

## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

ДК 373.3/.5.015.31:613

**Носко М. О.**

ORCID 0000-0001-9903-9164  
Researcher ID C-6263-2017  
Scopus-Author ID 56880089100

*Дійсний член (академік) НАПН України,  
доктор педагогічних наук, професор, ректор  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: rektor@chnpu.edu.ua*

**Гаркуша С. В.**

ORCID 0000-0002-7120-1446  
ResearcherID AAC-7275-2020  
Scopus-Author ID 57195972217

*Доктор педагогічних наук, професор,  
декан факультету фізичного виховання,  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: biotex@ukr.net*

**Носко Ю. М.**

ORCID 0000-0003-1077-8206  
Scopus-Author ID 56880366900

*кандидат педагогічних наук, доцент  
доцент кафедри дошкільної та початкової освіти,  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: ulianosko5@gmail.com*

### ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: ПРИНЦИПИ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ РЕАЛІЗАЦІЇ

**Мета:** узагальнення наукових підходів щодо використання здоров'язбережувальних технологій, розкриття принципів, форм та методів реалізації.

**Методологія:** для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань використано теоретичні методи: порівняльний аналіз науково-педагогічної літератури з метою обґрунтування доцільності використання «здоров'язбережувальних технологій»; узагальнення науково-теоретичних джерел для розкриття принципів, методів та форм реалізації здоров'язбережувальних технологій.

**Наукова новизна:** розкрито погляди науковців щодо основних принципів, форм та методів, які забезпечують єдність і системність реалізації здоров'язбережувальних технологій.

**Висновки.** Незважаючи на значну кількість класифікацій здоров'язбережувальних технологій та різнобічність їх трактувань, можна стверджувати, що вони є сукупністю принципів, методів і прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання й виховання, мають ознаки здоров'язбереження.

До принципів, що забезпечують реалізацію здоров'язбережувальних технологій належать принцип задоволення потреби людини у здоров'ї, свідомості і активності, науковості і доступності знань про здоров'язбереження, урахування індивідуальних особливостей дитини, обліку поточного стану організму, комплексності оздоровчих та здоров'язбережувальних засобів і заходів; системності і наскрізності; обов'язкової постійності, неперервності та практичної цілеспрямованості, культуровідповідності.

Для досягнення мети здоров'язбережувальних освітніх технологій застосовують такі групи засобів та форми фізичного виховання: рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри тощо); оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія тощо); гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну тощо).

Реалізовувати здоров'язбережувальні освітні технології дозволяють специфічні (притаманні тільки процесові здоров'язбережувальної педагогіки) та загальнопедагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання) методи та прийоми: профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, корегувальна гімнастики, масаж, психогімнастика та ін.); стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії); інформаційно-навчальні (наочні матеріали).

**Ключові слова:** здоров'я, освіта, технологія, педагогічна технологія, здоров'язбережувальні технології, метод.

**Постановка проблеми. Актуальність роботи.** У нашій країні на сьогоднішній день наукова спільнота констатує наявність проблеми катастрофічного зниження стану здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності, постійного підвищення захворюваності школярів, куріння, уживання наркотичних препаратів і зловживання алкоголем сучасною учнівською та студентською молоддю [1; 2]. Про це свідчать дані статистики: в середньому в Україні лише 6-10% випускників шкіл можна вважати здоровими, 52,6% – мають серйозні морфофункціональні відхилення, 36-40% – страждають на хронічні захворювання. Індекс здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти (або частка учнів, що жодного разу не хворіли протягом року) становить 2-5%, контингент учнів, які підлягають диспансерному нагляду (3-4 групи здоров'я), складає 21,8 %; кожний третій з випускників за станом здоров'я не може бути призваним до збройних сил України [8].

