

РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)

ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я З ОСНОВАМИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ
HEALTH THEORY WITH THE BASICS OF HUMAN LIFE SAFETY

У статті висвітлено актуальні питання інтеграції знань із теорії здоров'я та безпеки життєдіяльності в сучасний освітній процес, які набули особливої актуальності в умовах зростання соціальних викликів, екологічних загроз і пандемій. Автори аналізують ключові аспекти впливу фізичної активності, культури здоров'я та здоров'язбережувальних технологій на формування фізичного й психоемоційного благополуччя здобувачів освіти. Здійснено ґрунтовний аналіз сучасних досліджень і публікацій, які підтверджують важливість формування культури здоров'я як одного з основних чинників забезпечення безпеки життєдіяльності. У статті детально описано розроблену методику самооцінки рівня культури здоров'я, яка включає оцінювання 40 показників за п'ятибальною шкалою. Такий підхід дозволяє визначати рівень культури здоров'я, виявляти слабкі місця й розробляти індивідуальні рекомендації для їх корекції. Методика рекомендована до використання як у навчальних закладах, так і в програмах професійної підготовки викладачів і тренерів. Результати дослідження свідчать, що інтеграція здоров'язбережувальних знань і навичок у навчальні програми сприяє підвищенню рівня усвідомленості здобувачів освіти щодо важливості здорового способу життя. Це, у свою чергу, позитивно впливає на ефективність освітнього процесу, поліпшення фізичного й психоемоційного стану учасників навчання, а також формує стійкі навички безпечної поведінки. Особливу увагу приділено аналізу переваг і недоліків дистанційного формату навчання з фізичної культури, який отримав широке застосування в останні роки. Визначено, що, попри певні переваги, такі як доступність освітніх матеріалів і можливість індивідуалізації навчання, дистанційний формат потребує впровадження додаткових заходів для підтримки мотивації та фізичної активності здобувачів освіти. Зроблено висновок про необхідність поширення здоров'язбережувальних технологій як базового елемента для підготовки молоді до безпечного, здорового та продуктивного життя в сучасних умовах.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, безпека життєдіяльності, освітній процес, фізична активність, здоров'язбережувальні технології, методика самооцінки, гармонійний розвиток.

The article highlights topical issues of integrating knowledge of the theory of health and life safety into the modern educational process, which have become especially relevant in the context of growing social challenges, environmental threats and pandemics. The authors analyze the key aspects of the impact of physical activity, health culture and health-saving technologies on the formation of physical and psycho-emotional well-being of students. A thorough analysis of current research and publications confirming the importance of health culture as one of the main factors in ensuring life safety is carried out. The article describes in detail the developed methodology for self-assessment of the level of health culture, which includes the assessment of 40 indicators on a five-point scale. This approach makes it possible to determine the level of health culture, identify weaknesses and develop individual recommendations for their correction. The methodology is recommended for use both in educational institutions and in professional training programs for teachers and coaches. The results of the study show that the integration of health-saving knowledge and skills into the curriculum helps to raise the level of awareness of students about the importance of a healthy lifestyle. This, in turn, has a positive impact on the effectiveness of the educational process, improves the physical and psycho-emotional state of students, and forms sustainable skills of safe behavior. Particular attention is paid to the analysis of the advantages and disadvantages of the distance learning format in physical education, which has been widely used in recent years. It is determined that, despite certain advantages, such as the availability of educational materials and the possibility of individualizing learning, the distance format requires the introduction of additional measures to support the motivation and physical activity of students. Prospects for further research are outlined, including the study of the long-term effects of the implementation of integrated methods, the development of digital tools for assessing health culture, and the analysis of the impact of various socio-cultural factors on the health-saving behavior of students. It is concluded that it is necessary to disseminate health-saving technologies as a basic element for preparing young people for a safe, healthy and productive life in modern conditions.

Key words: health, health culture, life safety, educational process, physical activity, health-saving technologies, self-assessment methodology, harmonious development.

