ніколи, освітній процес треба розглядати з позиції дитиноцентризму, який передбачає створення оптимальних умов для самоактуалізації кожного молодого українця.

На думку академіка В. Кременя, «ця ідея має пройти червоною ниттю через усю освітню реформу. Такий підхід дозволить дитині пізнати себе, розвинути на основі власних здібностей, та, ставши дорослим, максимально самореалізуватися, що є неодмінною умовою особистого щастя та динамічного несуперечливого прогресу» [7, с.2].

Розвиток кожної дитини, реалізація її здібностей, талантів, уподобань подвоються, якщо вони відбуватимуться у комфортних умовах перебування в освітньому закладі, що забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини, передбачає запобігання стресів, перевантаження, втоми і сприяє збереженню й зміцненню здоров'я.

**Аналіз основних положень та публікацій.** Актуальні питання здоров'язбереження та упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі сучасної школи були предметом досліджень багатьох вітчизняних науковців, які студіювали філософію, психологію, соціологію, педагогіку, медицину, біологію та ін. Багаточисельні дослідження М. Амосова, Г. Апанасенка, О. Балакіревої, Н. Белікової, І. Бега, Т. Бойченко, О. Ващенко, О. Вишневського, В. Горащука, Н. Денисенко, О. Дудіної, М. Лук'яненка, Н. Москаленко, В. Оржеховської, Т. Пантюк, І. Поташнюк, Л. Сущенко та ін. засвідчують, що питання збереження й зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді є проблемою, що давно перестала бути суто медичною. За даними соціологічних досліджень, з початком навчання дітей 6-річного віку, у закладах освіти збільшується кількість показників захворюваності на гостроту зору (45,24 %), постави (37,13 %), органів травлення (6,96 %), виявлений сколіоз (75%) [10, с.7.] та ін. Додаймо сюди ризики, які становлять загрозу здоров'ю і життю дитини: соціальні, економічні негаразди, стреси, які сьогодні торкнулися кожної сім'ї, а відтак й вплинули на життєдіяльність дітей – навчання, дозвілля, спілкування, гру тощо.

Модернізація освітнього процесу у закладах дошкільної та загальної середньої освіти, обмеження рухової активності через завантаженість навчальними предметами, відсутність раціонального харчування, недотримання режиму дня та санітарно-гігієнічних умов учнями різного віку, вимушена багатогодинна статична поза за неправильно підібраними навчальними меблями, надмірне використання гаджетів, невміння правильно використовувати години дозвілля, відсутність процесів саморегуляції тощо призводять до функціональних порушень, а згодом й до виникнення органічної патології.

Долаючи труднощі і незгоди, біль і страждання, які сьогодні випали на долю кожного, Україна прагне здійснити суттєві зміни в усіх сферах людського життя, не міняючи освітніх процесів. Тому й надалі із упровадженням Концепції Нової української школи, Національної програми виховання дітей і молоді основними залишаються пріоритети державної політики в розвитку освіти, одним з яких є виховання людини високої моралі, що матиме усі можливості для гармонійного розвитку за умови здоров'язбережувального освітнього середовища.

**Мета статті.** Проаналізувати вплив здоров'язбережувальних технологій у практиці роботи Нової української школи.

**Виклад основного матеріалу.** Освітній процес, як правило, завжди супроводжується інтелектуальним та психологічним навантаженням. Сьогодні, коли сучасні заклади загальної середньої освіти переважно працюють за особистісно-орієнтованою технологією, найголовнішою умовою організації навчання є не кількість і якість засвоєного учнем матеріалу, а прогрес особистості самого учня – його розвиток, врахування інтересів, уподобань, прагнення до самовизначення, самопізнання, розкриття власного «Я» тощо і на цій основі створення умов для самореалізації.