Як зазначають науковці [5], першопричиною негативних тенденцій у стані здоров'я поколінь, які підрастають, є протиріччя між потребами учнівської та студентської молоді і способами їх виховання та навчання. Існування даного протиріччя, з одного боку, провокує перенапруження і зростання хронічних захворювань вихованців, а з іншого, – обумовлює деформацію мотиваційної сфери особистості. Тому завдання збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді потрібно вирішувати, насамперед, педагогічними засобами. Такими, на думку багатьох вчених, є здоров'язбережувальні технології, що спрямовані на розв'язання завдань зміцнення здоров'я дітей та молоді, підвищення ресурсів здоров'я [2; 3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз останніх досліджень та публікацій дозволив встановити, що проблема здоров'язбереження багатогранна та розглядалася науковцями у таких аспектах: обґрунтовано принципи, зміст, форми й методи здоров'язбережувальної педагогіки як галузі педагогічного знання (М. Безруких, В. Горашук, С. Гримблат, М. Лук'янченко, С. Омельченко, М. Смірнов, Л. Тихомирова та ін.); обґрунтовано цілісний підхід до формування здоров'я людини (М. Амосов, Т. Бойченко, Е. Булич, О. Міхеєнко, І. Мурахов та ін.), розроблено шляхи створення здоров'язбережувального освітнього середовища (О. Багінська, О. Ващенко, О. Єжова, Г. Жара, В. Пристинський); створено методологічні засади здоров'язбережувальної діяльності (Н. Башавець, Ю. Бойчук, П. Джурицький, О. Дубогай, Н. Завидівська, Л. Лисенко, В. Омеляненко, В. Оржеховська та ін.); теоретичне підґрунтя для застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальній та позанавчальній діяльності (О. Ващенко, Д. Воронін, О. Воєділова, С. Гаркуша, В. Єфімова, М. Носко, І. Поташнюк, Т. Редько та ін.).

**Мета дослідження** – узагальнення наукових підходів щодо використання здоров'язбережувальних технологій, розкриття принципів, форм та методів їх реалізації.

**Методологія:** для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань використано теоретичні методи: порівняльний аналіз науково-педагогічної літератури з метою обґрунтування доцільності використання «здоров'язбережувальних технологій»; узагальнення науково-теоретичних джерел для розкриття принципів, методів та форм реалізації здоров'язбережувальних технологій.

**Наукова новизна:** розкрито погляди науковців щодо основних принципів, форм та методів, які забезпечують єдність і системність реалізації здоров'язбережувальних технологій.

**Результати дослідження.** Поняття «здоров'язбережувальні технології» з'явилося у педагогіці порівняно недавно і широко використовується у науковій та навально-методичній літературі (О. Дубогай, Л. Сущенко, І. Поташнюк, В. Єфімова, М. Носко).

Більшість вчених і практиків (Н. Башавець, Д. Воронін, П. Джуринський, О. Дубогай, В. Єфімова, Г. Мітяєва, М. Носко, М. Смирнов, І. Поташнюк та ін.) визначають використання здоров'язбережувальних технологій як головний напрям розв'язання проблем збереження та зміцнення здоров'я школярів та студентів у сучасних умовах освітнього простору. Проте відсутність єдиного підходу до поняття «здоров'язбережувальні технології», дуже вільне його тлумачення, недостатнє теоретичне і методичне обґрунтування даного поняття викликає значні складнощі в реалізації принципів, форм та методів здоров'язбереження у практиці навчання і виховання, зокрема, у професійній підготовці майбутніх учителів [3; 5; 6; 7; 8].

Значним ресурсом сучасної освіти в країні є вчитель, який володіє теоретичними та практичними навичками щодо використання здоров'язбережувальних технологій у практичній діяльності. Уміння використовувати здоров'язбережувальні технології є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Учителі, викладачі у тісному взаємозв'язку з учнями, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, батьками, усіма, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, здатні створити здоров'язбережувальне освітнє середовище [3; 4; 8; 13].

У процесі формування і розвитку здоров'я, як і в інших сферах діяльності, необхідно керуватися певними принципами, які забезпечать єдність і системність його реалізації. До таких принципів науковці [6; 9; 12] відносять такі:

*Принцип задоволення потреби людини у здоров'ї.* Така потреба повинна розглядатися як базова, що забезпечує можливість повноцінного виконання своїх біологічних і соціальних функцій. Такий спонукальний мотив є досить важливою основою для його реалізації у здоров'ятворчій діяльності.