УДК 614+613]

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/78.2.5>

Кобилюк Х.М.,

магістр,

асисент кафедри теорії та методики фізичної культури

Чернівецького національного

університету імені Юрія Федьковича

Вишневська-Смірнова Т.І.,

магістр,

асисент кафедри теорії та методики фізичної культури

Чернівецького національного

університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Якість життя та здоров'я населення є одними із викликів, які постають перед сучасним суспільством. Виділяються проблеми малорухливого способу життя, стреси на роботі та збільшення кількості хронічних захворювань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, однією з головних причин смертності у світі є поширення неінфекційних захворювань, пов'язаних із нездоровим способом життя. У зв'язку з підвищенням ризиків виникнення надзвичайних ситуацій, техногенних катастроф і стихійних лих питання безпеки життєдіяльності стають все більш актуальними. Забезпечення безпеки життєдіяльності є важливим завданням підвищення якості життя та збереження здоров'я кожної людини. Результатом навчально-виховного процесу є формування знань, умінь і навичок, необхідних для збереження здоров'я та забезпечення безпеки життєдіяльності. Принципи збереження фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя повинні бути включені в освітні програми. Це дозволить громадянам формувати свідоме ставлення до власного здоров'я, сприяти профілактиці захворювань, підвищувати рівень адаптації до соціальних та екологічних викликів. Розробка методів і технологій попередження загроз і зниження ризиків у повсякденному житті забезпечується безпекою життєдіяльності як науково-практичним напрямом. Інтеграція цих аспектів у навчальний процес дозволяє сформувати відповідальне ставлення до життя, розвинути критичне мислення, забезпечити готовність до дій у надзвичайних ситуаціях.

Дослідження взаємозв'язку між здоров'ям і безпекою життєдіяльності має важливе значення для розробки ефективних підходів до збереження здоров'я населення та підвищення загального рівня безпеки. Основні практичні аспекти цього напрямку включають: формування навичок здорового способу життя через навчання основам раціонального харчування, фізичної активності та психоемоційного благополуччя; попередження ризиків у повсякденному житті завдяки обізнаності у питаннях гігієни, безпеки в домашньому та робочому середовищі, а також навичок поведінки в екстремальних ситуаціях [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останні дослідження та публікації свідчать про зростаючу увагу наукової спільноти до питань здоров'я та безпеки життєдіяльності людини. Значну роль у цьому напрямі відіграють роботи, які аналізують вплив сучасних умов життя на фізичний та психічний стан населення, розробляють стратегії профілактики захворювань та забезпечення безпеки. Це відображено у наукових дослідженнях таких авторів, як Герасименко О.О. [1], Іванова Т.В. [2], Ковальчук Н.П. [3], Сухомлин А.В. [4].

Дослідження питання здоров'я зберезувальних технологій та їхньої інтеграції в освітній процес широко висвітлені у роботах Мельничука П.О. [5] та Литвиненко В.Ю. [6]. Зокрема, вони акцентують увагу на необхідності формування у студентів базових навичок здорового способу життя та безпечної поведінки.

У публікаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [7] наголошується на важливості врахування фізичних, психосоціальних та екологічних чинників у розробці програм, спрямованих на покращення якості життя. Також питанням оцінки ризиків і підвищення готовності до надзвичайних ситуацій приділено значну увагу у звітах Європейського центру з профілактики та контролю захворювань (ECDC) [8].

У сучасній літературі питання здоров'я та безпеки розглядаються і в контексті нових підходів до освіти, особливо у зв'язку з використанням інтерактивних методів навчання. Ці аспекти висвітлені у роботах Михайленка А.О. [9] та Чорного Д.І. [10].

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених теорії здоров'я та безпеки життєдіяльності, існують аспекти, які залишаються недостатньо вивченими та вимагають додаткового наукового аналізу. Виділення таких аспектів є важливим для розвитку комплексного підходу до вирішення проблем, пов'язаних зі збереженням здоров'я та забезпеченням безпеки в сучасному суспільстві.

Сучасні освітні програми часто зосереджуються на теоретичному викладі питань здоров'я та безпеки, але недостатньо уваги приділяється їх інтеграції в реальні практичні ситуації. Зокрема, відсутні:

- Комплексні методики навчання, які б об'єднували теоретичні знання з практичними навичками для запобігання ризикам і управління ними.
- Врахування не лише фізичного та психічного здоров'я, а й соціальних, екологічних та економічних факторів що є міждисциплінарним підходом.

