

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

Тетяна Шаповалова

Маріупольський державний університет

Анотація:

У статті обґрунтовано сучасні підходи до здоров'язбережувальних і здоров'яформувальних технологій – розроблення та впровадження комплексних умов виховання й навчання, які дають змогу зберігати здоров'я молодого покоління, формувати більш високий його рівень, навички здорового способу життя; здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я та здійснювати відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи для забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища. Проаналізовано класифікації чинних здоров'язбережувальних освітніх технологій, що дає змогу виокремити такі типи технологій: здоров'язбережувальні, оздоровчі технології, технології навчання здоров'я, виховання культури здоров'я. Розроблено, апробовано й впроваджено в навчально-виховний процес Маріупольського державного університету біоенергетичну здоров'язбережувальну освітню технологію, яка передбачає використання енергетики природних об'єктів (рослин, тварин, неживих предметів) для оздоровлення, релаксації молодого покоління. Акцентовано на тому, що будь-яка педагогічна технологія, безперечно, має бути здоров'язбережувальною. З'ясовано, що до здоров'язбережувальних освітніх технологій належать технології, використання яких в освітньому процесі йде на користь особистості. Це прийоми та методи, які не завдають шкоди здоров'ю учнів і педагогів, а створюють їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в освітньому закладі; технології, засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності учнів, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень і мотивації до навчання; культивування знань про здоров'я; створення емоційно сприятливої атмосфери.

Ключові слова:

здоров'язбережувальна компетентність; здоров'язбережувальні освітні технології; біоенергетична здоров'язбережувальна технологія.

Аннотация:

Шаповалова Татьяна. Современные подходы к здоровьесберегающим образовательным технологиям.

В статье обоснованы современные подходы к здоровьесберегающим и здоровьесформирующим технологиям – разработка и внедрение комплексных условий воспитания и обучения, позволяющих сохранить здоровье подрастающего поколения, формирование более высокого его уровня, навыков здорового образа жизни; проведение мониторинга показателей индивидуального развития, прогнозирование возможных изменений здоровья и проведение соответствующих психолого-педагогических, корригирующих, реабилитационных мероприятий с целью обеспечения успешной учебной деятельности и ее минимальной физиологической «стоимости», улучшения качества жизни субъектов образовательной среды.

Проанализированы классификации существующих здоровьесберегающих образовательных технологий, что даёт возможность выделить такие типы технологий, как: здоровьесберегающие и оздоровительные технологии; технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

Разработана, апробирована и внедрена в учебно-воспитательный процесс Мариупольского государственного университета биоэнергетическая здоровьесберегающая образовательная технология, которая предполагает использование энергии природных объектов (растений, животных, неживых предметов) с целью оздоровления, релаксации подрастающего поколения. Акцентируется на том, что любая педагогическая технология, безусловно, должна быть здоровьесберегающей.

Выяснено, что к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу личности. Это приёмы и методы, не вредящие здоровью детей и педагогов, а создающие им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении; технологии, основанные на возрастных особенностях познавательной деятельности учащихся, оптимальном соединении двигательных и статических нагрузок и мотивации к обучению; культивирование знаний о здоровье; создание эмоционально благоприятной атмосферы.

Ключевые слова:

здоровьесберегающая компетентность; здоровьесберегающие образовательные технологии; биоэнергетическая здоровьесберегающая технология.

Resume:

Shapovalova Tetyana. Modern approaches to health-preserving educational technologies.

The article substantiates modern approaches to health-preserving and health-forming technologies – development and implementation of complex conditions of education and training, which allow to preserve the health of the younger generation, to form a higher level of their health and healthy lifestyle skills, to monitor indicators of individual development, to predict possible changes in health and to carry out appropriate psychological and pedagogical, corrective, rehabilitation measures to ensure the success of educational activities and its minimum physiological “value”, improving the quality of life of the subjects of the educational environment.