*Принцип свідомості і активності.* Це загальнодидактичний принцип, однак, для формування здоров'я він має особливе значення. Процес здоров'язбереження пов'язаний з обмеженнями і навантаженнями, що вимагає значних волевих зусиль. Діти починають дбати про власне здоров'я, якщо чітко усвідомлюють його роль у своєму житті, що дозволяє сформуванню настанову на здоров'я і здоровий спосіб життя. У такому випадку у дітей з'являється нагальна потреба дізнатися якомога більше про свій організм, про шляхи збереження і розвитку здоров'я, засвоїти необхідні для цього засоби і методи.

*Принцип науковості і доступності знань про здоров'язбереження,* адаптація відповідних наукових знань для усіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом.

*Принцип урахування індивідуальних особливостей дитини.* Це дуже важливо з позицій обумовленої генотипом морфофункціональної типологічної специфіки людини, що визначає і характер його реакції на різні за структурою, змістом і динамікою здоров'язбережувальні заходи, у тому числі і фізичні навантаження.

*Принцип обліку поточного стану організму* передбачає постійне коригування процесу збереження здоров'я, що повинен відповідати в кожний період часу дійсному функціональному стану дитини.

*Принцип комплексності оздоровчих та здоров'язбережувальних засобів і заходів* означає, що неможливо досягти високого рівня здоров'я за рахунок використання лише одного або декількох засобів чи умов. Тільки їх повноцінне і розумне поєднання, що відповідає змісту компонентів ЗСЖ, може дати необхідний здоров'язбережувальний ефект.

*Принцип системності і наскрізності* означає, що процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення організовується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів; спрямовується на гармонійний і різнобічний розвиток особистості.

*Принцип обов'язкової постійності,* який можна визначити на «кожен день і все життя», оскільки здоров'я не є постійним і для своєї підтримки вимагає регулярних зусиль, відмова від яких закономірно веде до зниження його рівня [6].

*Принцип неперервності та практичної цілеспрямованості* передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життєдіяльності дітей та учнівської молоді; здійснюється у різних соціальних інститутах, у навчальній та позанавчальній діяльності.

*Принцип культуровідповідності* – це процес формування та збереження здоров'я особистості на основі загальнолюдських, естетичних і духовних цінностей фізичної культури і спорту, народних українських традицій та шанобливого ставлення до історичної спадщини інших країн і народів.

На думку Г. Сурікова та С. Серікова, при визначенні цілей діяльності зі здоров'язбереження слід виходити з отриманих відомостей про фактичний стан здоров'я учнів, про несприятливі для здоров'я чинники, про виявлені досягнення педагогічної науки і практики у сфері збереження здоров'я. На їх

думку, узагальненою метою діяльності зі здоров'язбереження дітей і підлітків може бути така: організація у спортивно-оздоровчому або загальноосвітньому навчальному закладі педагогічних, матеріально-технічних, санітарно-гігієнічних та інших умов здоров'язбереження, що враховують індивідуальні показники стану здоров'я учнів; розвиток змістової і матеріальної бази оздоровлення дітей і підлітків засобами фізичної культури; створення матеріально-технічного, змістового й інформаційного забезпечення агітаційної та пропагандистської роботи щодо залучення покоління, що підростає, до ЗСЖ; забезпечення системи повноцінного збалансованого харчування дітей з врахуванням особливостей стану їх здоров'я; розробка і впровадження комплексу заходів щодо підтримки здоров'я педагогічних працівників в освітній установі; забезпечення безперервного підвищення кваліфікації учителів фізичної культури з метою розвитку їх готовності до створення організаційно-педагогічних умов здоров'язбереження учнів [8; 11; 13].

Для досягнення мети здоров'язбережувальних освітніх технологій застосовують такі *групи засобів та форми* фізичного виховання: рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри тощо); оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія тощо); гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну тощо) [8; 10; 13].

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання здоров'язбережувальних методів.

Під методами навчання часто розуміють сукупність шляхів, засобів досягнення мети, вирішення завдань, а, відповідно, завдання здоров'язбережувальної педагогіки вирішуються шляхом застосування методів здоров'язбережувальних освітніх технологій.