Це створює розрив між теоретичною підготовкою та практичною готовністю населення до дій у різних життєвих ситуаціях.

Існує обмежена кількість досліджень, у яких детально аналізується вплив різних видів фізичної активності на здоров'я молоді. Зокрема: вплив режимів рухової активності на основні показники здоров'я, такі як витривалість, серцево-судинна діяльність, імунітет, психоемоційний стан. Роль фізичної активності у розвитку навичок безпеки життєдіяльності та зниженні ризику травм.

Ці аспекти потребують детального аналізу з метою розробки персоналізованих рекомендацій для різних груп студентів залежно від їхніх індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, не вирішеними залишаються такі ключові аспекти:

1. Розробка комплексних методик, що інтегрують теорію та практику.
2. Дослідження впливу фізичної активності на різні аспекти здоров'я молоді.
3. Аналіз довгострокових ефектів інтеграції знань про здоров'я та безпеку у навчальні програми.
4. Розробка інструментів оцінки ефективності освітніх заходів.

Мета статті – розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо інтеграції основ теорії здоров'я та безпеки життєдіяльності в освітній процес, зокрема на рівні вищої освіти. У зв'язку з актуальністю та важливістю цієї теми, мета дослідження полягає в створенні комплексної стратегії для покращення фізичного та психічного здоров'я студентів, підвищення їхньої стійкості до стресів та соціальних ризиків, а також формуванні навичок забезпечення безпеки у повсякденному житті.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити низку завдань, що дозволять забезпечити глибоке розуміння теоретичних аспектів здоров'я та безпеки життєдіяльності, а також розробити практичні рекомендації для впровадження цих знань у навчальний процес.

Основні завдання дослідження включають:

1. Дослідження ключових аспектів взаємозв'язку між теорією здоров'я та безпекою життєдіяльності.
2. Оцінка впливу освітніх заходів на фізичну та психічну стійкість студентів.
3. Розробка рекомендацій для викладачів щодо викладання теми здоров'я та безпеки життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. У цьому розділі представлено результати дослідження, спрямованого на формування здоров'я збережувального середовища, інтеграцію теорії здоров'я в навчальні програми, аналіз впливу фізичної активності на здоров'я студентів, а також розробку методологічних рекомендацій для викладачів.

Здоров'язбережувальне середовище навчальних закладів має сприяти підтримці фізичного та психічного здоров'я студентів і забезпечувати умови для їхньої безпечної життєдіяльності. Основні принципи такого середовища:

- Превентивність, що передбачає запобігання захворюванням через профілактичні програми.
- Доступність ресурсів для підтримки здоров'я, зокрема фізичної активності та медичних послуг.
- Інклюзивність, яка враховує індивідуальні потреби кожного студента.
- Інтеграція, що забезпечує об'єднання знань із фізичного виховання, психології та медицини.

Саме ці принципи є основою створення сприятливих умов для навчання, розвитку та здоров'я студентів.

Враховуючи важливість здоров'язбережувального середовища, наступним кроком є його практична реалізація через інтеграцію теорії здоров'я в навчальні програми. Освітній процес має бути побудований таким чином, щоб теоретичні знання органічно поєднувалися з практичними навичками. Одним із ключових аспектів є впровадження спеціалізованих курсів, які не лише розкривають основи здоров'я та безпеки життєдіяльності, але й дають змогу студентам засвоювати принципи збереження психоемоційного стану. Практичні заняття на таких курсах допомагають опанувати навички ефективної реакції на стресові ситуації або потенційні загрози. Інтерактивний формат навчання, як-от симуляції, рольові ігри, дозволяє студентам розглядати реальні кейси та відпрацьовувати моделі поведінки. Наприклад, відпрацювання евакуації під час навчальної тривоги формує навички безпечної поведінки в екстрених ситуаціях.

