

УДК 613.96-049.34

DOI 10.31494/2412-9208-2023-1-3-374-382

THE ESSENCE OF THE CONCEPT OF «HEALTH» AND THE PECULIARITIES OF ITS PRESERVATION IN ADOLESCENT CHILDREN

СУТЬ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я» ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ В ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Svitlana KUSHNIRUK,
Doctor of Pedagogy, Professor

Світлана КУШНІРУК,
доктор педагогічних наук,
професор

sakushniruk@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7833-8923>

Ukrainian State University named
after Mykhailo Drahomanov,

Український державний
університет імені Михайла
Драгоманова,

✉ 9, Pyrogova st., Kyiv, 02000,
Ukraine

✉ вул. Пирогова, 9, м. Київ, 02000,
Україна

Tetyana BELKOVA,
PhD in Pedagogy, Lecturer

Тетяна БЄЛКОВА,
кандидат педагогічних наук,
викладач

belkovato@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-9357-8941>

Donetsk National Medical
University,

Донецький національний медичний
університет,

✉ 4A, Y. Kovalenko st.,
Kropyvnytskyi, Kirovohrad oblast,
25000, Ukraine

✉ вул. Ю. Коваленка, 4А,
м. Кропивницький, Кіровоградська
обл., 25000, Україна

Original manuscript received: November 06, 2023

Revised manuscript accepted: November 19, 2023

ABSTRACT

The article provides a scientific and theoretical justification of the issue of formation, preservation and strengthening of the health of adolescent children. It should be noted that, taking into account the realities of today, the urgency of the problem of preserving and strengthening the health of young people has acquired national importance, because it is the youth, as a promising part of society, who will build the future. For us, it is necessary to determine the theoretical aspects of the essence of health in order to develop a system of its formation in adolescent children.

The main morphofunctional and psychophysiological features of this period of development are singled out and classified, including: nervous system, endocrine system, immune system, cardiovascular system, musculoskeletal system, as well as growing up, neuropsychological and physical development of children.

The use of health-preserving technologies as the main way of solving the problems of preserving and strengthening the health of young people in the modern conditions of the educational space has an important scientific, educational and social significance.

Modern world trends put forward new requirements for the individual's entry into the social space and productive adaptation in it. The educational sector faced a new task, namely the achievement of a more complete, personal and socially integrated result. World transformations, which gradually accumulated, led to the reorientation of the educational direction and the formation of a new paradigm of the result of education.

The introduction of health technologies into the educational process makes it possible to expand the reserves of physiological functions, restore the ability for self-regulation and self-reproduction, compensate for the consequences of functional disorders and even stop the pathological process.

The author of the article comes to the conclusion that the most pressing problem of preserving the health of children of the late childhood age may be a recognition of the priority of a healthy way of living, the search for new and effective forms and methods that could significantly reduce the risk of change health programs for the full-fledged development of specialness.

Keywords: *health, adolescence, educational process, physical development, health-preserving technologies, healthy lifestyle.*

Вступ. Здоров'я і збереження генофонду нації – одні із найважливіших завдань суспільства та держави. Основною умовою повноцінного життя особистості є добре та міцне здоров'я. Маючи здоров'я, людина втілює свої плани, успішно вирішує життєві завдання й долає труднощі. Ураховуючи актуальність проблеми здоров'я особистості, у національних програмах «Освіта (Україна XXI)», «Діти України», Національній доктрині розвитку освіти та програмі «Здоров'я нації», Законі України «Про освіту», Концепції національної безпеки України, Конституції України зазначено, що пріоритетним завданням сучасної системи освіти є виховання свідомого ставлення дітей та молоді до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, формування принципів та гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження та зміцнення їх фізичного та психічного здоров'я (Носко, Грищенко, 2013:89).

Варто зазначити, що, враховуючи реалії сьогодення, актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров'я молоді набуває загальнодержавного значення, адже саме молодь як перспективна частина суспільства розбудовуватиме майбутнє.

