

харчування – важлива складова процесу формування особистості. Правильно організоване харчування має велике значення для нормального фізичного та розумового розвитку дитини. Недостатнє й неправильне харчування затримує ріст і розвиток, знижує опірність організму, порушує процеси обміну, руйнує систему травлення. Згідно з методикою формування понять про здорове харчування учні спробують розібратися в суті хімічних і біологічних процесів, які відбуваються в організмі з тими речовинами, що попадають до нього з їжею; навчатися звертати увагу на етикетки та склад найпоширеніших продуктів харчуван-

ня, співвідношення основних компонентів. Також це буде сприяти розвитку загальної ерудиції учня та формуванню навичок, необхідних людині для грамотного поводження в природі.

Література

1. Максимов О.С. Формування знань ужиткової хімії в учнів основної школи у процесі факультативного навчання / О.С. Максимов, Т.О. Шевчук // Науковий часопис НДПУ ім. М.П. Драгоманова. – Вип. 33. Збірник наукових праць. 2012. – С. 86–90.
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» від 23 листопада 2011 року № 1392.
3. Шевчук Т.А., Шевчук А.А. Пропедевтика химических знаний учащихся в факультативном обучении / Т.А. Шевчук, А.А. Шевчук // Начальное образование: реалии и перспективы в условиях внедрения стандартов второго поколения: материалы III Международной научно-практической конференции 19–21 апреля 2012 г. [под. ред. д. п. н., проф. З.А. Магомеддибировой]. – Москва : ООО Издательство «Гном», 2012. – С. 356–360.
4. Шевчук Т.О. Формування знань ужиткової хімії в учнів початкової школи у процесі факультативного навчання / Т.О. Шевчук // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету Серія: Педагогіка: зб. наук. статей [за ред. д. пед. н., проф. І.П. Аносова]. – Мелітополь. – 2010. – Вип. 4. – С. 21–218.

УДК 37.015.311:613.71



Ліна Голуб

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ ОСВІТУ

Ліна Голуб. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении безопасности личности через образование.

Lina Golub. Zdorov'esberegayuschie of technology in providing of safety of personality through education.

А Автор досліджує проблеми збереження й розвитку психофізичного здоров'я молодого покоління через оновлення змісту освіти. На основі аналізу передового практичного досвіду вдалося виявити істотні недоліки у формуванні здорового способу життя молоді та визначити підходи до модернізації навчального процесу з фізичної культури у загальноосвітній школі на основі здоров'язберігальних технологій.

А Автор исследует проблемы сохранения и развития психофизического здоровья молодого поколения через обновление содержания образования. На основе анализа передового практического опыта удалось обнаружить существенные недостатки в формировании здорового образа жизни молодежи и определить подходы к модернизации учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий.

S The author of the article probes the problems of maintenance and development of psichofizicheskogo health of the young generation through the update of maintenance of education. On the basis of analysis of front-rank practical experience an author succeeded to find out the substantial failings in forming of healthy way of life of young people and define going near modernization of educational process from a physical culture at general school on the basis of zdorov'esberegayuschie technologies.

Ключові слова: здоров'язберігальні технології, особистість, здоровий спосіб життя, модернізація, фізична культура особистості, навчальний процес.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, личность, здоровый образ жизни, модернизация, физическая культура личности, учебный процесс.

Key words: zdorov'esberegayuschie technologies, personality, healthy way of life, modernization, physical culture of personality, educational process.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Актуальність проблеми збереження та розвитку духовного й фізичного здоров'я молодого покоління української нації постійно зростає. Зумовлено це такими чинниками, як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження їхньої працездатності. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку й працездатності серед дітей і молоді.

За даними Міністерства охорони здоров'я України серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення у діяльності різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 27%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10%. А за даними Міністерства освіти і науки, 36% учнів загальноосвітніх

шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий. Тож зрозуміло чому відхилення у стані здоров'я мають майже 90% студентів, а понад 50% із них – незадовільну фізичну підготовку [1, с. 34–39].

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Вони є показником цивілізованості, що характеризує загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності (резолюція ООН №38/54 від 1997 року). Здоров'я людини як складова людського розвитку набуває настільки глобального значення, що може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині на здоров'я молоді впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою, особливо це помітно у підлітковому та юнацькому віці. Йдеться, зокрема, про зниження фізичного й підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке поширення серед молоді шкідливих звичок. Причини зростання захворюваності учнів і студентів також пов'язують із недоліками у системі шкільної і вищої освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, що призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для задоволення потреб у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Через перенавантаженість навчанням більшість учнів і студентів страждає від недостатньої рухової активності. На стані здоров'я позначаються також відсутність навичок організації ефективного навчання, здорового дозвілля, правильного харчування [5, с. 32].

