

навантаження на зір, недостатню рухову активність тощо. Вважаємо, що пленер, як вид навчально-художньої практики студентів мистецьких спеціальностей є важливим елементом в системі їх професійної підготовки та творчого становлення. Пленерний вид практики цікавий тим, що студенти мають можливість проводити більше часу на свіжому повітрі – це сприяє виконанню завдань на більш творчому рівні, вони мають змогу самостійно обирати матеріали, сюжети етюдів, процес роботи проходить в невимушеній атмосфері, оскільки відкритий простір, природне освітлення та свіже повітря не переобтяжують студентів та більш позитивно впливають на їх загальний фізичний стан [3; 145].

**Висновки.** Отже, формування здоров'язберігаючої компетентності студентів загалом та студентів мистецьких спеціальностей зокрема є одним з пріоритетних напрямків сучасної освіти. Вважаємо, що успішним процес формування здоров'язберігаючої компетентності студентів мистецьких спеціальностей буде в разі збільшення кількості годин пленерних занять та організації виїзних пленерів.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / О. В. Овчарук. – К.: «К.І.С.», 2004. – 112 с.
2. Оржеховська В. М. Концепція освіти «рівний – рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко, Л. І. Андрущак. – К.: Навч.книга, 2002.
3. Ростовцев Н. Н. Методика преподавания изобразительного искусства в школе : Учебник для студентов худож.-граф. фак. пед. ин-тов / Н. Н. Ростовцев. – М.: Просвещение, 1980. – 232 с.

## **ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ НАВИЧОК**

*Шаповал Вікторія Юріївна,  
м. Полтава*

*Пам'ятай! Життя є дар,  
І той, хто його не цінує,  
Цього дарунка не заслуговує.  
Леонардо да Вінчі*

**Анотація.** У статті аналізуються поняття здоров'я та здорового способу життя, розглядаються фактори впливу на його формування. Розглядається тренінг як інтерактивний метод формування здоров'язберігаючих навичок.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, формування здоров'язберігаючих навичок, тренінг.

Відомо, що найважливішими факторами формування здорового способу життя є освіта і просвіта в системі гігієнічних знань, навичок і умінь, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я. Знання, уміння та навички формуються в процесі впливу на людину на всьому протязі її росту й розвитку, протягом становлення її особистості й характеру. Тож світогляд, культура і спосіб життя людини залежить від різноманітних впливів, яких вона зазнає впродовж свого життя, починаючи з дитинства. Тому педагогічний вплив і виховання повинні мати на меті розробку та впровадження методів, спрямованих на закладення установки на здоровий спосіб життя, починаючи з дошкільних закладів освіти, продовжуючи в школах, ВУЗах та на виробництві.

В Україні науково-теоретична база актуальності проблеми підкріплена нормативно-правовими документами: законом України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державною національною програмою «Освіта» («Україна XXI століття»), Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації та Національною програмою «Діти України», Державним стандартом загальної середньої освіти, технологія інтерактивного навчання (Дж. Шерман, Г. Фріц, С. Ренегар, Дж. Фредерік, О. Пометун, Л. Пироженко).

Багатьма вченими розроблені як теоретичні, так і практичні основи виховання в підростаючого покоління, спрямовані на формування здорового способу життя. Починаючи з початку ХХ століття, можна визначити праці К. Ушинського, П. Юркевича, Г. Ващенко,

О. Духнович, В. Сухомлинського, М. Демкова, І. Боберського, О. Тисовського, А. Макаренка, М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, А. Мартиненко. Також за кордоном проблему досліджували Л. Хей, Р. Фішер, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, К. Гланз, М. Левіс, Б. Рімер та ін..

**Мета цієї статті** – розглянути особливості формування здоров'язберігаючих навичок в сучасній молоді.

**Основний виклад.** У преамбулі Всесвітньої організації охорони здоров'я записано, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів. Якісним параметром здоров'я є рівень здоров'я. Він формується в результаті ендогенних (статевих, вікових, спадкових тощо) і екзогенних (природно-соціальних) факторів. Соціально-економічні показники розвитку суспільної групи визначають рівень її здоров'я.

Фізична, психічна, духовна та соціальна складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини. Розглянемо їх докладніше.

1. Фізичне здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до власного здоров'я, прагнення до фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

2. Психічне здоров'я – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру, шкідливих звичок.