Акцентування на формуванні відповідального ставлення до здоров'я як умови збереження української нації, зокрема серед дітей підліткового віку, зумовлено тим, що саме в молоді роки відбувається активне сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення професійних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, формування уявлень про сучасний світ і власне місце в ньому, визначення світоглядних орієнтацій, інтересів та пріоритетів (Носко, Браташ, 2013:89).

Світові тенденції сучасності висувують нові вимоги щодо входження та продуктивної адаптації особистості в соціальному просторі. Перед освітньою галуззю постає нове завдання: забезпечити досягнення особистістю більш повного, особистого та соціально інтегрованого результату. Перетворення, що поступово накопичувалися, призвели до переорієнтації освітнього напрямку та формування нової парадигми наслідків освіти.

Пріоритетними стають питання щодо зміцнення здоров'я та забезпечення всебічності й гармонійності психофізіологічного розвитку

підростаючого покоління. Нині ситуація зі здоров'ям дітей підліткового віку наблизилась до критичної: набувають поширеності захворювання окремих органів і систем та підвищується рівень загальної захворюваності дітей цього вікового періоду. Цьому сприяють інтенсивність впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури та раціону харчування, зниження ефективності ведення традиційних оздоровчих і профілактичних заходів. Звичайно, різною мірою, але позначається на здоров'ї молодих людей зменшення кількості фізичних навантажень і збільшення нервово-психічних розладів (Ратинська, 2014:147).

Ця ситуація негативно впливає на розвиток продуктивних сил і формування у свідомості особистості уявлень про здоровий спосіб життя та особливості збереження і зміцнення власного здоров'я серед молодого покоління громадян країни. Тому нагальною є потреба здійснити впровадження в освітній процес загальноосвітніх закладів оздоровчих технологій, що дасть змогу розширити резерви фізіологічних функцій людини, відновити її здатність до саморегуляції та самовідтворення, компенсувати наслідки функціональних порушень і навіть призупинити патологічний процес.

Поняття «здоров'я» складне і багатогранне. Ґрунтовний аналіз наукової, педагогічної та медичної літератури свідчить про те, що дослідження феномену здоров'я містяться у багатьох наукових працях. Так, П. Анохін, В. Афанасьєв, Г. Біленька, П. Гусак, Б. Ломов потрактували це поняття в аспекті системного підходу до пізнання; Т. Бойченко, Ю. Бойчук, О. Васильєва, Л. Сущенко тлумачили його як інтегральний показник функціонування організму людини; О. Асмолов, І. Бех, А. Брушилінський, М. Боришевський – під кутом зору особистісного підходу. Деякі вчені (Г. Апанасенко, Л. Бурлачук, В. Войтенко, В. Казначеев, В. Копа, І. Коцан, С. Максименко, Г. Царгородцев) інтерпретують феномен «здоров'я» в його соціально-філософській реконструкції (Рибалко, 2019:10).

Здоров'я є соціальною цінністю, що має забезпечуватися системою науково-практичних заходів щодо його збереження та зміцнення, діяльністю структур, що їх здійснюють й усвідомленою турботою кожного члена суспільства про особисте та громадське здоров'я (Бойченко, 2009:160).

Наукові дослідження М. Амосова, М. Андрієць, Е. Булич, П. Гусака, І. Демчучена, Н. Зимівець, І. Муравова, В. Мойсюк, Т. Пасько, В. Петровича підтверджують значимість збереження здоров'я та серед провідних компонентів здоров'я людини надають переваги його біологічній складовій, а саме: функціонуванню органів і систем організму на оптимальному рівні, забезпеченню всебічності та гармонійності біологічного розвитку, саморегуляції, що проявляється у високому рівні працездатності та соціальної активності особистості (Гончарова, 2019:68).

Упровадження в освітній процес ЗВО України та загальноосвітніх закладів здоров'язберігальних технологій сприяє забезпеченню належної атмосфери для поліпшення стану здоров'я дітей підліткового віку.

Здійснений ґрунтовний аналіз наукової літератури доводить: нині накопичено певний досвід застосування освітньому процесі

загальноосвітніх закладів здоров'язберігальних технологій для підростаючого покоління і потребує постійного пошуку нових методів та є недостатньо дослідженим. Особливої значимості ця проблема набуває в Україні, в умовах воєнних дій, постійної психічної напруги та стресу, що негативно позначається на стані здоров'я підлітків.