Також важливим є розвиток фізичної активності як невід'ємної складової навчального процесу. Регулярні заняття спортом мають бути організовані з урахуванням не лише фізичної підготовки, але й забезпечення безпеки під час виконання вправ [3].

Попередні пункти статті підкреслили роль фізичної активності в контексті загального здоров'я. Подальший аналіз підтвердив, що фізична активність має багатомірний позитивний вплив на студентів. Фізичні вправи зміцнюють серцево-судинну систему, що є критично важливим для молодих людей, які часто стикаються з малорухливим способом життя. Регулярні тренування також покращують показники витривалості, що позитивно впливає на продуктивність навчання. Окрім фізичних переваг, фізична активність допомагає знизити рівень тривожності та депресії. Доведено, що заняття спортом стимулюють виділення ендорфінів, що сприяє покращенню психоемоційного стану студентів, особливо під час стресових періодів, таких як сесія.

Варто зазначити, що фізична активність також формує стійкі навички уникнення травматизму. Це досягається через навчання правильній техніці виконання вправ і дотримання правил безпеки під час занять спортом.

Для забезпечення успішного впровадження розглянутих аспектів у навчальний процес, викладачам рекомендовано використовувати адаптовані методики навчання. Індивідуалізований підхід дозволяє врахувати фізичний стан та особливості кожного студента. Наприклад, у групах з різними рівнями фізичної підготовленості слід використовувати диференційовані програми. Сучасні цифрові технології, такі як освітні платформи та симулятори, є корисним інструментом для викладання основ безпеки життєдіяльності. Вони дозволяють візуалізувати можливі

небезпечні ситуації та тренувати навички їхнього уникнення. Регулярний моніторинг ефективності навчальних заходів через тестування знань і оцінку фізичних показників студентів дозволяє викладачам коригувати програми відповідно до потреб і досягнень.

I.I. Брехман, засновник вчення про здоров'я, наголошував, що збереження і відтворення здоров'я безпосередньо залежать від рівня культури, яка визначає міру усвідомлення та опанування людиною свого ставлення до самої себе, суспільства і природи. Культура є особливим ставленням до себе, притаманним лише людині. Вона включає не тільки фізичне, а й емоційне, розумове, екологічне та інші аспекти розвитку. В освітньому процесі необхідно прагнути до формування таких знань і навичок щодо здоров'я, які стануть частиною буття, ввійдуть у культуру, побут і звички здобувачів освіти.

Для визначення рівня культури здоров'я здобувачів пропонується використовувати методіку самооцінки, що дозволяє оцінити різні аспекти здоров'я (табл. 1).

Кожен із 12 критеріїв оцінюється здобувачем за п'ятибальною шкалою (1 – низький рівень,

5 – високий рівень). Загальна сума балів визначає рівень культури здоров'я (табл. 2).

Високий рівень (51–60 балів) свідчить про гармонійний розвиток здобувача в аспектах фізичної, духовної, емоційної та соціальної культури. Вищий за середній рівень (41–50 балів) вказує на стабільний, але частково нерівномірний розвиток. Середній рівень (31–40 балів) вимагає посилення роботи у сфері фізичної активності, самоконтролю та здорового способу життя. Нижчий за середній (21–30 балів) та низький рівні (0–20 балів) сигналізують про потребу в комплексній підтримці та корекції у напрямках здоров'я і культури.

Запропонована методика дозволяє інтегрувати культуру здоров'я в освітній процес, формуючи відповідальність і усвідомлення важливості здорового способу життя.

Висновки. Здоров'я є одним із ключових ресурсів особистості, який визначає її життєздатність, працездатність і здатність до самореалізації. У ході дослідження було розкрито взаємозв'язок теорії здоров'я та культури здоров'язбереження з безпекою життєдіяльності, що є основою для гармонійного розвитку особистості. Здобуті результати дозволяють зробити наступні висновки.