З упровадженням Концепції Нової української школи [6] навчальні навантаження, на жаль, не стали меншими. Ми й надалі маємо справу з інтенсифікацією освітнього процесу, який починається після закінчення навчання у початковій школі. Це – збільшення кількості навчальних годин, предметів, поява факультативів, позаурочних занять, які є обов'язковою складовою освітнього процесу. Натомість, кількість занять, які б дозволяли поповнювати рухову активність учнів, не збільшилася. Тому тенденція погіршення стану здоров'я учнівської молоді має стійкий характер, а несприятлива динаміка основних показників здоров'я дітей за період навчання у закладах освіти щоразу зростає.

Як відомо, здоров'я й навчання – процеси взаємообумовлені. Чим міцнішим є здоров'я, тим продуктивнішим буде навчання, його інтенсивність, активність й протистояння негативному впливові ззовні, тим ефективнішим буде процес адаптації до умов сприятливого освітнього середовища, яке становить сукупність умов, необхідних для навчання, виховання, розвитку дитини, становлення її особистості. Сприятливим слід вважати таке середовище, у якому дитина реалізує свої здібності, таланти, виявляє творчі задатки, має можливість до розвитку індивідуальних можливостей та процесу самореалізації.

Навчання – це праця, а не розваги. Праця, що супроводжується психологічним й розумовим навантаженням, подекуди примусовими діями, а в кінцевому результаті – радістю від успіхів, відчуттям внутрішнього збагачення, бажанням самореалізуватися. Тому у процесі навчання дітей мають бути дотримані і творчо реалізовані здоров'язбережувальні технології.

Вони є стрижнем усіх педагогічних технологій, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формують уявлення щодо культури та цінності здоров'я, мотивують до ведення здорового способу життя.

Поняття «здоров'язбережувальні», «здоров'язбережні», «здоров'язберігаючі» технології використовуються доволі часто. Особливо, коли йдеться про здоров'язбережувальні освітні технології, під якими розуміють «сприятливі умови навчання дітей у школі, до яких належать сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог до методик, що використовуються у навчально-виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей»[9, с.126]; розглядають як «функціональну систему організації засобів управління навчально-пізнавальною та практичною діяльністю учнів, що націлена на збереження і зміцнення їхнього здоров'я [4, с. 32]. У контексті педагогічної науки здоров'язбережувальні технології трактуються також як «єдина система, що об'єднує у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я учнів, і має за мету фізичний, духовний, психічний, інтелектуальний розвиток [2, с.71].

Отже, здоров'язбережувальні освітні технології становлять основу прогресивної педагогіки, яка має тісно опиратись на інноваційні форми, методи, засоби навчання й виховання дітей без шкоди їхньому здоров'ю. Досягнути цього у закладах освіти не просто. Для того, аби здоров'язбережувальні технології були реалізовані у закладах освіти, а не лише задекларовані, потрібно дуже мало, й водночас – багато: в кожній дитині бачити особистість – неповторну, яскраву, самодостатню, творчу. Без поваги до дитячої особистості усі прагнення будуть марними. Так само, як прагнення створити атмосферу комфортного навчання без дотримання важливих правил, що є у системі здоров'язбережувальних технологій. На жаль, як вчителі, так і батьки учнів якщо не створюють самі, то не звертають належної уваги до певних факторів ризику, що можуть стати серйозною проблемою у впливові на здоров'я дитини. Серед таких факторів виокремлюємо:

- стресова педагогічна тактика;
- інтенсифікація освітнього процесу;
- недотримання елементарних санітарно-гігієнічних умов в організації освітнього процесу;
- недоліки в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в межах закладу загальної середньої освіти;
- недооцінка батьками важливості дотримання дітьми режиму дня та рухової активності;
- відсутність системного підходу щодо формування основ здорового способу життя.