У здоров'язбережувальних освітніх технологіях застосовують дві *групи методів*: *специфічні* (притаманні тільки процесові здоров'язбережувальної педагогіки) та *загальнопедагогічні* (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання) [5; 6; 9; 12].

У структурі методу виокремлюють певні прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації.

Прийоми можна класифікувати так: *профілактично-захисні* (особиста гігієна та гігієна навчання); *компенсаторно-нейтралізаційні* (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, корегувальна гімнастика, масаж, психогімнастика та ін.); *стимулювальні* (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії); *інформаційно-навчальні* (наочні матеріали, буклети, листи, що адресуються батькам, учням, педагогам).

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей учителя, його особистої зацікавленості; від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язбережувальної педагогіки.

Мета всіх здоров'язбережувальних технологій – сформувати в учнів чи студентів необхідні потреби, знання, вміння та навички (компетентності) щодо формування ЗСЖ, навчити їх використовувати отримані здібності в повсякденному житті [8; 12; 13].

Загалом процес навчання в умовах здоров'язбережувальної педагогіки складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики, зокрема:

1. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.
2. Етап поглибленого вивчення.
3. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.

Аналіз здоров'язбережувальної діяльності ЗЗСО і ЗВО України дозволив виділити складові цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи: корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу здоров'язбережувальних, оздоровчих та медичних заходів без відриву від освітнього процесу; різноманітні форми організації освітнього процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів, студентів; контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми дітей і молоді; медичний і психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів і студентів; розроблення і реалізацію навчальних програм з формування в них навичок ведення ЗСЖ й профілактики шкідливих звичок; профілактика травматизму; діяльність служби психологічної допомоги вчителям, викладачам та учням і студентам у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожної особи; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі; організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування; заходи, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я суб'єктів освітнього процесу, створення умов для їх гармонійного розвитку [7].

Ефективність позитивного впливу на здоров'я дітей різноманітних здоров'язбережувальних технологій визначається не стільки якістю структурних елементів кожної з них, скільки адекватністю їх

упровадження в освітній процес, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я дітей і педагогів, відповідності реалізації завдань [4].

Необхідно звернути увагу на те, що поняття «здоров'язбережувальна» можна віднести до будь якої педагогічної технології, яка у процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів, студентів та викладачів. І найголовніше те, що будь яка педагогічна технологія має бути здоров'язбережувальною.

**Висновки.** Незважаючи на значну кількість класифікацій здоров'язбережувальних технологій та різнобічність їх трактувань, можна стверджувати, що вони є сукупністю принципів, методів і прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання й виховання, мають ознаки здоров'язбереження.

До принципів, що забезпечують реалізацію здоров'язбережувальних технологій, належать принцип задоволення потреби людини у здоров'ї, свідомості і активності, науковості і доступності знань про здоров'язбереження, урахування індивідуальних особливостей дитини, обліку поточного стану організму, комплексності оздоровчих та здоров'язбережувальних засобів і заходів; системності і наскрізності; обов'язкової постійності, неперервності та практичної цілеспрямованості, культуровідповідності.

Для досягнення мети здоров'язбережувальних освітніх технологій застосовують такі групи засобів та форми фізичного виховання: рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри тощо); оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія тощо); гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну тощо).

Реалізовувати здоров'язбережувальні освітні технології дозволяють специфічні (притаманні тільки процесові здоров'язбережувальної педагогіки) та загальнопедагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання) методи та прийоми: профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, корегувальна гімнастики, масаж, психогімнастика та ін.); стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії); інформаційно-навчальні (наочні матеріали).

Здоров'язбережувальні технології виступають важливою складовою у процесі реалізації основних завдань закладу освіти, вказуючи на пріоритетне значення здоров'язбереження учнів та студентів.