The classifications of current health-preserving educational technologies are analyzed, which makes it possible to distinguish the following types of technologies: health-preserving, health-improving technologies, technologies of health education, health culture education. We have developed, tested and implemented in the educational process of Mariupol State University the bioenergy health-preserving educational technology, which involves the use of energy from natural objects (plants, animals, inanimate objects) to improve and relax the younger generation. Of course, any pedagogical technology must be health preserving.

Thus, health-preserving educational technologies include technologies the use of which in the educational process benefits the individual. These are techniques, methods that do not harm the health of students and teachers, create a safe environment for them to stay, study and work in the educational institution; technologies based on the age characteristics of students' cognitive activity, the optimal combination of motor and static motivations for learning, cultivating knowledge on health issues, loads, creating an emotionally favorable atmosphere.

Key words:

health-preserving competence; health-preserving educational technologies; bioenergy health technology.

Постановка проблеми. Здоров'я – безцінний скарб не тільки кожної людини, а й усього суспільства. Формування та збереження здоров'я

на всіх етапах розвитку людини є обов'язковим завданням будь-якої держави.

Визначаючи основні особливості живого, В. Вернадський зауважував, що людина – квантова система, для якої характерний дуалізм, тобто організм людини водночас і фізичне тіло, і польова структура (духовне тіло). Лише в гармонійній єдності цих двох начал людина можлива як квантова система, як гармонійна, невіддільна частинка Всесвіту загалом.

Цілісний (холістичний) підхід до людини як біо-енерго-інформаційної системи розкриває перспективні можливості розроблення нових технологій як навчання, так і оздоровлення. Такий підхід, на думку М. Гончаренко (2012), – основа нової світоглядної парадигми духовної еволюції людини як безальтернативної стратегії виживання цивілізації та збереження здоров'я в умовах катастрофічно наростаючої глобальної екологічної та духовної кризи, умова переходу суспільства на ноосферний рівень розвитку (с. 12).

Криза здоров'я людини пов'язана з культурно-антропологічною кризою, духовним занепадом особистості, ігноруванням здоров'язначальної ролі природного середовища та його факторів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Завдання щодо збереження здоров'я студентської молоді відображено в низці нормативно-правових документів, які стосуються освіти, насамперед законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір» та інших. Заслужують на особливу увагу праці, у яких висвітлюються питання реформування та модернізації навчально-виховного процесу у вищій школі (І. Бех, М. Євтух, В. Кремень, В. Лозова, В. Огнев'юк, І. Прокопенко, С. Сисоєва, С. Ткачов, Н. Ткачова та інші), формування культури здоров'я особистості (І. Бердников, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, Е. Вайнер, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, О. Кабацька, Г. Кривошеєва, С. Свириденко, С. Шмалей та інші), валеологізації навчально-виховного процесу у вищій школі (О. Бондаренко, Г. Грибан, С. Кириленко, С. Омельченко, В. Оржеховська, Н. Самойлова, Ю. Старосельська, С. Страшко, Т. Шаповалова, В. Шахненко та інші), впливу валеологічних знань і вмінь на якісні показники професійної культури майбутніх фахівців різних спеціальностей (Н. Беликова, В. Бобрицька, Д. Воронін, Н. Завидівська, В. Коваль, Г. Майборода, Г. Мешко, О. Міхеєнко, І. Поташнюк, Н. П'ясецька, Л. Сущенко та інші). Проте наразі є потреба в узагальненні та систематизації впровадження освітніх здоров'язбережувальних технологій в оздоровчу

систему підготовки майбутніх педагогів із фізичного виховання на всіх рівнях навчання.