Мету дослідження становить багатогранне дослідження механізмів збереження та відновлення здоров'я особистості й шляхів щодо його зміцнення на основі застосування оздоровчих технологій, що є життєво важливим для забезпечення гармонійності й усебічності розвитку дітей підліткового віку. **Методи та методики дослідження.** У процесі написання статті були використані теоретичні методи: аналіз науково-педагогічних джерел, систематизація й узагальнення даних.

Результати та дискусії. Підлітковий вік за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я охоплює життя особистості від 10 до 18 років. У цей віковий період завершується морфофункціональне (будова і функції) та психофізіологічне дозрівання організму людини. Нервова система підлітка – нестабільна. Організму дитини притаманні зміни у функціонуванні життєво важливих органів і систем. Передумовою для розвитку різних уражень в організмі, зокрема хворобливих станів, є певні зовнішні ознаки: підвищена збудливість, неадекватні емоційні реакції на менш стресові ситуації тощо. Основною особливістю ендокринної перебудови організму дитини у підлітковому віці є активізація системи гіпоталамус – гіпофіз. Імунітет – найважливіша система, що відображає рівень сформованості в організмі дитини адаптаційних і захисних реакцій та забезпечує його стійкість до впливу зовнішніх чинників. Гормональна перебудова та фактори довкілля можуть погіршувати можливості пристосування імунної системи у підлітків, що є причиною багатьох хронічних захворювань. Психофізіологічні особливості підлітків обумовлені своєрідністю психічних і біологічних процесів, що відрізняються від аналогічних у дітей та дорослих. Конкретне, образне мислення, властиве дітям, стає абстрактнішим, самостійним, активним, творчим. Розвиток фізичної сили та витривалості є важливими параметрами фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі та часто використовуються вченими як показники стану здоров'я підлітка. Це, насамперед, висота та маса тіла й обсяг грудної клітини. Дослідження вчених свідчать, що впродовж останніх 20 років спостерігається тенденція до асенізації (ослаблення) підлітків. Поряд з ослабленням психофізіологічних властивостей тіла підлітка відбувається зменшення його функціональних можливостей (Кодацька, 2010:61).

Погіршення стану здоров'я дітей підліткового віку не є лише медичною, але й серйозною педагогічною проблемою. Цілком зрозуміло, що здорова, фізично розвинена особистість має більше можливостей для всебічного та гармонійного розвитку, а також швидше пристосовується до природних і соціальних умов зовнішнього середовища. Тому здоров'я вважаємо доцільним інтерпретувати в широкому тлумаченні цього слова: здоров'я фізичне, психологічне, соціальне, духовне.

Фізичне здоров'я має значний вплив на формування і розвиток організму дитини як біологічної системи: органів та систем життєзабезпечення, їх функцій та здоровий стан; фізичну діяльність і біохімічні процеси; гігієну тіла та рухову активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, попередження впливу шкідливих звичок і формування позитивних психоемоційних звичок.

Соціальне здоров'я особистості охоплює її соціальні потреби й інтереси, етику родинних зв'язків і наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальну адаптацію дитини та забезпечення репродуктивного здоров'я нації, шкідливий вплив на організм підлітка наркотичних речовин, а також попередження і протидія хворобам, що передаються статевим шляхом, формування у свідомості дитини потреби у провадженні здорового способу життя.

Духовне здоров'я – здоров'я в системі загальнолюдських морально-етичних настанов і стереотипів поведінки, формування у свідомості дитини ідеалу здорової людини, традиції у дотриманні норм культури здоров'я українського народу, розвиток позитивних духовних якостей характеру особистості, морально-етичних і духовних настанов і засоби розвитку духовності.

Усі ці складові тісно пов'язані між собою і саме в сукупності й визначають стан здоров'я підлітка. Формування дбайливого ставлення до власного здоров'я передбачає врахування всіх його складників і можливе лише за умов неперервності та комплексності освітнього впливу педагога на особистість підлітка, що охоплює не лише забезпечення потреби підлітка бути здоровим, жити за законами природовідповідності, здатність будувати особисті стосунки з іншими та самим собою й навколишнім середовищем (Вашев, 2010:10; Грибан, 2012:14).