## References

1. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2013. №10. С. 7–11. DOI: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.775315>  
Harkusha, S. V. (2013). Suchasni tendentsii u stani zdorovia ditei i molodi v umovakh navchannia [Current trends in the health of children and youth in the educational environment]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport*, 10, 7–11.
2. Гаркуша С. В. Характеристика стану здоров'я сучасної молоді в Україні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*. Чернігів: ЧНПУ, 2013. № 107. Т. 1. С.92–95.  
Harkusha, S. V. (2013). Kharakterystyka stanu zdorovia suchasnoi molodi v Ukraini. [Characteristics of the state of health of modern youth in Ukraine]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Serii: pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia i sport – Bulletin of Chernihiv T. G. Shevchenko National Pedagogical University. Series: pedagogical sciences. Physical education and sports*, 107, 1, 92–95.
3. Гаркуша С. В. Структура та функції здоров'язбережувальних технологій. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія*. Ялта: РВВ КГУ. 2014. Вип. 43. Ч. 2. С. 59–64.  
Harkusha, S. V. (2014). Struktura ta funktsii zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii. [The structure and functions of health technologies]. *Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Serii: Pedahohika i psykholohiia – Problems of modern pedagogical education. Series: Pedagogy and psychology*. Yalta: RVV KNU, 43, 2, 59–64.
4. Гаркуша С. В. Інтегративний курс «Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні» як передумова формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, гол. ред. Носко М.О. (Серія: Педагогічні науки)*. Чернігів: ЧНПУ. 2014. Вип. 117. С. 93–95.  
Harkusha, S. V. (2014). Intehratyvnyi kurs «Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni» yak peredumova formuvannia profesiinoi hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Integrative

- course «Health technologies in physical education» as a prerequisite for the formation of professional readiness of future physical education teachers]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky – Bulletin of Chernihiv T. G. Shevchenko National Pedagogical University. Series: pedagogical sciences*, 117, 93–95.
5. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наукових праць за ред. Єрмакова С.С.* 2010. №1. С. 57–60.  
Yefimova, V. M. (2010). Zdoroviazberezhivalni tekhnolohii u konteksti pedahohichnykh doslidzhen. [Health technologies in the context of pedagogical research]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: Zbirnyk naukovykh prats – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Collection of scientific works*, 1, 57–60.
  6. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия». 2010. 192 с. (2-е изд., стер).  
Mytiaeva, A. M. (2010). Zdorovesberehaiushchye pedahohicheskiye tekhnolohyy [Health-preserving pedagogical technologies]: ucheb. posobyie dlia stud. vissh. ucheb. zavedeniy. Moscow, Russia : Yzdatelskiy tsentr «Akademyia».
  7. Носко М. О., Браташ С. В. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій в навчальному процесі на уроках фізичної культури у загальноосвітніх школах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук.пр.* Луцьк, 2013. №1(21). С. 224.  
Nosko, M. O. & Bratash, S.V. (2013). Pedahohichni osnovy zastosuvannia zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii v navchalnomu protsesi na urokakh fizychnoi kultury u zahalnoosvitnikh shkolakh. [Pedagogical bases of application of health-preserving technologies in the educational process in physical education lessons in secondary schools]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb.nauk.pr – Physical education, sports and health culture in modern society: Collection of scientific works*. Lutsk, 1(21). P. 224.
  8. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.  
Nosko, M. O., Harkusha, S. V., & Voiedilova, O. M. (2014). Zdoroviazberezhivalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [The health-preserving technologies in physical training education]: monograph, Kyiv, Ukraine: SPD Chalchynska N.V.
  9. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів з загальноосвітніх навчальних закладах: дис. докт. наук: спец. 13.00.02. Київ, 2012. 507 с.  
Potashniuk, I. V. (2012). *Teoretychni i metodychni zasady zastosuvannia zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii navchannia uchniv z zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh: dys. dokt. nauk: spets. 13.00.02. [Theoretical and methodical bases of application of health-saving technologies of training of pupils from comprehensive schools]. Doctor's thesis*. Kyiv, Ukraine.
  10. Почтар О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. Навчально-методичний посібник. Чернігів, 2012. 44 с.  
Pochtar, O. M. (2012). Zdoroviazberezhivalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv: Navchalno-metodychnyi posibnyk. [Health technologies in physical education of schoolchildren: a manual]. Chernihiv, Ukraine.
  11. Суриков Г.Н., Сериков С.Г. Компетенции учителя физической культуры в обеспечении здоровья-сбережения учащихся. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2008. №3. С. 65-69.  
Surykov, H. N., & Serykov, S. H. (2008). Kompetentsyy uchyтеля fizycheskoi kulturu v obespechenyy zdoroviasberezheniya uhashchykhshia. [Competences of physical education teachers in ensuring the health of students]. *Fizycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka – Physical culture: upbringing, education, training*, 3, 65-69.
  12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва : АПК и ПРО, 2002. 121 с.  
Smirnov, N. K. (2002). Zdorov'esberegayushhie obrazovatel'ny'e tekhnologii v sovremennoj shkole [Healthsaving educational technologies in modern school]. Moscow, Russia: APK I PRO.
  13. Ivashchenko, O. V., Iermakov, S. S., Khudolii, O. M., Yermakova, T. S., Cieślicka, M., Harkusha, S. V. (2018). Simulation of the regularities of physical exercises learning process of boys aged 8 years old. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 22(1). 11–16. DOI: 10.15561/18189172.2018.0102