3. Соціальне здоров'я – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації в колективі, самовиховання.

4. Духовне здоров'я – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовне здоров'я можна визначити як здатність особистості регулювати своє життя та свою діяльність згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я. В. О. Сухомлинський надавав великого значення духовному здоров'ю особистості. У книжці «Як виховати справжню людину» він наголошував на тому, що «духовне багатство людини – один з найважливіших показників її всебічного розвитку».

Тобто, здоровий спосіб життя – це не лише фізичні тренування і гігієна, але й організація розпорядку праці і відпочинку, режим і якість харчування, організація фізичної активності, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки тощо, розвиток емоційного інтелекту, цінності, установки, моральні якості. Тож можемо з упевненістю констатувати, що формування стійкої установки на здоровий спосіб життя є чи не найважливішим у становленні здорової особистості.

Розглянемо дані стосовно стану здоров'я молоді України. За даними сучасних досліджень, серед загальної кількості студентів до моменту набуття вищої освіти здоровими залишаються лише 6%, близько 45–50% випускників мають функціональні відхилення, а 40–60% – хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають певні обмеження у виборі професії тощо.

Не секрет, що нині в Україні склалася складна ситуація у галузі охорони здоров'я. Причини лежать не тільки в площині економічній, соціальній, екологічній, але, на жаль, і в недосконалості самої системи охорони здоров'я. Тому зараз небайдужі громадяни спостерігають за просуванням пакету реформ галузі охорони здоров'я.

Особистісний чинник, тобто усвідомлення самою людиною власної відповідальності за своє здоров'я також є важливим чинником формування здорового способу життя. Формування стійкої установки (внутрішня необхідність, потреба) на здоровий спосіб життя є найважливішим завданням держави, органів охорони здоров'я, соціального захисту, освіти, так як спосіб життя є визначальним чинником здоров'я. Здоровий спосіб життя повинен формуватися за наступними двома напрямками:

- посилення та створення позитивного в способі життя;
- подолання, зменшення факторів ризику.
- Здоровий спосіб життя базується на науково-обґрунтованих санітарно-гігієнічних

нормативах:

- раціональне харчування;
- фізична активність;
- загартовування;
- відсутність шкідливих звичок;
- вміння виходити зі стресових станів (наприклад, володіння методиками аутотренінгу);
- висока медична активність (своєчасність проходження медоглядів, своєчасність звернення за медичною допомогою у разі захворювання, активну участь у диспансеризації).

Формування відповідального ставлення до здоров'я, на думку Н. Зимівець, – це систематичний цілеспрямований процес впливу і взаємодії його суб'єктів, створення умов для передавання знань, формування вибіркового, усвідомленого зв'язку особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності; з явищами навколишньої дійсності; оцінка їх індивідуумом із погляду розвитку здоров'я; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють умінню людини реалізувати свої прагнення, задовольняти потреби, змінювати середовище і справлятися з ним для того, щоб досягти стану повного фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Тому саме цей аспект аудиторної та позааудиторної роботи має стати головним у діяльності педагогів та викладачів для формування здоров'язберігаючих навичок. Захист, активне відстоювання здоров'я для створення основних, найбільш суттєвих умов для його покращання; надання всім людям можливості досягти й реалізувати повністю свій потенціал здоров'я; здійснення посередництва між різними інтересами в суспільстві для забезпечення й досягнення здоров'я – найголовніші стратегії збереження та зміцнення здоров'я.

Цей процес має розпочинатися з актуалізації проблеми здоров'я і його суттєвих ознак, а саме: холістичності (цілісності), багатокomпонентності, системності; співвідношення структурного і динамічного аспектів здоров'я; рівнів здоров'я, їхньої детермінованості факторами здоров'я, серед яких найвпливовішим фактором є ставлення до здоров'я; взаємозалежності і взаємообумовленості благополуччя індивіда, громади, країни та всього світу. Особливо маємо звернути увагу на те, що сприяння здоров'ю передбачає і особисту активність індивідуума.

У своїй статті ми розглянемо інтерактивний педагогічний метод тренінгу як форму занять, що може використовуватися в роботі з учнями різного віку та різного рівня підготовки для формування здоров'язберігаючих навичок.