Стресова педагогічна тактика, як правило, виникає у результаті несприятливих ситуацій, що призводять до фізичного і психоемоційного незадовільного стану. Стрес-факторами можуть бути різні обставини, події, вчинки тощо. У педагогічному вимірі факторами ризику можуть бути усі практичні умови процесу навчання: від санітарно-гігієнічного нормування до взаємовідносин у системі учень-вчитель, учень-учень, учень-батьки-вчитель. Найменші порушення у системі цих відносин призводять до негативної поведінкової основи та психологічних порушень. На жаль, ми поки що не позбулися авторитарного стилю у вихованні дітей. Накази, вказівки, заборони, залякування на кшталт : «Я тебе більше попереджати не буду...», «Подивися у чужий зошит, дістанеш найменший бал...», «Негаймо до дошки відповідати!..», «Я подивлюсь, що буде після того, коли я поскаржусь батькам...», «Ще раз слово скажеш – вилетиш з класу...» та ін. призводять не лише до ускладнень стосунків вчителів, учнів, батьків, але й поглиблюють проблему поколінь. Найперше правило для вчителя – діяти з позиції гуманізму. Вчитель-гуманіст – це людина завжди об'єктивна, справедлива, виважена у своїх висловлюваннях та особистісних стосунках. Саме від його діяльності залежить створення психологічно комфортної атмосфери – подолання інтелектуального, емоційного, вольового, мотиваційного стресу.

Інтенсифікація процесу навчання відбувається за різними напрямками: від збільшення кількості навчальних годин (уроки, позаурочні заняття, позакласні заходи, факультативи, консультації тощо) до об'єму виконання домашніх завдань. Регулярні підвищення об'єму знань або їхня відсутність вимагають інтелектуального та емоційного контролю діяльності. Інтенсифікація призводить до появи в учнів стану втоми, перевтоми, що є свідченням формування гострих порушень здоров'я і розвитку нервових та психосоматичних захворювань.

Організація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти передбачає обов'язкове виконання контрольних робіт, самостійних завдань, здачу екзаменів та інших видів перевірки знань, вмінь, навичок учнів. Вже у першому класі вони знають, що таке самостійна робота, диктант та ін. Зрозуміло, що вчитель має контролювати рівень знань учнів, яких він навчає. Але при цьому він повинен добре знати індивідуальні особливості кожного з них. Щоб зменшити навантаження на дитячий організм, доцільно проводити різні за формою навчальні заняття, які викликають інтерес, розширюють інтелектуальні можливості, розкривають творчий потенціал кожного учня: нестандартні уроки, екскурсії, тренінги тощо.

Щодо санітарно-гігієнічних умов організації процесу навчання в закладах загальної середньої освіти, то вони, на жаль, не стали першочерговими до покращення або на це можуть впливати як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники. Недооцінка адміністрацією освітнього закладу дотримання санітарно-гігієнічних умов згубно позначається на станові здоров'я учнів. Тісні класні приміщення, незручні меблі, погане освітлення та неналежне провітрювання навчальних приміщень, відсутність вологого прибирання, недотримання температурного режиму в зимовий період, відсутність системного підходу до питань здоров'язбереження на рівні освітнього закладу та сімейного виховання тощо призводять до появи або збільшення різного роду захворювань серед учнів.

Для того, щоб період навчання не позначався негативно на станові здоров'я учнів, треба дотримуватись певних гігієнічних вимог щодо організації освітнього процесу.

Згідно законодавства, до першого класу зараховуються учні, які досягли 6- або 7-ми років. Навчальний день має починатись не пізніше 9 год. ранку. Відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» наповнюваність класів не повинна перевищувати 30 учнів. (На жаль, цей критерій порушено : у багатьох закладах загальної середньої освіти кількість учнів в одному класі може перевищувати й 35 осіб). Зміна кількості учнів в класі так само, як і зміна тривалості уроків (у 1-му класі від 30 до 35 хв., 2 – 4-х класах від 40 – до 45 хв., 5 – 11-х 45 хв.) допускається за погодженням з відповідними органами управління освітою та органами державної санітарно-епідеміологічної служби (ДСЕС) «Про загальну середню освіту». Однак, ДСЕС була ліквідована у 2017 році, а у зв'язку з поширенням захворюваності на COVID-19 у 2020 р. було відновлено лише



посаду головного лікаря державної санітарно-епідеміологічної служби. У такий спосіб заклади загальної середньої освіти здебільшого самі приймають рішення, які подекуди суперечать нормам санітарно-гігієнічних та епідеміологічних правил. У відповідності з вимогами щодо діяльності Нової української школи, класне приміщення, де навчаються учні початкових класів має бути поділене на так звані, зони. Вчителі самі обирають їм назву та приналежність. Наприклад, зона відкриттів або зона навчальної діяльності, зона спілкування або зона комунікативних дій, зона тиші або зона відпочинку, зона творчості та ін.