Вагоме значення серед чинників, що впливають на рівень гармонійності й усебічності розвитку та зміцнення стану здоров'я підлітків, належить руховій та фізичній активності. Потреба в русі закладена в людині генетично та є важливим складником її біологічної суті. Недостатність належної рухової активності порушує нормальну діяльність усіх систем організму людини, знижує рівень його резистентності. Регулярний рух значно підвищує життєздатність організму підлітка, змінює запас міцності його основних систем, адаптаційні та резервні можливості (Арефьев, 2014:6).

Потребою кожної людини є здоровий стан організму разом із забезпеченням здорових умов довкілля. Діти та підлітки ще не замислюються над тим, що здоров'я необхідно берегти, а для цього потрібні ґрунтовні знання та сформованість навичок провадити здоровий спосіб життя. Змінити ставлення людини до власного здоров'я та способу життя можливо за умови усвідомлення та дотримання нею цих настанов, надання пріоритетності збереженню фізичного, психічного та соціального здоров'я завдяки системі освіти.

Здоров'язберігальна педагогіка має на меті не лише сформувати у свідомості молоді спеціальні знання, озброїти уміннями та навичками збереження і зміцнення свого здоров'я, але й передбачити в ході

застосування освітніх здоров'язберігальних технологій можливості для здійснення самостійних спроб щодо удосконалення себе, власного тіла, психіки й емоцій, розвитку своїх комунікативних здібностей, враховуючи гуманне та дбайливе ставлення до навколишнього середовища, до оточуючих людей та до самої себе (Бойчук, 2017:217).

Отже, для подолання негативних чинників суспільства, природи та середовища й з метою покращення та забезпечення на належному рівні стану здоров'я підлітків необхідно створювати і здійснювати впровадження здоров'язберігальних технологій в освітній процес загальноосвітніх закладів. Саме поняття технології трактується як метод створення, продукування та застосування знань, враховуючи людські й технологічні ресурси для оптимізації форм освіти. Здоров'язберігальні технології об'єднують усі напрями діяльності загальноосвітньої установи щодо формування, зміцнення та збереження здоров'я дітей та підлітків.

Здоров'язберігальні технології в загальноосвітньому навчальному закладі поєднуються з традиційними формами та методами в педагогіці, доповнюючи їх різними способами здійснення оздоровчої роботи. Впровадження та застосування таких технологій вирішує низку завдань, а саме: закладання основ формування міцного фізичного здоров'я; підвищення рівня психічного та соціального здоров'я; здійснення профілактичної оздоровчої роботи; мотивація дітей дотримуватися основних настанов здорового способу життя; ознайомлення дітей з принципами ведення здорового способу життя; формування у підлітків усвідомленої потреби в регулярних заняттях фізкультурою, корисних звичок і валеологічних навичок; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я як найважливішої цінності життя (Галманова, 2022:10).

Ефективність і пріоритет у провадженні в загальноосвітніх навчальних закладах фізкультурно-оздоровчої діяльності та здоров'язберігальних технологій пояснюється можливостями кожного учня значно підвищити рівень загального фізичного та психічного здоров'я, що сприяє розвитку та посиленню розумової працездатності й творчій активності підлітків. Різноманітні форми ведення занять, трансформують особливості, властивості та зміст фізичних вправ залежно від інтересів і потреб у фізкультурній активності учнів старшого шкільного віку.

Висновки. Постає необхідність розробки та запровадження конкретних дій, спрямованих на покращення здоров'я молоді. Одним із ефективних шляхів вирішення цього завдання є забезпечення належних умов для формування здорового способу життя як умови відродження та збереження української нації завдяки сприйняттю нею уявлень про здоровий спосіб життя, норми поведінки й усвідомлення негативного впливу чинників природи, суспільства та свідомості на організм та психіку підрастаючого покоління громадян країни.