Проблеми педагогічної інноватики постійно привертають увагу сучасних дослідників. Аналіз наукових праць засвідчив, що проблемами освітніх інновацій, інноваційного розвитку різних освітніх систем і педагогічних процесів, сучасних педагогічних ідей, а також різними аспектами новітніх педагогічних технологій та систем займаються зарубіжні та вітчизняні вчені (К. Ангеловські, В. Безпалько, І. Бех, Н. Бібік, Л. Ващенко, С. Гончаренко, Л. Даниленко, І. Дичківська, В. Ільченко, М. Кларін, Н. Кузьміна, В. Паламарчук, І. Подласий, Л. Подимова, О. Попова, М. Поташник, О. Пехота, О. Помегун, І. Прокопенко, К. Роджерс, О. Савченко, В. Сластьонін, Г. Селевко, С. Сисоєва, О. Сухомлинська, В. Химець, Н. Юсуфбекова, М. Ярмаченко та ін.).

Формулювання цілей статті. Метою статті є аналіз впливу здоров'язбережувальних освітніх технологій на формування здоров'я дітей та молоді в процесі навчання в закладах освіти різних рівнів – від дошкільного закладу до закладу вищої освіти. Показати залежність здоров'я молодого покоління від упровадження та ефективного застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у фізкультурно-спортивній діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основним об'єктом навчання і виховання в навчальному закладі є конкретна особистість. Індивідуально-особистісний підхід реалізується не тільки в намірах і принципах, а й на практиці.

Реформування та модернізація сучасної освіти України в напрямі інтеграції з Європейським освітнім простором передбачає розроблення та впровадження інноваційних освітніх систем і технологій. Для того, щоб бути співрозмірною з часом, освіта України має носити інноваційний характер. Інноваційність розвитку освіти – це нагальна потреба, без якої вона втратить взаємозв'язок із життям, загубить свій творчий потенціал. Життя вимагає введення новітніх технологій, застосування нових засобів навчання.

Останніми роками в Україні відбувається процес становлення нової системи освіти, орієнтованої на входження до світового освітнього простору. Цей процес супроводжується істотними змінами в педагогічній теорії та практиці навчально-виховної діяльності як у середніх, так і у вищих навчальних закладах. Однією з основних тенденцій щодо вдосконалення освітнього процесу є перехід до створення інноваційних умов навчання через застосування сучасних інноваційних технологій, тому державна освітня політика спрямована на оновлення мети навчання

і виховання та впровадження сучасних інноваційних технологій у навчально-виховний процес, про що зазначено в Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про інноваційну діяльність», а також у Положенні «Про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності». Успішне здійснення інноваційної діяльності – актуальна та важлива проблема сучасності, що потребує вивчення та розв'язання. Інноваційна діяльність у галузі освіти досліджується окремою галуззю педагогіки – педагогічною інноватикою (*Концепція «Нова Українська Школа»*, 2016; *Закон України «Про Освіту»*, 2017).

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначається, що зміст і обсяг занять фізичними вправами повинні визначатися на підставі науково обґрунтованих норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей, із урахуванням характеру рухової активності людини в професійній діяльності, навчанні та побуті. Тому актуальним є перехід упровадження та ефективного застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у фізкультурно-спортивну діяльність.

Перебудова освітнього процесу в навчальних закладах потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання в інтересах формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися своїм фізичним станом (Н. Москаленко, 2009; Н. Гонтаровська, 2010; Т. Круцевич, М. Саїнчук, 2012). Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов (Є. Столітенко, 2010; В. Єрмолова, 2011; Є. Захаріна, 2012; О. Ярмач, 2012). На їх розв'язанні наголошують державні національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті». На важливість наукового пошуку в цьому напрямі так само звернено увагу в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи.

Аналіз розвитку сучасної освітньої системи України свідчить про те, що попри велику кількість новацій у системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, що розвивають тільки розумову діяльність і водночас зовсім не враховується зниження рівня фізичного

розвитку сучасних дітей і погіршення стану їхнього здоров'я. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання й зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається останніми роками, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, а й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів.

