

НАСКРІЗНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

М. А. Дерев'янка¹

¹Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
вул. Гетьмана Полуботка, 53, Чернігів, 14017, Україна

Анотація. Організація ефективного збереження та підтримки здоров'я всіх учасників освітнього процесу сприяє формуванню здорового способу життя молоді та дозволяє приділяти достатню увагу своєму здоров'ю та розвитку.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, заклад загальної середньої освіти, освітній простір.

Актуальність теми дослідження особливостей впровадження наскрізних ліній використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому просторі закладу загальної середньої освіти має значний вплив на розвиток та благополуччя учнів, педагогів та всього освітнього середовища [9]. Також необхідно зазначити актуальність формування здоров'язбережувальної культури в школі, чому сприятиме інтеграція здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, яка власне і допомагає створити здоров'язбережувальну культуру серед учнів, педагогів та всього колективу закладу освіти [3]. Це включає усвідомлення важливості здоров'я, гігієнічних навичок та уміння вести здоровий спосіб життя тощо. Хочемо також звернути увагу на підвищення ефективності навчання та успішності учнів, оскільки здорові та активні учні мають кращу концентрацію, пам'ять та здатність до навчання. Таким чином, використання здоров'язбережувальних технологій може позитивно позначитися на загальному успіху учнів у навчанні та їх академічних досягненнях [8]. Навчання здоров'язбережувальних технологій також спрямоване на підтримку та

покращення фізичного та емоційного здоров'я педагогів. Це важливо для підтримки їхньої ефективності, енергії та позитивного налаштування в освітньому процесі [4]. Крім вищезазначеного, здоров'язбережувальні технології допомагають школярам та педагогам адаптуватися до нових викликів, таких як зміни в навчальних програм тощо.

Аналіз останніх досліджень показує, що наразі відсутня єдина класифікація технологій, які сприяють збереженню та формуванню здоров'я дітей, яка б визнавалася як загальноприйнята у вітчизняній та зарубіжній педагогіці. Вчені розглядають цю проблему по-різному. Аналіз існуючих здоров'язбережувальних технологій показує, що вони можуть бути поділені на кілька типів:

- ✓ здоров'язабезпечуючі, які створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі, дотримуючись вікових, статевих та індивідуальних особливостей та гігієнічних норм. Вони також враховують відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- ✓ оздоровчі, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів та підвищення їхнього потенціалу здоров'я через фізичну підготовку, фізіотерапію, ароматерапію, загартування, гімнастику, масаж, фітотерапію, музичну терапію;

- ✓ технології навчання здоров'ю, які передбачають гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактику травматизму та зловживання психоактивними речовинами, а також статеве виховання;

- ✓ виховання культури здоров'я, яке спрямоване на виховання особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя та відповідальності за особисте здоров'я та здоров'я родини [1].

Метою статті є обґрунтування особливостей організації впровадження здоров'язбережувальних технологій в сучасній школі на умовах наскрізного використання.

При виконанні дослідження використано комплекс нижчеперелічених **методів**: теоретичні – узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання, конкретизація, порівняння, аналіз, синтез; емпіричні – спостереження, аналіз результатів діяльності учнів, бесіди, анкетування.

Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» [2] одним із головних завдань визначає збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального здоров'я учнів. На жаль, практика в школах не завжди сприяє збереженню і покращенню здоров'я учнів. Одночасно із цим, здоров'язбережувальні технології визнаються науково обґрунтованою системою заходів, спрямованих на створення безпечних та сприятливих умов для повноцінної участі учнів в освітньому процесі. Здоров'язбережувальні технології розглядаються як система організаційних форм освіти, виховання та навчання, метою яких є збереження та зміцнення здоров'я особистості.

Наскрізне використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому просторі закладу загальної середньої освіти можна здійснити через комплексний підхід та інтеграцію цих технологій у всі аспекти освітнього процесу. Основними напрямками даного руху вважаємо наступні. Важливо включити здоров'язбережувальні технології до навчальних програм різних предметів. Наприклад, вчити учнів про здорове харчування та активний спосіб життя у рамках уроків біології чи фізкультури. Проведення регулярних спортивних змагань, занять з йоги, медитації, масажу, фізіотерапії тощо [7]. Це допоможе підтримати фізичне та психічне здоров'я учнів та педагогічного колективу. Вчителям слід використовувати методики, що спрямовані на зміцнення здоров'я учнів під час проведення уроків. Забезпечення належних умов для учнів та педагогів, таких як здорове харчування у шкільних їдальнях, зручні та безпечні меблі, дотримання гігієнічних норм у приміщеннях школи [5]. Організація для учнів та педагогів навчальних курсів, тренінгів із питань здоров'я, гігієни, психологічного самопочуття, розвитку особистості та попередження шкідливих

звичок. Важливо залучити батьків до здоров'язбережувальних заходів, організувати спільні заходи для батьків та учнів щодо здорового способу життя та підтримки здоров'я. Ці підходи допоможуть створити всебічне та здорове освітнє середовище, сприяючи фізичному, психічному та соціальному благополуччю всіх учасників навчально-виховного процесу.

