

УДК 37.07:316.613

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-3.21>

Л. М. Рибалко

доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник,
завідувач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

О. А. Пермяков

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Т. О. Синиця

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

А. В. Остапов

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Т. В. Йопа

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Статтю присвячено проблемі організації здоров'язбережувального освітнього середовища в закладі вищої освіти. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури виокремлено чинники погіршення здоров'я студентів та обґрунтовано причини даного явища. Схарактеризовано основні компоненти здоров'язбережувального освітнього середовища, його зміст, висвітлено методіку організації здоров'язбережувального освітнього середовища, подано різні підходи до його організації.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище розглядається як «середовище закладу освіти, яке охоплює сукупність певних умов, використання здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учнів і студентів, покращення їхнього самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей і формування мотивації щодо здорового способу життя». Здоров'язбережувальними освітніми технологіями вважаємо всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнівської молоді, створюють безпечні умови для їх перебування і навчання у навчальному закладі. До них відносимо: медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, еколого-рекреаційні, безпеку життєдіяльності, здоров'язбережувальні та інші.

Досліджено та встановлено, що до основних характеристик здоров'язбережувального освітнього середовища відносяться: усвідомлення всіма суб'єктами навчально-виховного процесу (педагогами, адміністрацією навчального закладу, батьками тощо) цінності здоров'я вихованців; здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними повинні бути зміст освіти, форми, методи й засоби її реалізації, а також умови, в яких здійснюється освітній процес; позитивне ставлення до освітнього процесу всіх його учасників; ефективність педагогічної взаємодії внаслідок емоційного благополуччя її учасників; д) позитивний вплив освітнього процесу на розвиток фізичного і психічного здоров'я його учасників. Визначені компоненти матимуть позитивний результат щодо збереження, зміцнення й формування здоров'я студентів у разі, якщо вони будуть використовуватися комплексно.

З'ясовано, що найбільш доцільними з точки зору позитивного впливу на здоров'я студентів є технології, які беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я; враховують вікові та індивідуальні особливості учнівської молоді; забезпечують запровадження цілей та змісту діяльності освітнього закладу щодо зміцнення здоров'я учнів і студентів, формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'язбережувальне освітнє середовище, компоненти здоров'язбережувального освітнього середовища, здоров'я студентів.

Постановка проблеми. Нині гостро постала проблема здоров'язбереження підростаючого покоління. Це пов'язано з тим, що стан здоров'я учнів-

ської та студентської молоді значно погіршився, про що свідчать результати педагогічних, медичних, соціологічних досліджень. Сьогодні ефективність

роботи освітнього закладу має вимірюватися не лише якістю освіти, а й середовищем, яке буде безпечним і сприятиме збереженню і зміцненню фізичного і психічного здоров'я своїх суб'єктів.

Погіршення фізичного і психічного здоров'я студентів пов'язано з екологічними, економічними, соціальними проблемами в суспільстві. У закладах освіти воно зумовлено певними негативними чинниками різного характеру, які умовно можна розділити на об'єктивні і суб'єктивні.

До об'єктивних слід віднести: порушення фізіологічного-гігієнічних вимог до організації освітнього процесу; відсутність планомірної та цілеспрямованої роботи з профілактики шкідливих для здоров'я звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, ігрової та інтернет-залежності); невідповідність навчальних програм і технологій навчання віковим і функціональним особливостям студентів; недостатній рівень організації здоров'язбереження в освітньому закладі; недостатній рівень компетентності педагогів, батьків, керівників освітніх закладів у питаннях здоров'язбереження та ін.

До суб'єктивних чинників можна віднести: емоційний дискомфорт у навчальному закладі; недостатню рухову активність студентів; нераціональне харчування; невміння організувати здорове дозвілля; слабку сформованість мотивації на здоровий спосіб життя; низьку культуру здоров'язбереження; недостачу або відсутність знань про режим праці та відпочинку, способи загартування організму, проведення самостійних занять з ранкової гімнастики, фізичної культури, аналізу стану свого здоров'я [1, с. 145–146]. Перераховані чинники знаходять своє підтвердження в таких цифрах: майже 90% студентів мають проблеми зі здоров'ям: у 50% спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму; у 26,6% – функціональні відхилення серцево-судинної системи; 33% мають нервово-психічні розлади; 17% – захворювання органів травлення [6].