Розрізняють 8 основних чинників ризику для здоров'я молоді: надмірна вага; хронічні захворювання; небезпечна сексуальна поведінка; знижена фізична активність; психологічний дискомфорт; куріння; вживання алкогольних напоїв; наркотики. Питання подолання шкідливих звичок серед молоді особливої актуальності набуло на початку 90-х років минулого століття у зв'язку зі стрімким поширенням тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.

Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молодої людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість усебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності. Здоров'я особистості розглядається як інтегративна характеристика якості духовного, психічного і фізичного розвитку індивіда, що забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості. Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслила розуміння здоров'я не тільки як відсутність хвороб, а й як стан соціального, культурного й духовного благополуччя людини. У понятті «здоров'я» поєднано такі його основні компоненти: фізичне, психічне, розумове і духовне [5, с. 39].

Мета статті – виявити істотні недоліки у формуванні здорового способу життя молоді та визначити підходи до модернізації навчального процесу з фізичної культури у загальноосвітній школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальновідомо, що ефективним засобом збереження та вдосконалення здоров'я є здоровий спосіб життя – певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці й відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціо-

нальне харчування тощо.

В умовах сьогодення також актуалізується проблема формування свідомого ставлення особистості до власного здоров'я. Ставлення до здоров'я – один із елементів поведінки щодо самозбереження, що включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний і мотиваційно-поведінковий. Тож задіюються і знання про здоров'я, відбувається усвідомлення і розуміння його значення в процесі життєдіяльності людини, вплив на соціальні функції, емоціональні та поведінкові реакції [3, с. 40–45].

Проте у формуванні здорового способу життя молоді є істотні недоліки. Серед основних причин, що їх викликають, такі: недосконалість навчально-виховної діяльності та відповідних пропагандувальних і популяризаторських заходів у системі освіти; недосконалість профілактичної роботи у системі охорони здоров'я; нестача знань та інформації, що повинні надаватися з інших державних і суспільних структур – засобів масової інформації, позашкільних молодіжних осередків, соціальних служб для молоді, громадських організацій; обмежені матеріальні можливості; асоціальний спосіб життя батьків.

Отже, до основних цілей національної освіти зі збереження й розвитку здоров'я учнів і студентів, забезпечення безпеки їхньої особистості можна віднести: підвищення рівня рухової активності; підвищення якості проведення організованих занять фізичною культурою і спортом; профілактика захворювань і шкідливих звичок; підвищення якості навчання з дотримання гігієнічних вимог та опанування основ загартування організму; навчання дотриманню оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку і харчування; забезпечення раціональної навчальної і трудової діяльності, що базується на її науковій організації; навчання способам саморозвитку особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни) та основам психічної саморегуляції; здійснення психологічної підготовки до розв'язання різноманітних ситуацій, що виникатимуть у процесі життєдіяльності; забезпечення загального гармонійного фізичного, психічного, культурного й духовного розвитку особистості.

Головним критерієм ефективності функціонування освітньої системи нині є здатність молодого покоління, що здобуло відповідну освіту, повноцінно жити й активно діяти в новому світі, адекватно реагувати на зміни, що в ньому відбуваються, постійно самовдосконалюватися. Визначальна особливість сучасного навчання – його спрямованість на те, щоб готувати учнів не лише пристосовуватись, а й активно освоювати і впливати на ситуації соціальних змін. Цей освітній орієнтир набув міжнародного визнання у численних програмах ЮНЕСКО і не може ігноруватися українською школою [2, с. 67–69].

Визначаючи підходи до модернізації навчального процесу з фізичного виховання у загальноосвітній школі, треба зважати на два принципово різні типи навчання, сутність яких уперше було сформовано в