Висновки. Здоров'язбережувальні технології в сучасному освітньому просторі закладу загальної середньої освіти виявляються вкрай актуальними та необхідними для покращення фізичного, психічного та соціального стану учнів, педагогів та всього навчального колективу. Аналіз практики показує, що дотримання здорового способу життя та створення сприятливого середовища для навчання має безпосередній вплив на результативність навчально-виховного процесу та загальну якість життя учасників освітнього процесу. Результати досліджень та практичний досвід підтверджують, що наскрізне використання здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі сприяє формуванню здоров'язбережувальної культури, зміцнює фізичне та психічне здоров'я учнів та педагогів, забезпечує безпечне та сприятливе середовище для навчання та розвитку. Таким чином, впровадження здоров'язбережувальних технологій є не лише важливим елементом освітнього процесу, але й відповідальним кроком до створення здорового та гармонійного середовища для зростання та розвитку молодого покоління. Освітні заклади мають активно співпрацювати з учасниками освітнього процесу, батьками та громадськістю для успішної імплементації здоров'язбережувальних технологій та досягнення позитивних результатів у підтримці та зміцненні здоров'я учнів та педагогічного колективу.

Список використаних джерел та літератури

1. Аксьонова О. П. Визначення здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих педагогічних технологій у моделі школи сприяння здоров'ю. *Сучасні проблеми науки та освіти*. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. С. 251–254.

2. Концепція Загальнодержавної програми "Здоров'я - 2020: український вимір".
URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80#Text> (дата звернення 21.03.2024 року)
3. Мехед О. Б. Підготовка майбутніх вчителів біології та основ здоров'я до соціально-педагогічної діяльності з метою популяризації здорового способу життя. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. НУЧК, 2020. Вип. 7 (163). С. 115-120.
4. Мехед О. Б. Біологічні основи здорового способу життя та індивідуального здоров'язбереження учасників освітнього процесу. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах: монографія [наук. ред.: Воскобойнікова Г.Л.]. У 2-х т. Т. I. Київ : КиМУ, 2021. С. 174-184.
5. Мехед О. Б., Мехед Д. Б. Професійно-розвивальні технології підготовки майбутніх учителів до соціально-педагогічної діяльності, направленої на збереження здоров'я молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 281-285.
6. Griban G., Myroshnuchenko M., Tkachenko P., Krasnov V., Karpiuk R., Mekhed O., Shyyan V. Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. 74 (5). P. 1074-1078. doi: 10.36740/WLek202105105.
7. Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V, Khliebnikova T., Skyrda T. Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*. 2022. T. LXIV, № 5 (171). P. 451-456. doi: 10.36740/ABAL202205113.

8. Mekhed O., Nosko M. The biological and social fundamentals of healthy living of participants of the educational process. *Bioresources and Human Health*. Edited by Andrzej Krynski, Georges Kamtoh Tebug, Svitlana Voloshanska. Częstochowa: Publishing House of Polonia University "Educator". 2021. P. 143-154.
9. Nosko M., Mekhed O., Nosko Yu., Bahinska O., Zhara H., Griban G., Holovanova I. The impact of health-promoting technologies on university students' physical development. *Acta Balneologica*. 2022. T. LXIV, № 5 (171). P. 469-473.
10. Nosko M., Mekhed O., Ryabchenko S., Ivantsova O., Denysovets I., Griban G., Prysyzhniuk S., Oleniev D., Kolesnyk N., Tkachenko P. The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (9). P. 18-28.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В.Г. Калабін¹, В.Є. Осипенко², Г.В. Блажиєвський³

^{1,2,3} Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська 40, Житомир, 10008, Україна

Анотація. Техніко-тактичні дії дзюдоїста є визначальним фактором для досягнення успіху в сутичці. Встановлено, що при повторному тестуванні у дзюдоїстів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, достовірно покращилися показники за всіма тестами, що характеризують їх рівень техніко-тактичної підготовленості.

Ключові слова: спорт, дзюдо, фізичні вправи, технічна підготовленість.