Тренінг – нестандартна демократична форма проведення урочних, факультативних, позакласних занять, яка потребує як розбудови нових міжособистісних стосунків між усіма учасниками тренінгу, так і забезпечення специфічних якісних і просторових характеристик щодо кабінету, меблів, їх розміщення, мобільності, мультимедійного і методичного забезпечення. Навчання і виховання здійснюється у процесі колективної діяльності учнів. Сенс роботи тренера не в тому, щоб домінувати, а в тому, щоб спрямовувати і регулювати цю спільну діяльність. В процесі проведення тренінгу широко застосовують інтерактивні методи навчання, такі як: «мозкова атака» рольова гра; робота та виконання вправ у малих групах; аудіовізуальна діяльність; дебати, дискусії; проведення тренінгів; конкурси, вікторини; змагання кмітливих та винахідливих; спільне виготовлення плакатів; розгляд та аналіз конкретних життєвих ситуацій; навчання однолітків та молодших школярів за методом «рівний – рівному»; складання планів дій у проблемних ситуаціях тощо.

**Висновки.** Сьогодні існує багато методик, які, органічно доповнюючи одна одну, допомагають дитині швидко навчитися процесу творчості. Тренінг – це інтерактивна форма занять, що може використовуватися в роботі з учнями різного віку та різного рівня підготовки. В процесі активної участі в тренінгу учень чи студент оволодіває навичками і робить усвідомлений вибір на користь здорового способу життя. Включення методу тренінгу в арсенал педагога допоможе учням не тільки в отриманні інформації про здоров'я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров'я, а й створить комфортну атмосферу, що допоможе актуалізувати відчуття важливості здоров'я, розуміння складності його досягнення та збереження.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Глоссарий терминів по вопросам укрепления здоровья. Всемирная организация здоровья. Женева. 1998 г.
2. Зимівець Н. В. Навчання ровесників ровесниками – інноваційна навчально-виховна технологія / Н. В. Зимівець // Вісн. Дніпропетр. ун-ту. Педагогіка і психологія.– Вип. 6. – Дніпропетровськ, 2000.
3. Зимівець Н. В. «Рівний–рівному» як соціально-педагогічна технологія формування здорового

способу життя / Н. В. Зимівець // Проблеми пед. технологій. – Луцьк, 2002.

4. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні умови формування відповідального ставлення до здоров'я учнівської молоді / Н. В. Зимівець // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. пр. – Вип. 8. – К., 2005.

5. Зимівець Н. В. Сутність і структура відповідального ставлення до здоров'я / Н. В. Зимівець // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. пр. – Вип. 10. – К., 2007.

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ**

*Романець Зоя Сергіївна  
Обложенко Яна Олексіївна  
м. Полтава*

**Анотація.** У статті особлива увага приділяється теоретичному обґрунтуванню педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. Визначено, що здоров'язберігаюча компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я. Нами виявлені наступні педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді: створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів та студентів до самостійних занять фізичними вправами; розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді з впровадженням методики проведення розтягувань та дихальних вправ

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, педагогічні умови, учні, студенти, ступенева освіта.

**Вступ.** Проблема збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей та молоді завжди була у центрі уваги людства. Нехтування елементарними правилами здорового способу життя та культури здоров'я призводить до погіршення здоров'я. Актуальність теми обумовлена сучасним рівнем розвитку освіти, який у значній мірі актуалізує педагогічні проблеми, пов'язані з формуванням здоров'язбережувальних компетенцій шляхом набуття учнівською та студентською молоддю навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури та свідомого ведення здорового способу життя.

Питанням здоров'язбереження присвячені праці Ю. Д. Бойчук, С. С. Ермакова, Ж. Л. Козіної, Ю. М. Носко, В. М. Оржеховської, О. В. Отравенко, які засвідчили зростаючий інтерес до проблеми дослідження.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування здоров'язберігаючих компетенцій учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Навчання та виховання здоров'язбережувального способу життя, є процесом, що передбачає втілення в особистості ідеї пріоритету здоров'я у світоглядній системі цінностей людини, розуміння особистістю здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше, як стану повного благополуччя, цілісного розуміння його як феномена, що невід'ємно поєднує такі складові здоров'я – фізичну, психічну, соціальну й духовну. [1]

Здоров'язбережувальні компетенції – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я. [2]

Сутність здоров'язбережувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють 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 з метою забезпечення якості навчальної та професійної діяльності учасників педагогічного