кінці 70-х років минулого століття авторами відомої доповіді Римському клубу «Немає меж навчання». Йдеться про *підтримуюче* навчання, що спрямоване на опанування, підтримання й відтворення існуючої культури і соціального досвіду, та навчання *інноваційне*, яке, крім освоєння й підтримки наявних здобутків цивілізації, формує особистість, здатну вносити інноваційні зміни в існуючу культуру й середовище, успішно розв'язувати проблемні ситуації, що постають як перед окремою людиною, так і перед суспільством. В основі першого типу навчання лежить переважно ретрансляція і відтворення соціального досвіду, інший пов'язаний із творчо-інноваційним пошуком на основі наявного досвіду і його збагачення. На думку дослідників, значна частина економічних, політичних, екологічних та інших проблем у житті нинішнього суспільства виникає і призводить до невтішних наслідків значною мірою тому, що суспільство не підготовлене до сприйняття й адекватного реагування на цивілізаційні виклики сучасності. А це, в свою чергу, зумовлено тим, що в школах ще переважає підтримуючий тип навчання, яке за своєю природою об'єктивно не може забезпечити освітній результат, що відповідає нагальним потребам розвитку сучасного суспільства. Звичайно, не йдеться про тотальне запровадження в школі навчання на виключно дослідницько-інноваційній основі, що є, не реальним у принципі. Йдеться передусім про загальну спрямованість навчального процесу, істотні його акценти, що й має визначати стратегію його оновлення [1, с. 124–127].

Тенденції розвитку світових освітніх процесів свідчать, що така стратегія має реалізуватися через спрямованість навчання на формування в учнів системи компетентностей як здатності особистості ефективно діяти в різноманітніших навчальних, життєвих, професійних ситуаціях, самостійно виокремлюючи і розв'язуючи відповідні проблеми. Такі здатності формуються на основі наборів знань, умінь, навичок і ставлень, які учень набуває у процесі навчання. В цьому розумінні модернізація має підлягати не лише зміст, а й організація навчальної діяльності, навчальні методики і технології.

Завдяки ентузіазму окремих учителів, педагогічних колективів, а також підтримці науковців і методистів у шкільній освіті останніми роками поживалися процеси продуктивної трансформації інформаційно-репродуктивного навчання. Однак у масовій педагогічній практиці таке навчання ще не переважає. Зокрема, як свідчать дослідження лабораторії дидактики Інституту педагогіки НАПН України, лише 20 % учителів старшої школи використовують у своїй діяльності проблемні методи, 10 % – практикують інтерактивне навчання. Методи мотивації учіння регулярно присутні у дидактичній діяльності 25 % педагогів. Провідним мотивом навчальної діяльності 70 % школярів залишається отримання оцінки, що супроводжується постійним почуттям напруженості й страху перед учителями й батьками. Пізнавальні мотиви та мотиви самореалізації особистості присутні лише у 4–5 % українських школярів. Учні недостатньо залучаються до самостійної навчально-пізна-

вальної діяльності з охопленням усього її циклу – від планування до самоконтролю навчальних результатів. Не розв'язаною залишається проблема формування ключових компетентностей, зокрема, вміння вчитися, що є причиною переважної більшості навчальних невдач школярів і низької результативності навчання. Унаслідок такої організації навчального процесу понад 80 % навчального матеріалу учні засвоюють на рівні його відтворення й застосування в розпізнаваних стандартних ситуаціях, а іноді ще й за наявності допомоги ззовні [4, с. 86–89].

Ключовим моментом у реалізації освітніх моделей є принципова зміна функцій учителя, який перестає бути транслятором знань, жорстким організатором змісту й спрямованості навчальної діяльності вихованців. Акценти в його роботі зміщуються в бік педагогічно доцільної побудови освітнього середовища, яке сприяє досягненню передбачуваних навчальних результатів, а сам педагог виконує роль консультанта, який надає всю необхідну допомогу учням на їхнє прохання у процесі здійснення самостійної пошукової навчальної діяльності.

Організація такого навчання передбачає системне застосування специфічних технологій, які реалізують зазначені підходи.

Найрекомендованішими можуть бути такі:

- ігрова технологія, що втілена в різноманітних дидактичних іграх: рольових, завданням яких є програвання типових життєвих ситуацій; ділових, що моделюють поведінку людей за певних заданих обставин, на певному робочому місці; імітаційних, які передбачають освоєння певних процедур, формування уявлень про цілісну сферу діяльності;

- проектна технологія, що передбачає самостійну (індивідуальну, групову) діяльність учнів, яка полягає у добровільному виборі, дослідницькому, творчому вивченні або розв'язанні значущої в теоретичному, практичному, пізнавальному плані проблеми на основі самостійного визначення завдань, етапів дослідження, їхньої реалізації та оформлення результатів;

- технологія ситуаційного навчання, застосування якої передбачає осмислення учнями реальної життєвої ситуації, що відображає не тільки певну практичну проблему, але й актуалізує певний комплекс знань, умінь, навичок учнів, необхідних для її розв'язання. Основним завданням є не лише передача знань, а й розвиток здатності учнів ефективно діяти і приймати рішення в реальних життєвих ситуаціях [4, с. 92–94].