Значна частина підлітків починає паліти у віці 10–11 років; до 15–16 років їх кількість серед юнаків сягає 50%, серед дівчат – 30%; до 18 років палять вже 82% юнаків і 72% дівчат. 40% юнаків і 30% дівчат регулярно вживають алкоголь; 10% підлітків уже пробували наркотики [12].

Мінімальний обсяг рухової активності студентів становить 8–10 годин на тиждень. Але дослідження вчених (Л. Рибалко, М. Дяченко-Богун [18]) засвідчують про те, що цієї норми дотримуються незначна частина студентської молоді. За даними Сироватко О. [14, с. 56], такі фізичні навантаження характерні лише для 18,4% молоді (юнаки – 23,4%, дівчата – 14,1%); лише 29,1% студентської молоді витрачає на фізичні вправи та спорт приблизно годину на тиждень, 16,4% – від двох до трьох годин [9, с. 77].

З наведених даних можна констатувати, що фізичне і психічне здоров'я студентів вимагає значної уваги з боку адміністрації освітнього закладу, в якому організовується освітній процес, і яке спрямоване на здоров'язбереження.

Означена проблема відображена в законодавчих актах України, зокрема в Концепції загальнодержавної соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України», Указі Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». У Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року одним із завдань визначено створення безпечного освітнього середовища в закладах освіти, що має забезпечити збереження і зміцнення здоров'я учнів та студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми здоров'язбережувального середовища в закладах вищої освіти досліджували О. Антонова, Т. Бережна, Н. Бишивець, С. Бондар, К. Варивода, Н. Вітюк, М. Данченко-Богун, С. Дудко, С. Зражевський, Н. Коцур, А. Маджуга, Г. Мешко, Н. Миллер, С. Осадчук, Н. Рилова, Л. Рибалко, Л. Руденко, Т. Сиваш та інші. У своїх працях вони досліджували різні питання формування і організації здоров'язбережувального освітнього середовища: реалізацію здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі; умови, зміст, структуру, принципи і методи формування і успішного функціонування освітнього здоров'язбережувального середовища в освітніх навчальних закладах різного типу.

Мета статті – розкрити особливості організації здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» розглядається з різних точок зору. Нам імпонує визначення, що трактується як «середовище закладу освіти, яке охоплює сукупність певних умов, використання здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учнів і студентів, покращення їхнього самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей і формування мотивації щодо здорового способу життя» [8, с. 158].

Також вважаємо, що освітній заклад із здоров'язбережувальним середовищем – це педагогічна система, в якій повинні бути: постійна діагностика стану здоров'я учнів і студентів; методики забезпечення психолого-медико-соціального супроводу учнів і студентів на кожному віковому етапі; установка на формування здорового способу життя учнів і студентів; ефективна корекційна й реабілітаційна робота; методики

включення учнів і студентів у здоров'язбережувальну діяльність [11, с. 20].

До основних характеристик здоров'язбережувального освітнього середовища відносять:

а) усвідомлення всіма суб'єктами навчально-виховного процесу (педагогами, адміністрацією навчального закладу, батьками та ін.) цінності здоров'я вихованців;

б) здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними повинні бути зміст освіти, форми, методи й засоби її реалізації, а також умови, в яких здійснюється освітній процес;

в) позитивне ставлення до освітнього процесу всіх його учасників;

г) ефективність педагогічної взаємодії внаслідок емоційного благополуччя її учасників;

д) позитивний вплив освітнього процесу на розвиток фізичного і психічного здоров'я його учасників [14, с. 220].

Наведені компоненти дадуть позитивний результат щодо збереження, зміцнення й формування здоров'я студентів у разі, якщо вони будуть використовуватися комплексно. Тільки такий підхід створює реальне підґрунтя для реалізації здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти.

