

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

3. Статистичний щорічник України за 2022 рік. Київ. Державна служба статистики України. 2023. С. 36

4. 90% українських підлітків хочуть бути корисними у відбудові України. URL: <https://dobrodiy.club/novyny/teenagers-research/>

5. Zachary M. Harvanek Nia Fogelman, Ke Xu & Rajita Sinha. Psychological and biological resilience modulates the effects of stress on epigenetic aging. *Translational Psychiatry* 11, 601 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01735-7>

ВПЛИВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗІОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Масло Микола Дмитрович

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ігнатенко Сергій Анатолійович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У суспільстві, побудованому на гуманістичних, демократичних принципах, здоров'я людини та її повноцінний розвиток є найвищими цінностями, запорукою міцності й життєстійкості держави. У сучасних умовах реформування освітньої галузі здоров'я підрастаючого покоління розглядається не тільки як важливий соціальний та індивідуальний ресурс, а і як провідний показник прогресу суспільства, ознака гармонійного й комфортного середовища для особистісного само-вираження громадян.

Майбутнє кожної держави залежить від рівня освіченості підрастаючого покоління, що можливо тільки за умови, якщо це покоління буде здоровим. Нажаль, за даними сучасних досліджень, майже 90% українських школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% мають низький рівень фізичного розвитку.

Як наголошують О. Ващенко, Ю. Грицай, С. Кондратюк, С. Корнієнко, Г. Праженик, причина погіршення здоров'я школярів, полягає не стільки в несприятливих умовах життя, скільки в недостатній увазі до створення відповідних умов педагогічного процесу, до застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих навчальних технологій. [1, - с. 12-15.]

Результати цих досліджень говорять про те, що освіта самим безпосереднім чином впливає на здоров'я дітей шкільного віку.

Важливість формування здорового способу життя, здоров'язбережувальної компе-

тентності у молодших школярів обумовлена розумінням, що лише з раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я. [5, с. 5-8.]

Тому основним завданням сучасної середньої школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, надавати опір негативним впливам. З огляду на це, особливого значення набуває спрямоване формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя.

Технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки складають здоров'язбережувальні технології, які розглядаються як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів без шкоди для їхнього здоров'я. Здоров'язбережувальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу, на формування у школярів компетентного ставлення до власного здоров'я.

Мета здоров'язбережувальних технологій – забезпечення умов фізичного, психічного,

соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культурі здорового способу життя особистості [3, - с. 10-12.]

З погляду позитивного впливу на здоров'я учнів найбільш доцільними є технології, які:

- мають за основу комплексний харак-тер збереження здоров'я;
- беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я;
- враховують вікові та індивідуальні особливості учнів;
- забезпечують запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу щодо зміцнення здоров'я учнів та формування здорового способу життя;
- постійно покращують санітарно-гігієнічні умови школи, матеріально-технічну та навчальну базу;
- заохочують учнів до участі у плануванні оздоровчої діяльності школи та до аналізу виконаної роботи;
- залучають батьків до діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів [4, - с. 8-12.]

Здоров'язбережувальні технології навчають дітей жити без конфліктів; навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології формують у дітей здоров'язбережувальну компетентність, прищеплюють їм принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Саме завдяки здоров'язбережувальним технологіям у дітей змінюється імунітет, поліпшується зір, підвищується пізнавальна активність, працездатність, активізуються сенсорно-моторні функції. [3, с. 11-16.]

Хочу зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес ефективно впливає не лише на здоров'я учнів, а й на рівень навчальних досягнень, про що свідчать результати контрольних робіт, моніторингових досліджень та ДПА. Завдяки систематичній роботі, в учнів підвищується загальна культура, а головне – змінюється ставлення школярів до свого здоров'я. Усе більше дітей розуміють, що здоровий спосіб життя – це не тільки регулярне виконання фізичних вправ, відсутність шкідливих звичок, але й реальне бачення себе як морально і фізично розвинутої особистості.

Список використаних джерел

1. Ващенко О.М. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. 2020. №20.
2. Впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій в практику роботи сучасного навчального закладу / Укладач Поліщук Н. Луцьк : «Вежа». 2019. 52 с.
3. Грицай Ю. Використання здоров'язберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів: навчальний посібник / Ю.О. Грицай. – Миколаїв: МДУ ім. В.О. Сухомлинського, 2020. – 181 с.
4. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Н.П. Наволокова. Х. : Вид. група «Основа», 2019. 176 с.
5. Постоенко С. Упровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках / С. Постоенка // Основи здоров'я. 2020. № 7.