Визначальна роль у розв'язанні цієї проблеми належить сучасній системі фізичного виховання, яка поступово стає невіддільною частиною способу життя, що суттєво впливає на освіту, виховання та здоров'я людини. На жаль, ефективність фізичного виховання перебуває в незадовільному стані й не в змозі задовольнити інтереси й потреби населення. Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Це зумовлено зростанням інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршенням структури харчування, зниженням ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, що впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я дитини. Особливе занепокоєння викликає інформація про випадки смертності дітей на уроках фізкультури, що також свідчить про наявність проблем у збереженні й відновленні здоров'я дітей України. Наскрізне застосування інноваційних та інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі та управлінні закладами освіти і системою освіти має стати інструментом забезпечення успіху сучасної школи (Помещикова, Чуча, & Ломан, 2020, с. 124–128).

Глобалізація протиріч між суспільством і природним довкіллям актуалізує проблему сталого розвитку людини, біосфери та людства, орієнтуючи освітні системи на формування у молодого покоління ціннісного ставлення до природи, життя, здоров'я. У сучасному освітньому просторі відбуваються зміни, пов'язані з модернізацією змісту освіти й розвитком нових освітніх здоров'язбережувальних технологій.

Під здоров'язбережувальними освітніми технологіями вчені розуміють:

- сприятливі умови навчання в навчальному закладі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методики навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих,

індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

- повноцінний та раціонально організований руховий режим (Ващенко, & Свириденко, 2006, с. 1–6; Сонькин, 2004).

Сутність здоров'язбережувальних і здоров'яформувальних технологій полягає в комплексній оцінці умов виховання та навчання, які дають змогу зберегти наявний стан здоров'я студентів, формувати більш високий його рівень, навички здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні та реабілітаційні заходи для забезпечення успішної навчально-виховної діяльності та мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища (Бойченко, 2010, с. 5; Качан, 2017, с. 7).

Сучасне суспільство потребує не тільки підготовки фахівців із широким кругозором, а й гармонійно розвинутих, здорових, екологічно грамотних і валеологічно культурних, які ведуть здоровий спосіб життя.

Погіршення стану довкілля та здоров'я індивідууму спонукало нас до розроблення та створення інтегративної здоров'язбережувальної освітньої технології.

Ми пропонуємо до класифікації здоров'язбережувальних освітніх технологій додати біоенергетичну здоров'язбережувальну технологію, яка передбачає використання енергетики природних об'єктів (рослин, тварин, неживих предметів) з метою оздоровлення, релаксації та соціалізації молодого покоління.

Розроблені методики дають змогу ефективно впроваджувати біоенергетичну здоров'язбережувальну освітню технологію в навчально-виховний процес як дошкільного, загальноосвітнього, позашкільного закладу, так і закладу вищої освіти.

Наявна на сьогодні педагогічна система й умови сучасного життя можуть дати достатній обсяг знань, але не здатні зберегти здоров'я дітей і тих, хто їх оточує. Підтвердженням тому є катастрофічне погіршення здоров'я дітей та молоді в Україні, нестійка мотивація до збереження здоров'я.

Останнім часом обґрунтоване занепокоєння породжує стан здоров'я школярів. За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед дитячого населення за останнє десятиліття істотно (в 1,5-3 рази) збільшилася частотність хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. Серед випускників тільки 5-9%

практично здорових дітей. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання в 2,5 рази.

За статистичними даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва АМН України, за останнє десятиріччя захворюваність школярів зросла на 26,8%. У 1 класі 11% школярів мають проблеми з опорно-руховим апаратом, 30% – із нервовою системою, 30% – з органами травлення тощо. У 1 класі налічується 30% дітей із хронічними захворюваннями, у 5 класі – уже 50%, у 9 класі – 64%. Протягом навчання в школі гострота зору в дітей знижується в 1,5 рази, поширеність хвороб серцево-судинної системи зростає в 1,4 рази; ендокринної системи – у 2,6 рази. Робочий день сучасних школярів (ураховуючи домашні завдання) становить 10-12 годин, через що у дітей формується синдром хронічної втоми. Загалом лише 7% школярів мають задовільний функціональний стан організму.

