

ГОНЧАРЕНКО Геннадій Павлович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
ТАРАНИНА Марія Василівна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Здоров'я - це запорука щасливого та повноцінного майбутнього, також це основоположний момент у будь-якій державі, якщо суспільство буде здорове, то досягнення будуть більшими. Здоров'я - це найголовніша цінність нації. Наразі, коли у світі важка ситуація з коронавірусом, як до речі важлива та актуальна тема здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні. Сучасну ситуацію стану здоров'я, що склалася в Україні, можна назвати критичною, а переважно підростаючого покоління, збільшилася кількість негативних факторів та збільшився їх негативний вплив на стан здоров'я школярів. Практично 90% дітей та підлітків має ті чи інші відхилення у здоров'ї. Сприяння запровадженню більш здорового способу життя є одним із пріоритетних спрямувань роботи будь-якого навчального закладу. Сучасний фізичний розвиток дітей, призупинився. Раніше навіть на вулиці було більше дітей, хтось та десь грав чи у футбол, волейбол чи будь-які інші активні ігри. А зараз, більшість пов'язує свою велику частину дня з інтернетом і зацікавити вести більш активний спосіб життя важко. Здоров'я - це не просто гарні показники та відсутність будь-яких хвороб, це також прилив енергії, активна життєздатність швидко відновлювати сили та успішно справлятися з будь-якими захворюваннями. Стан здоров'я залежить в більшій частині від нас, так звісно, ми не вибираємо в якій країні народитися тому не всі міста мають чисте повітря та чисту воду. Але наш спосіб життя на 80% впливає на нас. Я вважаю, що на світі мало людей хто не поставить здоров'я на 1 місце в рейтингу найважливіших життєвих цінностей. У кожного

різні пріоритети, але скільки б грошей не було його не купити. Життя настільки швидкоплинне, що іноді люди не помічають як втрачають найпрекрасніші моменти свого буття у гонитві за навчанням, роботою, кар'єрою, отриманням задоволення та грошима. Найчастіше всі ці речі людина здійснює у молодому віці, бо вважає, що все ще попереду, а про цінність свого стану здоров'я замислюється лише пізніше, коли з'являються ті чи інші проблеми з самопочуттям [2].

Звернувшись до всесвітньої інформації можна сказати, що проблеми здоров'я населення держав світу завзято досліджуються у галузі країнознавства, соціальної географії, глобальних проблем людства. Наприклад, цим вивченням присвячені напрацювання В. О. Шевченко [8], Л. Т. Шевчук [9], А. Atkinson, В. Cantillon, Е. Marlier, В. Nolan [1]. Вагомий об'єм інформації, передусім, статистично-аналітичної, з проблем здоров'я населення вкладено у щорічних звітах ООН «Human Development Reports» [4], «World health statistics» [6]. Квінтисенцією даних напрацювань стала наукова розробка аналітичної агенції Bloomberg, яка 2012 р. уклала та розрухувала показник оцінки стану здоров'я населення держав світу [5].

Таблиця 1

Ранжування держав світу за станом здоров'я населення, 2012
(The World's Healthiest Countries, 2012)

Ранг держави	Назва держави	Стан здоров'я населення, %	Загальне здоров'я, %	Шкода ризиків для здоров'я, %
1	Сінгапур	89,45	92,52	3,07
2	Італія	89,07	94,61	5,54
3	Австралія	88,33	93,19	4,86
4	Швейцарія	88,29	93,47	5,17
5	Японія	86,83	91,08	4,25
6	Ізраїль	85,97	91,97	6,00

7	Іспанія	84,36	91,26	6,90
8	Нідерланди	84,09	88,40	4,31
9	Швеція	83,90	89,37	5,47
10	Німеччина	83,58	88,81	5,23
...
135	Кот-д'Івуар	3,75	10,40	6,65
136	Камерун	2,96	10,15	7,19
137	Уганда	2,92	10,80	7,88
138	Ангола	2,46	9,56	7,11
139	Малаві	2,30	8,22	5,92
140	Бурунді	1,73	9,15	7,42
141	Мозамбік	1,42	8,48	7,06
142	Чад	1,01	8,14	7,13
143	Демократична Республіка Конго	0,92	7,47	6,54
144	Лесото	0,37	8,37	8,00

Тому, відштовхуючись від цих показників можна сказати, що Україна не входить в десятку найздоровіших країн згідно рейтингу і тому здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні важливі як ніколи.