Новим Санітарним регламентом для закладів загальної середньої освіти передбачено основні правила, які мають бути обов'язковими до виконання, як то: використання технічного оснащення та устаткування у закладах загальної середньої освіти без шкоди здоров'ю дитини; дотримання норм гігієни та самообслуговування, які створюють сприятливі умови для зміцнення здоров'я учнів; обов'язкове харчування та дотримання питного режиму; увага до дітей з особливими освітніми та особливими харчовими потребами тощо [8].

Аналізуючи цей документ, який спрямований на реалізацію здоров'язбережувальної складової кожного закладу освіти, розумієш, що у реальному житті Санітарного регламенту майже не дотримуються, або ж дотримуються частково. Приміром, згідно Регламенту, «домашні завдання (самопідготовка) не задаються у 1 – 2-х класах, а їхнє виконання у 3 – 5-х класах не повинно перевищувати однієї години (у попередньому документі – 1,5 години), у 6 – 9-х класах – не більше 1,5 години, й не більше двох годин у старшій школі». Не доводиться говорити про такі обов'язкові вимоги, які передбачають у закладах освіти «внутрішні санвузли з підведенням до умивальників холодної та гарячої питної води з облаштуванням диспенсерів з паперовими рушниками та рідкого мила [8].

Сьогодні, як і раніше, заклади загальної середньої освіти, на жаль, змушені працювати у дві зміни. Не завжди вчителі дотримуються правильної організації праці учня в умовах навчання. Учні в один день змушені виконувати контрольні або самосійні роботи з декількох навчальних предметів, винесених у розклад. Але «виконання контрольної роботи протягом навчального дня не повинно перевищувати одного разу; розподіл навчального навантаження протягом тижня повинен бути таким, щоб найбільший його обсяг припадав на вівторок, середу. На ці дні в шкільний розклад необхідно виносити предмети, які потребують великого розумового напруження або ті, які не вимагають значного навантаження, але у більшій кількості, ніж в інші дні тижня. Вивчення нового матеріалу, контрольні роботи найкраще проводити на 2 – 4-х уроках посеред тижня. Предмети, які вимагають значних затрат часу для виконання домашніх завдань, не повинні групуватися в один день у розкладі занять[3].

Дотримання цих умов значно розширить межі раціональної організації процесу навчання та призведе до запобігання втоми й перевтоми учнів.

Важливим чинником у покращенні та зміцненні здоров'я учнів є фізкультурно-оздоровча робота, яка проводиться у закладах освіти. Як правило, найбільш розповсюдженою формою фізкультурно-оздоровчої роботи є фізкультхвилинки та фізкультпаузи, які, здебільшого, проводяться лише з учнями початкових класів. Підлітки та старшокласники ставляться до їх проведення скептично. Не всі заклади загальної середньої освіти мають належну спортивну базу, учні неоднозначно ставляться до уроків фізичної культури, залучення до спортивних змагань бодай у межах школи. Хоча ці заняття їм доводяться. Тут спрацьовує фактор поділу «важливих і не важливих предметів», які, на жаль, виокремлюють батьки учнів.

Зауважимо, що останніми роками кількість дітей, які відвідують спортивні школи, клуби зростає. Можна зробити висновок, що необхідність у руховій діяльності, яка є запорукою здоров'я, спонукають дітей різного віку відвідувати такі заклади. Заняття спортом, залучення до фізкультурно-оздоровчих заходів зменшують інтелектуальні напруження, психологічні навантаження. Хоча будь-яка спортивна діяльність й супроводжується психоемоційними станами, але за правильної організації проведення таких занять діти відчуватимуть радість від досягнутих результатів.