Т. Бережна визначила зміст здоров'язбережувального освітнього середовища, який охоплює: організацію навчально-виховного процесу; сприятливий психологічний фон (стиль спілкування педагога з учнями); методи й форми навчання; санітарно-гігієнічні умови освітнього середовища; руховий режим учнів і студентів; раціональне харчування; виховання культури взаємодії з оточуючим середовищем; розроблення комплексу різноманітних форм і методів здоров'язбережувальної діяльності [2, с. 40].

На наш погляд, цей зміст слід доповнити такими компонентами: навчально-методичне забезпечення здоров'язбережувального середовища; навчання педагогічних працівників здоров'язбережувальних технологій, методик, методів та прийомів; впровадження принципів здоров'язбережувальної педагогіки.

Початок роботи зі створення здоров'язбережувального освітнього середовища необхідно розпочинати з аналізу рівня здоров'я й способу життя учнів і студентів; інфраструктури навчального закладу; кадрового забезпечення; створення умов для організації здоров'язбережувальної діяльності навчального закладу [1, с. 147]. Ключова роль у цьому належить викладачу. Саме він забезпечує рівень сформованості здоров'язбережувального освітнього середовища навчального закладу, оскільки добре знає інфраструктуру закладу, його санітарно-гігієнічні умови, руховий режим учнів і студентів та іншу інформацію. Це дозволяє педагогу підібрати найбільш ефективні здоров'язбе-

режувальні технології, створити необхідні умови, використовувати оптимальні технології, методи, прийоми, принципи для організації здоров'язбережувальної діяльності навчального закладу.

Дослідники (Л. Рибалко [11; 12], О. Ващенко [4], Т. Бережна [2]) вважають, що здоров'язбережувальними освітніми технологіями можна вважати всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнівської молоді, створюють безпечні умови для їх перебування і навчання у навчальному закладі. До них зазвичай відносять: медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, еколого-рекреаційні, безпеку життєдіяльності, здоров'язбережувальні та інші. Для того щоб перераховані технології були більш ефективними, їх застосування повинно бути комплексним, системним і доречним.

Найбільш доцільними з точки зору позитивного впливу на здоров'я учнів і студентів є технології, які: беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я; враховують вікові та індивідуальні особливості учнівської молоді; забезпечують запровадження цілей та змісту діяльності освітнього закладу щодо зміцнення здоров'я учнів і студентів, формування здорового способу життя; контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язбережувальний та профілактичний характер; постійно покращують санітарно-гігієнічні умови навчального закладу, матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог; заохочують учнівську молодь до участі у плануванні оздоровчої діяльності навчального закладу та аналізу виконаної роботи; обґрунтовують умови послідовності в реалізації технології; здійснюють періодичну оцінку ефективності технології; створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів, студентів і педагогів; залучають батьків до діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Організація здоров'язбережувального освітнього середовища в закладі вищої освіти – це складний і тривалий процес, тому дослідники пропонують поділити процес навчання в умовах здоров'язбережувальної педагогіки на окремі етапи або кроки.

Так, О. Ващенко [4, с. 34–35] пропонує поділити процес навчання на три етапи, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

Перший етап – початкове ознайомлення з основними поняттями та уявленнями про здоров'я.

Мета – сформувані в студентів елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя. Основні завдання: а) сформувані уявлення про елементарні правила збереження здоров'я; б) досягти виконання елементарних правил здоров'язбереження; в) створити мотивацію на ведення здорового способу життя.

Другий етап – поглиблене вивчення. Мета – сформувати повноцінне розуміння основ здорового способу життя. Основні завдання: а) уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження; б) досягти свідомого виконання елементарних правил збереження і зміцнення здоров'я; в) сформувати практичні знання, уміння, навички, необхідні у повсякденному житті.