Згідно з дослідженнями Л. Білик (2003), найбільший відсоток захворювань серед молоді 16-18 років становлять хвороби органів шлунково-кишкового тракту (28,5%) та вегето-судинна дистонія (22%). Значний відсоток (4,5%) становлять хвороби серця, захворювання нирок (4,6%), бронхіальна астма (3,1%). Отже, загальний стан захворюваності молоді віком 16-18 років є дуже високим і необхідні комплексні заходи щодо його зниження. Насамперед необхідно виявити причини цих явищ. Вони криються, на думку дослідниці, не лише в економічних чинниках, а й в устрої життя людини, починаючи від її народження (с. 163).

Процес формування здоров'язбережувальної компетентності здійснюється на принципах природовідповідності, культуровідповідності та духовно-фізичної гармонії людини і природи. Сукупність теоретичних і методичних положень та організаційно-методологічних заходів дають змогу забезпечити високу ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності у вищих навчальних закладах, зокрема на факультеті філології та масової комунікації Маріупольського державного університету, де готують за спеціальностями «Середня освіта. Фізична культура», «Здоров'я людини» (фізична реабілітація, фітнес і рекреація), «Фізична культура і спорт».

Як зазначає Ю. Бойчук (2011), здоров'язбережувальну компетентність можна розглядати як динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточення (с. 190).

Сьогодні поняття здоров'язбережувальної компетентності активно впроваджується

в педагогічну практику Маріупольського державного університету. Сучасна оздоровча практика надає перевагу фізичним вправам, які дійсно мають надзвичайно потужний і широкий спектр оздоровчої дії. Саме тому проблема оздоровлення у свідомості населення здебільшого пов'язується з ефективністю системи фізичного виховання (Шаповалова, 2020, с. 110–113).

Екологічна грамотність і здорове життя входять до переліку 10 ключових компетентностей, визначених Концепцією «Нова українська школа», які є основою для успішної самореалізації учня як особистості, громадянина, майбутнього фахівця. Отже, в умовах реформування освіти компетентнісний підхід до проблеми здоров'язбереження є стратегічним напрямом розвитку системи освіти України, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір (*Концепція Розвитку Громадянської Освіти в Україні*, 2018).

В умовах політичної й соціально-економічної ситуації в країні актуальним є питання низького стану здоров'я молоді, одним з основних показників якого є рівень фізичної підготовленості. Негативно впливає на стан здоров'я зниження рухової активності, гіподинамія, гіпокінезія, зумовлені недостатністю самостійних занять фізичними вправами, порушенням норм здорового способу життя. Зважаючи на це, Постановою Верховної Ради України «Про стабільний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» рекомендується на рівні президента реалізація програми «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», затвердженої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42 / 2016 на період до 2025 року. Внесено зміни до Закону України «Про вищу освіту» для повноцінної активності студентів, ухвалено стратегію розвитку України на період до 2020 року за «Програмою популяризації фізичної культури і спорту» та «Програмою здорового способу життя і довголіття» (Яковлева, 2017, с. 3–4).

Упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховний процес пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних, валеологічних технологій і технологій забезпечення безпеки життєдіяльності (Яковлева, 2017; Шахрай, 2008).

Сутність здоров'язбережувальних технологій розкривається в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дають змогу забезпечувати гарний стан здоров'я молодих людей, дбати про високий рівень їхньої

самореалізації, навичок здорового способу життя; здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні заходи для забезпечення якості навчальної та професійної діяльності учасників педагогічного процесу.

Велика увага має приділятися методикам викладання навчальних дисциплін, які базуються на здоров'язбережувальних технологіях. Для підвищення рівня здоров'я та адаптації до реалій нового життя в умовах освітнього здоров'язбережувального середовища, можна впровадити:

- бесіди «Про шляхи впровадження здоров'язбережувальних технологій»;
- самостійні заняття фізичними вправами на основі особистісно орієнтованого та диференційованого підходів.

Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього педагога, зокрема вчителя фізичного виховання, фітнес-тренера та реабілітолога, формується через здоров'язбережувальні компетенції та здоров'язбережувальні освітні технології. Створення здоров'язбережувального середовища – це створення оздоровчо-освітнього простору, де суб'єкти освітнього процесу мають можливість зберігати, зміцнювати та відновлювати власне здоров'я.

У формуванні здоров'язбережувальної компетентності вчителів фізичного виховання ми виокремлюємо три основні аспекти: *пізнавальний* (студентам необхідна певна сума знань про власне тіло та здоров'я); *емоційний* (важливо мобілізувати емоції, прищепити турботливе ставлення до власного здоров'я та оточення); *прикладний* (необхідно створювати умови, щоб кожен міг зробити свій внесок у справу збереження власного здоров'я) (Шаповалова, 2020).

З метою використання рекреаційних властивостей природних об'єктів ми розробляємо оздоровчо-рекреаційну стежину, яку планується створити на базі спортивного комплексу (СК) Маріупольського державного університету (МДУ).

Для студентів факультету філології та масових комунікацій МДУ, які в майбутньому стануть викладачами фізичного виховання, фітнес-тренерами, реабілітологами, розробляються майстер-класи «Оздоровчо-рекреаційні можливості живої природи». Майстер-класи дадуть змогу ознайомитися з біоенергетичними здоров'язбережувальними освітніми технологіями, нетрадиційними методами релаксації і реабілітації та засвоїти їх

(Шаповалова, 2014, с. 356–359; Шаповалова, Мелаш, & Ковальчук, 2016, с. 68–84).

Щоб студенти змогли набутися здоров'язбережувальних компетентностей, потрібно створити певні педагогічні умови: по-перше, забезпечити взаємозв'язок теоретичної і практичної підготовки студентів за допомогою системного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме дотримання здорового способу життя (навчальні курси «Основи здорового способу життя», «Медико-біологічні основи фізкультури і спорту», «Фізична реабілітація», «Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні», «Відновлювальні засоби працездатності і виховання», «Рухова активність та здоров'я людини»), що дасть змогу застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій; по-друге, створити здоров'язбережувальне середовище, яке сприятиме вихованню свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивному ставленню студентів до самостійних занять фізичними вправами, створенню комфортного середовища для всіх учасників педагогічного процесу, розробленню нових та оновленню наявних навчально-виховних технологій. У цьому контексті велика увага має приділятися методикам викладання навчальних дисциплін, які базуються на здоров'язбережувальних технологіях. По-третє, необхідно розробити систему засобів, що спрямована на формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді з упровадженням методики проведення майстер-класів «Оздоровчо-

рекреаційні можливості живої природи». Біоенергетичний потенціал природи безмежний – це безперервний процес оздоровлення.

Висновки. Для оздоровлення, релаксації та соціалізації молодого покоління ми пропонуємо ефективно використовувати енергетику живої природи. У цьому полягає головний сенс біоенергетичних здоров'язбережувальних освітніх технологій. Для сучасного педагога, який бажає підвищити свій фаховий рівень та опікуватися здоров'ям своїх вихованців, дуже важливо мати найповнішу інформацію про такі технології, опанувати методики і практикувати їх під час викладання в закладах освіти.

Вищезазначене дає змогу дійти висновку, що процес формування здоров'язбережувальної компетентності особистості студента потребує інтегрованого підходу, який передбачає використання різних методів, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищують якість життя загалом і взаємопов'язані зі здоров'язбережувальними освітніми технологіями. Ми повинні працювати на випередження, нова школа вимагає нових підходів до підготовки майбутніх викладачів. Безперечно, будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язбережувальною.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у створенні та апробації стежини «Здоров'я» на території Маріупольського державного університету з метою збереження, зміцнення та вдосконалення здоров'я студентів ЗВО та залучення до цього студентів факультету філології та масових комунікацій, що навчаються за спеціальністю 014. Середня освіта (фізична культура).