Важливою умовою здоров'язбереження учнів є дотримання ними режиму дня та рухової діяльності. Режим дня являє собою чередування різних видів діяльності – навчання, праці, дозвілля, відпочинку тощо протягом доби. Від умов правильно організованого режиму дня залежить стан здоров'я дитини, її працездатність, бажання навчатись. Режим дня повинен бути складений батьками з урахуванням вікових особливостей і перш за все з урахуванням особливостей діяльності нервової системи. До уваги мають бути узяті правильне чергування праці й відпочинку; регулярне споживання їжі, яка має бути збалансованою; сон відповідної тривалості; сталі години ранкової зарядки та гігієнічних процедур; відповідні години виконання домашніх завдань; години дозвілля, яке супроводжується максимальним перебуванням на свіжому повітрі та ін. Сьогодні доводиться констатувати, що батьки не повною мірою усвідомлюють необхідність дотримання дітьми різного віку певного режиму дня, який буде лише на користь здоров'ю. Найбільшою помилкою активних і турботливих батьків є створення для дитини щільного графіку праці (у даному випадку – навчання), відпочинку. Звичайно, що батькам хочеться бачити свою дитину успішною в усьому, яка однаково добре навчається, малює, відвідує музичну школу або школу бальних танців, займається у спортивній секції, студіює іноземні мови, добре володіє комп'ютером, розуміється на інформаційно комунікаційних технологіях. Однак, перевантажуючи дитину, навряд чи можна досягти успіху. На початку усі види діяльності викликають інтерес, захоплення. Згодом, якщо чергування навчальної діяльності та відпочинку будуть неправильними, дитина буде втомлюватись від навантажень і втратить не лише інтерес до будь-яких занять, а й погіршить стан свого здоров'я. Тому батьки мають бути зацікавлені у тому, аби дитина при звичайності до відповідного режиму дня, беручи до уваги побажання самої дитини, ураховуючи індивідуальні особливості та функціональні особливості діяльності дитячого організму. І найголовніше – приклад батьків має найкращу дію проти усіляких пояснень.

**Висновки.** Відсутність системного підходу питань здоров'язбереження школярів негативно впливає на їхню життєдіяльність, яка проходить в умовах закладів освіти, у сімейному колі. Створення здоров'язбережувального середовища має відбуватись не лише за місцем навчання, але й за місцем проживання дитини. У закладах освіти, які функціонують на принципах дитиноцентрованої освіти, вчителі повинні дотримуватись вимог, передбачених санітарними правилами: навчальне навантаження під час уроків та виконання домашніх завдань не повинно перевищувати окреслені норми; слід чередувати види навчальної діяльності учнів на уроках та позаурочних заняттях; сконцентрувати увагу під час уроку на діяльності учнів класу з урахуванням стану їхнього здоров'я; контролювати рівень розподілу психофізичного навантаження під час занять – навчальних, тренувальних, творчих. Батькам необхідно контролювати рівень фізичного, психічного, емоційного стану дітей, створивши для них комфортні умови розвитку, виховання, навчання.

### Література

1. Апанасенко Г. А. Охорона здоров'я: постановка проблеми в Україні // *Укр. мед. часопис*. 2015. № 4 (72). С. 122 – 124.
2. Бондар Н. Здоров'язбереження у школі // *Відкритий урок*. 2010. – № 3. С. 71 – 73.
3. Гігієнічні вимоги до навчального процесу у школі. [Електронний ресурс]. – URL: <https://oppb.com.ua/news/gigiyenichni-vymogy-do-navchalnogo-procesu-u-shkoli>
4. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним // Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 3. С. 32–34.
5. Дубіна О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення // *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічної ситуації в Україні* / за ред. В. Шафранського. ДУ УІСД МОЗ України. – Київ: 2018. 452 с.
6. Концепція Нової української школи – [Електронний ресурс]. URL : <https://www.kmu.gov.ua/.../ukrainska-shkola-compressed>
7. Кремень В. Філософія людиноцентризму у контексті проблем освіти // *Управління школою (Основа): науково – методичний журнал*. 2008. № 19. С. 2–9.
8. On the approval of the Sanitary Regulations for institutions of general secondary education. URL: [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/77778/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/77778/)
9. Svyridenko S. O. Activation of students' cognitive activity in the process of forming a healthy lifestyle // *Modern learning technologies in primary education*. Kyiv: KMPU named after B. Grinchenko, 2006. P. 126 – 127.
10. State and health factors of Ukrainian adolescents: monograph / edited by O.M. Balakireva. Kyiv: UNICEF, Ukr. Institute of Soc. research named after O. Yaremenko, K.I.S., 2011. 315 p.