Запровадження інноваційного навчання вимагає внесення докорінних змін у його зміст і методи. Вони повинні стати практико-орієнтованими, тобто спонукати дитину до пізнання навколишнього світу через практичну потребу, діяльність, засвоєння таких її способів, що будуть необхідними в дорослому житті. А це, в свою чергу, вимагає від учителів опанування нових педагогічних технологій, спрямованих на організацію активної навчально-пізнавальної діяльності учнів в умовах, наближених до життя, формування у них здатності застосовувати на практиці отримані знання [1, с. 188–190].

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного,

соціального і духовного розвитку молодого покоління. Основною *метою предмета* «Фізична культура» є отримання підлітками діяльнісного досвіду: навчально-пізнавального, практичного, соціального; формування в учнів стійкої мотивації та потреби у збереженні і зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості; комплексного розвитку природних здібностей, моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

У новій програмі з фізичної культури (2012 р.), згідно з оновленим стандартом середньої освіти, змістом предмета «Фізична культура» є рухова активність із загальноорозвивальною спрямованістю.

Заняття спрямовані на *формування в учнів ключових компетентностей*:

– *соціальних*: здібність до співпраці, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя;

– *мотиваційних*: формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я і фізичної підготовленості, здібність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах;

– *функціональних*: здатність застосовувати знання про рухову діяльність, знаннями з історії фізичної культури і спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку рухових якостей і природних здібностей з урахуванням вікових особливостей, засвоєння термінологічних і методичних компетентностей, які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, постійно розширюються й удосконалюються;

– *технологічних* (володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості);

– *професійно-прикладних* (сприяння формуванню вмінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності);

– *особистісних* (формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється [2, с. 43].

Ключові компетентності виступають індикаторами – результатом навчальних досягнень. Тому державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів є сукупністю ключових компетентностей і відображають базовий зміст програми.

Державний стандарт освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» ставить за мету формування здоров'язберігальної компетентності шляхом отри-

мання підлітками навичок збереження й зміцнення власного здоров'я, виховання відчуття відповідальності за своє здоров'я і благополуччя тих, хто їх оточує.

Отже, основна мета предмета „Фізична культура” – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів, фізичної культури особистості, оволодіння основними положеннями теорії і методики фізичної культури, вміннями та навичками самостійно вирішувати питання фізкультурно-спортивної й оздоровчо-корегувальної діяльності [2; 5].

Висновки. Висунення проблеми здоров'я до числа пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку зумовлює актуальність теоретичного й практичного її розроблення, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і відпрацювання методичних і організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування та розвитку. У зв'язку з цим одним із пріоритетних завдань нового етапу реформування системи освіти має стати збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Існуюча система освіти не сприяє поліпшенню здоров'я підлітків, але часто сприяє його погіршенню. Причиною цього є збільшені навчальні навантаження, гіподинамія з вини вчителя, яка випереджає рівень освіти, що не відповідає числу обдарованих (до 6 %) і таких, що мають високі навчальні можливості (в межах 12–15 % від загального числа тих, що навчаються). Перенасиченість не завжди ефективних авторських програм також посилюють програму, оскільки більше третини дітей нині випробовують утруднення в засвоєнні навіть загальноосвітніх програм. Інтенсифікація навчального процесу та його організація, заснована на переважанні статичних навантажень, сприяє штучному скороченню обсягів довірливої рухової активності учнів.

Численні дослідження й ретроспективний аналіз показали, що існуюча система і програми фізичного виховання не сприяють гармонійному розвитку дітей і підлітків і вимагають необхідності вдосконалення фізичного виховання, пошуку вирішень оптимального впливу всіх форм, засобів і методів з метою збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Література

1. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: [метод. посібник / авт.-укладачі: О. Пометун, Л. Пироженко]. – К.: АПН України, 2002. – 246 с.
2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи [за ред. О. В. Овчарук]. – К.: К.І.С., 2004. – 112 с.
3. Ляшенко О. І. Диференціація як основоположний принцип шкільного навчання / О. І. Ляшенко // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 1. – С. 40–45.
4. Пометун О. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: навч.-метод. посібник / О. Пометун. – К.: А.С.К., 2004. – 194 с.
5. Сухарніков Ю. І. Сутнісні розбіжності діяльнісного й компетентнісного підходів до стандартизації освіти в Україні / Ю. І. Сухарніков // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 2. – С. 32–42.