Таблиця 1

Самооцінка культури здоров'я

№	Показники (критерії) культури здоров'я	Максимальна оцінка (бали)
1	Духовний розвиток	
2	Культура спілкування	
3	Культура поведінки	
4	Культура емоцій	
5	Розумова працездатність	
6	Фізичний розвиток	
7	Гігієнічна культура	
8	Екологічна культура	
9	Здоровий спосіб життя	
10	Руховий режим	
11	Раціональне харчування	
12	Загартування	
Загальна сума балів	60	

Таблиця 2

Шкала оцінки рівня культури здоров'я

Сума балів	Рівень культури здоров'я	Оцінка рівня культури здоров'я
51–60	Високий	Відмінно
41–50	Вищий за середній	Добре
31–40	Середній	Задовільно
21–30	Нижчий за середній	Незадовільно
0–20	Низький	Погано

По-перше, освітній процес відіграє вирішальну роль у формуванні культури здоров'я, яка повинна охоплювати не лише фізичний, а й духовний, емоційний і соціальний аспекти. Запропоновані методичні підходи сприяють формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я та його збереження як життєвої цінності.

По-друге, впровадження інтегрованих методик, що базуються на взаємозв'язку між фізичною активністю, здоров'язбереженням та освітніми практиками, дозволяє суттєво підвищити рівень фізичного та психоемоційного здоров'я студентів. Застосування методик самооцінки культури здоров'я, таких як запропонована шкала оцінювання, є ефективним інструментом для моніторингу й аналізу особистого прогресу.

По-третє, запропонована методика оцінки рівня культури здоров'я може бути адаптована для використання в різних освітніх і професійних середовищах. Вона забезпечує можливість діагностики та корекції здоров'язбережувальної поведінки здобувачів освіти. Крім того, отримані результати можуть слугувати основою для розробки навчальних програм і тренінгів з метою зміцнення здоров'я та безпеки життєдіяльності.

Попри досягнуті результати, залишається ряд питань, що потребують глибшого вивчення: вплив довготривалого застосування інтегрованих підходів до здоров'язбереження на професійну діяльність випускників. Аналіз міжкультурних відмінностей у формуванні культури здоров'я та можливість інтеграції різних методик у міжнародному контексті. Розробка інноваційних цифрових інструментів для оцінки та моніторингу рівня культури здоров'я в освітніх установах.

Практичні результати роботи можуть бути використані для:

- Розробки нових програм підвищення кваліфікації для викладачів та тренерів.
- Вдосконалення навчальних планів у закладах освіти з акцентом на здоров'язбережувальні технології.

- Створення спеціалізованих курсів і тренінгів для здобувачів освіти, які спрямовані на формування здорового способу життя та безпеки життєдіяльності.

Таким чином, проведене дослідження відкриває широкі можливості для інтеграції знань про здоров'я в освітній процес та подальшого вдосконалення методик навчання, спрямованих на забезпечення фізичного й психічного благополуччя населення.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Герасименко О.О. Основи безпеки життєдіяльності: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Академія», 2019. 312 с.
2. Іванова Т.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності: монографія. Харків: Ранок, 2018. 254 с.
3. Ковальчук Н.П. Організація та управління процесами охорони здоров'я: навчальний посібник. Львів: Світ, 2020. 176 с.
4. Сухомлин А.В. Актуальні аспекти безпеки життєдіяльності в сучасних умовах: монографія. Дніпро: Наука і освіта, 2021. 294 с.
5. Мельничук П.О. Технології здоров'язбереження в освітньому процесі: навчальний посібник. Одеса: Атлант, 2017. 208 с.
6. Литвиненко В.Ю. Безпека життєдіяльності: інноваційні підходи до викладання: монографія. Черкаси: Брама, 2022. 320 с.
7. World Health Organization. Health and safety in the 21st century: global report. Geneva: WHO Press, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/> (дата звернення: 24.11.2024).
8. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Risk assessment and preparedness for emergencies: annual report. Stockholm: ECDC Publications, 2021. URL: <https://www.ecdc.europa.eu/> (дата звернення: 24.11.2024).
9. Михайленко А.О. Інтерактивні методи навчання у формуванні здорового способу життя: збірник наукових праць. Вінниця: Теза, 2018. 240 с.
10. Чорний Д.І. Основи безпеки життєдіяльності в умовах новітніх загроз: навчальний посібник. Харків: Основа, 2019. 186 с.