Таким чином, необхідно впливати на формування у підлітків основних показників фізичного здоров'я: нормального або високого рівня морфологічного розвитку особистості (нормальне функціонування

всіх органів і систем організму, їх зростання та розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (зріст, вага, обсяг грудної клітки; робота серця; дихання; опорно-руховий апарат, постава; стан шкіри; гострота зору, слуху, смаку); рівнем фізичної підготовленості (оволодіння руховими вміннями та навичками, розвиток фізичних якостей); рівнем функціональних можливостей організму (гармонійний розвиток усіх фізіологічних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухового апарату); рівнем фізичної працездатності, помірності енергетичних витрат при м'язовій діяльності, адекватності реакцій на фізичні навантаження; рівнем розвитку адаптаційних механізмів організму до впливів різних факторів суспільства, природи та свідомості; рівнем захворюваності, ступенем протиінфекційної стійкості імунітету; зменшенням кількості хвороб або поодинокі захворювання (2–3 дні на рік).

Література

1. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Чернівці. 2014. Т. 3. 118 с.
2. Бойченко Т. Є., Василашко І. П., Коваль Н. С. Основи здоров'я : підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. Київ : Генеза, 2009. 160 с.
3. Вашев О. Є. Валеологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП). Харків : ХНАМГ, 2010. 57 с.
4. Гончарова Н. М. Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 541 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / 2-ге вид. перероб. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / [за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука]. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
7. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.
8. Кодацька С. М. Морфофункціональні й психофізіологічні особливості підліткового віку. Кіровоград : КНТУ. 2010. С. 61–62. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/84826404.pdf> (дата звернення: 20.10.2023)
9. Носко М., Браташ С. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 116–119.
10. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Вид-во, 2013. 268 с.
11. Ратинська О. М. Формування відповідального ставлення до здоров'я у підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету* : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / [гол. ред. І. В. Козубовська]. Ужгород : Говерла, 2014. Вип. 30. С. 147–150.
12. Теоретичні основи педагогіки й сучасні аспекти виховання : матеріали науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 13–14 травня 2022 р.). Херсон : Видавництво «Молодий вчений», 2022. 76 с.

References

1. Arefyev, V. H. (2014). *Zdorovya pidlitkiv i rukhova aktivnist* [Adolescent health and motor activity]. Chernihiv. T. 3. [in Ukrainian].
2. Boychenko, T. E., Vasylyashko, I. P. & Koval, N. S. (2009). *Osnovy zdorovya : pidruch. dlya 9 kl. zahal'noosvit. navch. zakl.* [Basics of health: textbook. for 9th grade general education education zakl.]. Kuiv : Heneza. [in Ukrainian].
3. Vashev, O. E. (2010). *Valeolohiya: metodychni rekomendatsiyi do praktychnykh zanyat ta samostiyanoi roboty studentiv z dystsypliny «Upravlinnya profesynoyu pratsездatnistyu»* [Valeology: methodological recommendations for practical classes and independent work of students in the discipline «Professional Work Capacity Management»]. Kharkiv : KhNAMG. [in Ukrainian].
4. Honcharova, N. M. (2019). *Teoretyko-metodychni osnovy zdorovyaformuyuchykh tekhnolohiy v protsesi fizychnoho vykhovannya ditey molodshoho shkylnoho viku* [Theoretical and methodological foundations of health-forming technologies in the process of physical education of children of primary school age]. Kyiv. [in Ukrainian].
5. Hryban, V. G. (2012). *Valeolohiya* [Valeology: textbook / 2nd ed. processing and additional] Kyiv : Center for Educational Literature. [in Ukrainian].
6. Boychuk, Yu. D. (ed.). (2017). *Zahalna teoriya zdorovya ta zdorovyazberezhennya : kolektyvna monohrafiya* [General theory of health and healthcare: a collective monograph. Kharkiv : Publisher Rozhko S.G. [in Ukrainian].
7. Rybalko, L. M. (ed.). (2019). *Zdorovyazberezhuvalni tekhnolohiyi v osvithomu seredovyschci: kolektyvna monohrafiya* [Health-saving technologies in the educational environment: a collective monograph. Ternopil : V. M. Osadtsa [in Ukraine].
8. Kodatsky, S. M. (2010). *Morfofunktsionalni y psykhofiziolohichni osoblyvosti pidlitkovoho viku* [Morphofunctional and psychophysiological features of adolescence]. Kirovohrad : KNTU, 61–62. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/84826404.pdf> [in Ukrainian].
9. Nosko, M., Bratash, S. (2013). *Pedahohichni osnovy zastosuвання zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohiy u navchalnomu protsesi na urokakh fizychnoi kultury v zahalnoosvitnikh shkylakh* [Pedagogical foundations of the use of health-saving technologies in the educational process in physical education lessons in secondary schools]. *Fizyчне vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport, and health culture in modern society*. Lutsk, 1 (21), 116–119. [in Ukrainian].
10. Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V. & Nosko, Yu. M. (2013). *Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya* [Formation of a healthy lifestyle]. Kyiv : Vyd-vo. [in Ukrainian].
11. Ratynska, O. M. (2014). *Formuvannya vidpovidalnoho stavlennya do zdorovya u pidlitkiv* [Formation of a responsible attitude to health in adolescents]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu : Serii: Pedahohika. Sotsialna robota*; ed. I. V. Kozubovska – Scientific Bulletin of Uzhhorod University: Series: Pedagogy. Social work Uzhhorod: Hoverla. Vol. 30. 147–150. [in Ukrainian].
12. *Teoretychni osnovy pedahohiky y suchasni aspekty vykhovannya*. [Theoretical foundations of pedagogy and modern aspects of education. Materials of the scientific and practical conference] (2022). Kherson : Young Scientist Publishing House. [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено науково-теоретичне обґрунтування питань щодо формування у свідомості особистості уявлень про здоровий спосіб життя, та можливостей застосування освітніх технологій з метою збереження і зміцнення здоров'я дітей підліткового віку, окреслено теоретичні аспекти тлумачення суті поняття «здоров'я» з метою розробки системи його формування у середовищі дітей підліткового віку.