### References:

1. Apanasenko H. A. Okhorona zdorov'ya: postanovka problemy v Ukraini // *Ukr. med. chasopys*. 2015 № 4. S. 122 – 124.
2. Bondar N. Zdorov'yazberezhennya u shkoli // *Vidkrytyy urok*. 2010. № 3. S. 71 – 73.
3. Hihiyenichni vymohy do navchal'noho protsesu u shkoli. URL : <https://www.kmu.gov.ua/.../ukrainska-shkola-compressed>
4. Denysenko N. Osvitniy protses maye buty zdorovyazberezhuval'nym // *Derzhavni vymohy do navchal'nykh prohram z fizychnoho vykhovannya v systemi osvity // Fizychno vykhovannya v shkoli*. 2009. № 3. S. 32–34
5. Dubina O. Dynamika stanu reproduktyvnoho zdorovya naselennya // *Shchorichna dopovid' pro stan zdorovya naselennya, sanitarno-epidemiolohichnoyi sytuatsiyi v Ukraini* / za red. V. Shafrans'koho. DU UISD MOZ Ukrainy. 2018. 452 s.
6. Kontseptsiya Novoyi ukrayins'koyi shkoly. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ukrainska-shkola-compressed>
7. Kremen' V. Filosofiya lyudynotsentryzmu u konteksti problem osvity // *Upravlinnya shkolyu (Osnova) : naukovo – metodychnyy zhurnal*. 2008. № 19. S. 2
8. On the approval of the Sanitary Regulations for institutions of general secondary education. [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/77778/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/77778/)
9. Svyridenko S. O. Activation of students' cognitive activity in the process of forming a healthy lifestyle // *Modern learning technologies in primary education*. Kyiv: KMPU named after B. Grinchenko, 2006. P. 126 – 127.
10. State and health factors of Ukrainian adolescents: monograph / edited by O.M. Balakireva. Kyiv: UNICEF, Ukr. Institute of Soc. research named after O. Yaremenko, K.I.S., 2011. 315 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).21  
УДК 373.5.015.31:796

**Надім'янова Т. В.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти,  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

### ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

У статті проаналізовано ступінь проблеми формування морально-вольових якостей у підлітків в кризових умовах, викликаних воєнним станом в Україні. Визначено засоби виховання та вдосконалення морально-вольових якостей, вольових зусиль, які формуються не лише у процесі навчання, але й життєдіяльності загалом. Встановлено зв'язок між психологічними якостями підлітків та особистісними характеристиками, що мають за основу моральні критерії. Виокремлено позитивний вплив фізичної культури та спорту як важливих чинників у формуванні морально-вольових якостей підлітків.

**Ключові слова:** кризові умови, підлітки, морально-вольові якості, вольові зусилля, фізична культура і спорт.

**Nadimyanova T. Formation of moral and volitional qualities in teenagers in the process of physical culture and sports in crisis conditions.** The article analyzes the extent of the problem of the formation of moral and volitional qualities in teenagers in crisis conditions caused by the state of war in Ukraine. Means of education and improvement of moral and volitional qualities, volitional efforts, which are formed not only in the process of learning, but also in life in general, are defined. A connection between the psychological qualities of adolescents and personal characteristics based on moral criteria has been established. The positive influence of physical