Список використаних джерел

- Білик, Л. І. (2003). Здоровий спосіб життя – один з пріоритетних аспектів екологічного виховання молоді. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.*, 33, 161–169.
- Бойченко, Т. (2010). Зasadничі принципи неперервної валеологічної освіти в Україні. *Формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі розвитку життєвих навичок: зб. резюме доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. за участю представників міжнародних організацій*. Т. С. Бойченко (Уклад.). Київ. С. 5.
- Бойчук, Ю. Д. (2011). Компетентнісний підхід. *Наукові підходи до наукових педагогічних досліджень: монографія*. В. І. Лозова (Ред.). Харків: Апостроф. С. 188–216.
- Вашченко, О., & Свириденко, С. (2006). Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, 8, 1–6.
- Гончаренко, М. С. (2012). *Научные основы современного мировоззрения. Валеологический аспект: учебно-метод. пособ.* Харьков: ХНУ им. В. Н. Каразина. 256 с.
- Дубяга, С. М., Непша, О. В., & Дорожко, Г. І. (2018). Формування поняття про екологічні зв'язки в природі в учнів початкових класів на уроках «Природознавства». *Екологія – філософія існування людства: зб. наук. праць*. М. М. Радєва,

References

- Bilyk L.I. (2003). A healthy lifestyle is one of the priority aspects of environmental education of young people. *Problems of education: scientific-method. col.*, 33, P.161–169. [in Ukrainian]
- Boychenko T. (2010). Basic principles of continuing valeological education in Ukraine. *Formation of a healthy lifestyle of students of secondary schools on the basis of the development of life skills: coll. of reports of All-Ukrainian scientific-practical conf. with the participation of representatives of international organizations*. T.E. Boychenko (Ed.). Kiev, P. 5. [in Ukrainian]
- Boychuk Yu. D. (2011). Competence approach. *Scientific approaches to scientific pedagogical research: monograph*. V.I. Lozova (Ed.). Kharkiv: Apostrophe, P. 188–216. [in Ukrainian]
- Vashchenko O., Sviridenko S. (2006). Teacher's willingness to use health technologies in the educational process. *Health and Physical Education*, 8, P.1-6. [in Ukrainian]
- Goncharenko M.S. (2012). *Scientific bases of the modern world outlook. Valeological aspect: manual*. Kharkiv: KhNU named after V.N. Karazin, 256 p. [in Russian]
- Dubiaha, S.M., Nepsha, O.V., Dorozhko, H.I. (2018). *Formation of the concept of environmental connections in nature in elementary school students at the lessons of "Natural Science"*. In: *Ecology is the philosophy of the existence of mankind: coll. of scientific works*. Melitopol: TOV "Kolor PrintK", 24–27. [in Ukrainian]