Виокремлено, класифіковано основні морфо-функціональні та психофізіологічні особливості змін, що відбуваються в опорно-руховому апараті, нервовій, ендокринній, імунній та серцево-судинній системах організму дитини цього вікового періоду й зумовлені дорослішанням, нервово-психічним і фізіологічним розвитком.

Важливе наукове, освітнє і суспільне значення має застосування здоров'язберігальних технологій як основний напрям у розв'язанні проблем щодо збереження та зміцнення здоров'я молоді в умовах сучасного освітнього простору. Визначальним чинником у формуванні ціннісного ставлення до здоров'язбереження, як встановлення особистості, є виховний, педагогічний аспект.

Підвищений інтерес дослідників до поняття «здоров'язберігаючі технології» свідчить про актуальність проблеми, а протиріччя підходів до її визначення і місця в освітньому процесі вказує на недостатню теоретичну розробленість педагогічного феномену поняття «здоров'язберігаючі технології».

Суть здоров'язберігаючих технологій є забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованої на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості. Тому, впровадження в освітній процес загальноосвітніх закладів і ЗВО України оздоровчих технологій дає змогу розширити резерви психофізіологічних функцій організму людини, відновити її здатність до саморегуляції та самовідтворення, компенсувати наслідки функціональних порушень і навіть призупинити патологічний процес.

Автор статті доходить висновку про те, що розв'язання проблеми збереження здоров'я дітей підліткового віку можливе завдяки визнанню пріоритету здорового способу життя, пошуку нових і ефективних форм та методів, що урізномаятили б зміст оздоровчих програм та сприяли забезпеченню всебічного та гармонійного розвитку. Оскільки в сучасному розумінні метою навчання є всебічний розвиток дитини з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей разом із збереженням та зміцненням здоров'я, то й, відповідно, здоров'язберігаючі технології постають як єдина система організаційних форм та технологічних одиниць, головною метою яких є зміцнення і збереження здоров'я особистості.

Ключові слова: здоров'я, підлітковий вік, освітній процес, психофізіологічний розвиток, здоров'язберігальні технології, здоровий спосіб життя.