Варто відмітити, що здоров'язбережувальні технології - це об'єднання в собі всіх напрямків діяльності навчальних закладів з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей, підлітків та здобувачів вищої освіти. Деякі дослідники аналізують це поняття, відштовхуючись від оцінки технологій як певного прийому, методу, методики; інші розглядають його як сукупність певних технік, за допомогою яких здійснюються освітні чи інші педагогічні завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає конкретні зміни в здоров'ї учасників педагогічного взаємодіяння [3].

Здоров'язберезувальні технології – це комплекс заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію усіх чинників освітнього осередку, які направлені на збереження здоров'я дитини на всіх періодах її навчання та розвитку.

Здоров'язберігаючі технології – цілий порядок виховно-оздоровчих, корекційних і профілактичних заходів, які здійснюються у процесі взаємодії дитини і вчителя, дитини і батьків, дитини і лікаря.

Метою цих освітніх технологій - забезпечити дитину можливістю збереження здоров'я, формування необхідних знань, умінь й навичок здорового способу життя, навчити застосовувати отримані знання у буденному житті.

Здоров'язберезувальними технологіями у фізичному вихованні є: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія. Деякі методи (приміром, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру їхнього впливу та способів застосування і категорій учнів можуть бути використані як у межах здоров'язберезувальних, так і в межах оздоровчих технологій.

Задачами здоров'язберезувальних технологій вважають:

- збереження здоров'я дітей;
- створення їм потрібних умов для своєчасного і повноцінного розвитку;
- забезпечення будь-якій дитині можливість щасливо і повноцінно пройти етап дошкільного дитинства [7].

Необхідний достатній та раціонально організований руховий режим та комплексна програма здоров'я, що запроваджується в дитячому колективі, закладає перші розуміння про здоров'я. Здоров'язберезувальні технології це ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в навчальних закладах, та ті, що вирішують задачі раціональної побудови освітнього процесу (беручи до уваги такі вимоги як: вікові, статеві, індивідуальні особливості та гігієнічні вимоги), відповідності освітнього та фізичного навантаження можливостям дитини. Все це направлене на покращення та зміцнення фізичного здоров'я нації, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я в освітніх та навчальних закладах [8].

Для досягнення мети здоров'язберезувальних освітніх технологій використовуються до застосування такі групи засобів, які зосереджені на:

- рухову спрямованість (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.);
- оздоровчу силу природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапію, інгаляцію, вітамінотерапію та ін.);
- гігієнічні (виконання певних санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.) [3].

Всі ці технології активно та у повному обсязі використовуються у всіх освітніх закладах. Задля збереження здоров'я наступних поколінь, дорослі вкладають дуже багато сил, бо лише у старшому віці люди починають більше цінувати здоров'я, а не сприймати його як належне і тому треба навчати цьому дітей змалечку, бо хто якщо не ми будемо піклуватися про нас та наше здоров'я.

Отже, збереження та зміцнення здоров'я населення загалом і молодого покоління зокрема — цінність, яка має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України.

Використана література:

1. Atkinson A. B. Social Indicators / The EU and Social Inclusion/ A. B. Atkinson, B. Cantillon, E. Marlier, B. Nolan. — Oxford University Press, 2002. — 238 p.
2. <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/15/109>
3. <https://budulatiil.klasna.com/uk/site/zdorovyazberigaiuchi-tekh.html>
4. Human Development Reports [Electronic resource]. — Mode of access : <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2013/download/ru>.
5. Methodology The World's Healthiest Countries [Electronic resource].- Mode of access : http://images.businessweek.com/bloomberg/pdfs/WORLDS_HEALTHIEST_COUNTRIES.pdf.

6. World health statistics, 2013 [Electronic resource]. — Mode of access : http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/81965/1/9789241564588_eng.pdf.

7. Опара Н.М. Здоров'язберігаючі технології: шляхи до гармонійного розвитку особистості- Полтава

8. Шевченко В.О. Загальна медична географія світу / В. О. Шевченко, В. М. Гуцуляк, Г. П. Нечипоренко [та ін.]. — К. : [без вид.], 1998. — 178 с.

9. Шевчук Л. Т. Основи медичної географії : текст лекцій / Л. Т. Шевчук. — Львів : Світ, 1997.