Третій етап – закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення. Мета – вміння зберігати здоров'я та перевести це в навичку, що буде використовуватися в повсякденному житті. Основні завдання: а) досягти стабільності та автоматизму під час використання правил збереження здоров'я; б) досягти виконання правил збереження здоров'я відповідно до вимог їх практичного виконання; в) забезпечити варіативне використання правил здорового способу життя в залежності від конкретних умов.

На думку Т. Бережної [2, с. 38], покрокове створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі є найбільш ефективним шляхом досягнення мети. Перший крок – аналіз інфраструктури, навчального, навчально-методичного та кадрового забезпечення. Другий крок – проведення моніторингу здоров'я учнів і студентів. Третій крок – раціональна організація освітнього процесу. Четвертий крок – діагностика, корекція та попередження захворювань, проведення профілактики захворювань, вітамінотерапія. П'ятий крок – підтримання й зміцнення всіх складників здоров'я учнів і студентів, впровадження педагогічних технологій. Шостий крок – оздоровча робота за такими напрямками: первинна профілактика (забезпечення дотримання санітарно-гігієнічних норм), вторинна профілактика (корекція вже наявних відхилень у стані здоров'я учнівської молоді), валеологізація освітнього процесу. Сьомий крок – розвиток матеріально-технічної бази освітнього закладу, дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил, що гарантують зміцнення здоров'я учнів і студентів та інші заходи психолого-педагогічної спрямованості. Восьмий крок – залучення батьківської громадськості, органів місцевого самоврядування, громадських організацій до створення здоров'язбережувального середовища в освітньому закладі [2, с. 35].

Висновки і пропозиції. Організація і функціонування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладі вищої освіти буде сприяти проведенню моніторингу здоров'я студентів, що дозволить виявити рівень їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості, формувати культуру здоров'я, зміцнити здоров'я за рахунок забезпечення оптимального рухового режиму, внести корективи в розпорядок і режим дня, дасть змогу прогнозувати можливі зміни в стані здоров'я. Перспективи подальших наукових розвідок вбача-

ємо в дослідженні проблем формування здоров'язбережувального освітнього середовища вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури:

1. Бережна Т.І., Рассамахин С.Г. Формування здоров'язбережувального середовища у загальноосвітньому навчальному закладі. *Вісник Харківського національного ун-ту ім. В.Н. Казаріна. Серія Валеологія. Сучасність і майбутнє.* Харків, 2013. Вип. 15. С. 144–148.
2. Бережна Т. Моделювання здоров'язбережувального навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв. *Рідна школа.* 2016. № 1. С. 37–42.
3. Бережна Т. Особливості організації здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу. *Здоров'я людини: теорія і практика* : матеріали міжн. науково-практ. конф., м. Суми, 17–19 жовтня, 2017 року. Суми, 2017. С. 170–177.
4. Ващенко О.М. Методика організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота* : зб. наук. праць / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Говерла, 2014. Вип. 32. С. 34–36.
5. Єфремова М.М. Сучасні підходи у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища в процесі фізичного виховання учнів основної школи. *Інноваційна педагогіка. Науковий журнал.* Одеса : Приморський НДІЕІ, 2019. Вип. 16. Т. 2. С. 59–64.
6. Загальнодержавна програма «Здоров'я – 2020: український вимір». URL: www.moz.gov.ua
7. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі / упор. О. Колонькова, О. Литовченко. Київ : Шкільний світ, 2009. 128 с.
8. Мешко Г.М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : УНУ, 2017. Вип. 1 (40). С. 157–160.
9. Мосейчук Ю.Ю. Розвиток здоров'язберігаючого середовища у закладі вищої освіти: методологічні та практичні аспекти. *Інноваційна педагогіка. Науковий журнал.* Одеса : Приморський НДІЕІ, 2019. Вип. 9. Т. 2. С. 77–80.
10. Поліщук Н.А. Здоров'язбережне освітнє середовище як умова фізичного, психічного і соціального здоров'я учасників навчально-виховного процесу. *Педагогічний пошук.* 2012. № 3. С. 25–30.
11. Рибалко Л.М. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти.

- Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наук. пр. ; за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 19. С. 487–491.
- 12.Рибалко Л.М. Здоров'язберезувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. *Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі* : колективна монографія ; за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : PRINMAX, 2019. С. 8–29.
 - 13.Руденко Л.А. Актуалізація здоров'язберезувального аспекту освітнього процесу. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки* : зб. наук. праць ; гол. ред. Т.С. Плачинда. Кропивницький : ЛА НАУ, 2019. Вип. 5. С. 218–223.
 - 14.Селезнева О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. *Народна освіта*. URL: <https://www.narodnaosvsta.kiev.ua>
 - 15.Сироватко О. Підходи до формування здоров'язберезувального середовища в закладах освіти. *Директор школи*. 2009. № 38 (566). С. 19–25.
 - 16.Сиротинець Є.В. Рухова активність як компонент формування культури здоров'я студентів. *Юність науки – 2019: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства* : зб. тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 17-18 квітня 2019 р.) : Чернігів : Черніг. Нац. технол. ун-т, 2019. Ч. 2. С. 56–58.
 - 17.Сливка Л.В. Створення здоров'язберезувального середовища загальноосвітнього навчального закладу як умова забезпечення евристичної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 9 (53). С. 423–429.
 - 18.Health preserving educational environment in the condition for information technologies / M.Diachenko-Bohunetal. *JournalofHistoryCulture and Art Research*. 2019. June. Vol. 8 (2). 93–101.
 19. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory / T.I. Miier et al. *Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie*. 2019. Tom LXXII. № 5. Cz II. P. 1012–1016.

Rybalko L., Permykov O., Synytsya T., Ostapov A., Yopa T. Organization of a health education environment of an educational institution

The article deals with the problem of organizing a health-saving educational environment of an educational institution. On the basis of the analysis of the psychological and pedagogical literature, the factors of deterioration of the health of pupils and students have been singled out, and some causes of this phenomenon have been named. This is a characteristic of the main components of a health education environment, its content, the methodology of organizing a health education environment, various approaches to its organization are given.

“Health-saving educational environment” is interpreted as “the environment of an educational institution” that covers a set of certain conditions, the use of health-saving technologies aimed at preserving and enhancing the health of students and students, improving their well-being, functioning of the organism, increasing adaptive capacity and forming motivation for a healthy lifestyle.

Health-saving educational technologies can be considered as all pedagogical technologies that do not harm the health of students, create a safe environment for them to stay and study at the school. Usually these include: health and hygiene, health and wellness, environmental and recreational, life safety, health and others. For these technologies to be more effective, their application must be comprehensive, systematic and appropriate. The main characteristics of a health education environment include: a) Awareness of the health value of the pupils by all subjects of the educational process (teachers, administration of the institution, parents, etc.); b) the content of education, the forms, methods and means of its implementation, as well as the conditions under which the educational process is carried out, must be health and health education; c) positive attitude to the educational process of all its participants; d) the effectiveness of pedagogical interaction due to the emotional well-being of its participants; e) the positive impact of the educational process on the development of the physical and mental health of its participants.

It has been researched and found that the main characteristics of a health education environment include: awareness of the value of the health of the pupils by all subjects of the educational process (teachers, administration of the institution, parents, etc.); the content of education, forms, methods and means of its implementation, as well as the conditions under which the educational process is carried out, must be health and health education; positive attitude to the educational process of all its participants; effectiveness of pedagogical interaction due to the emotional well-being of its participants; e) the positive impact of the educational process on the development of the physical and mental health of its participants. The identified components will have a positive impact on preserving, enhancing and shaping the health of students if they are used comprehensively.

It has been found that the most appropriate, in terms of positive health effects for students, are technologies that take into account most of the factors that influence health; take into account the age and individual characteristics of student youth; ensure the introduction of the goals and content of the educational institution's activities to promote the health of students and students, to promote healthy lifestyles.

Key words: health education environment, reasons poor health of pupils and students characterization of major components of health education environment, methodology organizing a health education environment.