- &В. М. Коломієць (Ред.). Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», С. 24–27.
- Качан, О. А. (2017). *Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: нав.-метод. посіб.* Слов'янськ: Витоки. 138 с.
- Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 року № 988. Взято з <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249613934>.
- Помешчикова, І. П., Чуча, Ю. І., & Ломан, С. Л. (2020). Здоров'язберезувальні компетентності учнівської та студентської школи. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. С. 124–128.
- Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-19. Взято з <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/214519>.
- Сонькин, В. Д. (2004). *Здоровьесберегающие технологии в образовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения: метод. рекомендации*. В. Д. Сонькин, & М. М. Безруких (Ред.). Москва: Триад-фарм. 117 с.
- Шаповалова, Т. Г. (2014). Гармонізація культурно-освітнього простору майбутніх педагогів через здоров'язберезувальні технології. *Гармонізація культурно-освітнього простору вищої школи: соціально-педагогічні аспекти: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (11-13 червня 2014 р.)*. В. В. Молодиченко (Ред.). Мелітополь: Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького. С. 356–359.
- Шаповалова, Т. Г., Мелаш, В. Д., & Ковальчук, К. І. (2016). *Гармонізуюча енергетика природи: навч.-метод. посібник*. В. В. Молодиченко (Ред.). Мелітополь: Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького. 205 с.
- Шаповалова, Т. Г. (2020). Здоров'язберезувальні та рекреаційно-оздоровчі технології в галузі фізичної культури та спорту. *Стратегії розвитку сучасної освіти і науки: матеріали І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (28 лютого 2020 року): зб. тез*. Бердянськ: БДПУ. С. 110–113.
- Яковлева, В. А. (2017). Впровадження здоров'язберезувальних технологій навчання як основна умова формування життєвої компетентності учнів. *Формування здоров'язберезувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.)*. В. П. Титаренко, & А. М. Хлопов (Ред.). Полтава: ПНПУ. С. 3–4.
- Kachan O. A. (2017). Introduction of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: manual. Slavyansk: Vytoky, 138 p. [in Ukrainian]
- The concept of implementation of state policy in the field of reforming general secondary education “New Ukrainian School” for the period up to 2029, approved by the order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 14.12.2016 № 988. Retrieved from <http://www.kmu.gov.ua/control/uk / cardnpd? docid = 249613934>. [in Ukrainian]
- Pomeshchikova I.P., Chucha Yu. I., Loman S.L. (2020). Health-preserving competencies of pupils and students. Problems and prospects of development of sports games and martial arts in higher education institutions. P. 124–128. [in Ukrainian]
- On education: Law of Ukraine of 05.09.2017 № 2145-19. Retrieved from <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/214519>. [in Ukrainian]
- Sonkin V.D. (2004). Health-saving technologies in educational school: methodology, forms, methods, experience of application: method. recommendations. V.D. Sonkin, M.M. Bezrukikh (Ed.). Moscow: Triad Farm, 117 p. [in Russian]
- Shapovalova T.G. (2014). Harmonization of cultural and educational space of future teachers through health technologies. Harmonization of cultural and educational space of higher school: socio-pedagogical aspects: materials of intern. scientific-practical conf. (June 11-13, 2014). V.V. Molodychenko (Ed.). Melitopol: Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University Publishing House, P. 356–359. [in Ukrainian]
- Shapovalova T.G., Melash V.D., Kovalchuk K.I. (2016). Harmonizing energy of nature: manual. V.V. Molodychenko (Ed.). Melitopol: Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University Publishing House, 205 p. [in Ukrainian]
- Shapovalova T.G. (2020). Health and recreational technologies in the field of physical culture and sports. Strategies for the development of modern education and science: materials of the I International scientific-practical Internet conference (February 28, 2020): Coll. thesis. Berdyansk: BSPU, P. 110–113. [in Ukrainian]
- Yakovleva V.A. (2017). Introduction of health-saving learning technologies as the main condition for the formation of students' life competence. Formation of health-preserving competencies of modern youth: realities and prospects: coll. of scient. works of All-Ukrainian scientific-practical conference dedicated to the World Civil Defense Day and the World Day for Safety and Health at Work (Poltava, April 27-28, 2017). V.P. Titarenko, A.M. Khlopov (Ed.). Poltava: PNPU, P. 3–4. [in Ukrainian]

Відомості про автора:

Шаповалова Тетяна Григорівна

docent.shapovalova@gmail.com

Маріупольський державний університет
м. Маріуполь, проспект Будівельників, 129
Донецька область, 87500, Україна

doi: 10.33842/22195203/2021/26/194/200

Матеріал надійшов до редакції 29.05. 2021 р.
Прийнято до друку 01. 06. 2021 р.

Information about the author:

Shapovalova Tetyana Hryhorivna

docent.shapovalova@gmail.com

Mariupol State University
Mariupol, 129 Budivelnikiv Av.
Donetsk region, 87500, Ukraine

doi: 10.33842/22195203/2021/26/194/200

Received at the editorial office 29.05. 2021.
Accepted for publishing 01. 06. 2021.