**Nosko M.**

ORCID 0000-0001-9903-9164  
ResearcherID C-6263-2017  
Scopus-Author ID 56880089100

*The existing member (academician) of Ukrainian NAPS,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Rector of  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: rektor@chnpu.edu.ua*

**Harkusha S.**

ORCID 0000-0002-7120-1446  
ResearcherID AAC-7275-2020  
Scopus-Author ID 57195972217

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Dean of the Faculty of Physical Education of  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: biomex@ukr.net*

**Nosko Yu.**

ORCID 0000-0003-1077-8206  
Scopus-Author ID 56880366900

*PhD in Pedagogic sciences  
Associate Professor at the Department of preschool and primary education,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: ulianosko5@gmail.com*

#### HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES: PRINCIPLES, FORMS AND METHODS OF IMPLEMENTATION

**Objective:** *generalization of scientific approaches due to the usage of health-preserving technologies; revealing of principles, forms and methods of implementation.*

**Methodology:** *to achieve the objective and solve the tasks of the research such theoretical methods have been used: comparative analysis of scientific and pedagogical literature in order to prove the practicability of usage of «health-preserving technologies»; generalization of scientific and theoretical sources to reveal the principles, methods and forms of implementation of health-preserving technologies.*

**Scientific novelty:** *the article clarifies the scientists' views on the basic principles, forms and methods that ensure the unity and systematic implementation of health-preserving technologies.*

**Conclusions.** *Despite the large number of classifications of health-preserving technologies and the diversity of their interpretations, we can confirm that they are a set of principles, methods and techniques of pedagogical work, which, complementing the traditional technologies of teaching and education, have signs of health preservation. The principles that ensure the implementation of health-preserving technologies include the principle of meeting human needs for health, consciousness and activity; scientificity and availability of knowledge about health preservation; taking into account the individual characteristics of the child and consideration of the current body state; complexity of health-improving and health-preserving means and measures; systemacity and thoroughness; obligatory constancy, continuity and practical purposefulness, cultural conformity.*

*To achieve the aim of health-preserving educational technologies, the following groups of means and forms of physical education are used: motor orientation (physical exercises, physical activity breaks, dynamic intervals, therapeutic gymnastics, motional games, etc.); healthful natural forces (sun and air baths, hydrotherapeutic procedures, phytotherapy, inhalation, vitamin therapy, etc.); hygienic (adherence of sanitary and hygiene norms; personal and general hygiene, observance of the day regimen and the regime of physical activity, diet and sleep, etc.).*

*In order to implement health-preserving educational technologies we can use specific (inherent only in the processes of health-preserving pedagogics) and generally pedagogical (used in all cases of education and upbringing) methods and techniques: preventive and protective (personal hygiene and hygiene training); compensatory-neutralizing (physical activity breaks, healthful, finger, breathing, corrective gymnastics, massage, psychogymnastics, etc.); stimulating (elements of cold training, physical exertion, methods of psychotherapy and phytotherapy); informational and educational (visual materials).*

**Key words:** *health, education, technology, pedagogical technology, health-preserving technologies, method.*

*Стаття надійшла до редакції 15.10.2020 р.*

*Рецензент: доктор педагогічних наук, професор С. В. Грищенко*