УДК 37.013.79

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-2.10>

М. М. Москалець

кандидат педагогічних наук, доцент,
проректор з науково-педагогічної роботи та розвитку
КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради

Л. В. Лаврова

кандидат філософських наук, доцент,
завідувач кафедри виховання та культури здоров'я
КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради

В. А. Савченко

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри виховання та культури здоров'я
КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ВІТЧИЗНЯНОЇ ОСВІТИ

Здоровий спосіб життя є духовно-ціннісним орієнтиром, який пов'язує у єдине ціле зусилля суспільства, системи освіти й особистості щодо забезпечення здорової життєдіяльності. Інтегрована ціль освітньої діяльності у досліджуваній царині полягає в тому, щоб забезпечити особистість надійними орієнтирами такої життєдіяльності у вигляді компетенцій здорового способу життя. Результати навчання здорового способу життя слід розуміти як важливий аспект формування та соціалізації особистості. Соціалізуючий характер формування в освітній системі мотивації до здорового способу життя проявляється не лише у засвоєнні оздоровчих технологій, а й у здатності адаптуватися до постійно мінливих умов навколишнього середовища й ефективної соціальної комунікації. Реалізація принципу інтеграції здоров'язберігаючої освіти із включенням відповідних аспектів різних дисциплін значно розширює її потенціал і, крім того, сприяє розвитку та саморозвитку цілісної особистості, що є необхідною передумовою її самоактуалізації. Традиційно слід віддавати пріоритет принципу гуманізації, оскільки він доцільний насамперед у зв'язку із культурно-ціннісною орієнтацією освітнього процесу у сфері формування культури здоров'я та здорового способу життя. Безпосередній вихід на освітню практику щодо формування здорового способу життя мають теоретико-методологічні проблеми, пов'язані з розробкою і застосуванням здоров'язберігаючих освітніх технологій. Останні є специфічним механізмом реалізації теоретичних принципів і принципів здоров'язберігаючого виховання. Відповідно, здоров'язберігаючі освітні технології – це сукупність принципів, прийомів методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні освітні технології завданнями забезпечення здоров'я, розвитку здоров'я та формування культури здоров'я та здорового способу життя. Для формування здорового способу життя у межах освітньої діяльності важливе значення мають показники, які свідчать про результативність цього процесу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, освітні технології, соціалізація, здоров'язбереження, розвиток.

Постановка проблеми. Формування у системі освіти здорового способу життя є одним із магистральних напрямів реформування вітчизняної освіти на парадигмальних засадах саморозвитку та самоактуалізації особистості. Крім особистісного виміру освіти, здоровий спосіб життя є загальносоціальним духовно-ціннісним орієнтиром, який пов'язує в єдине ціле зусилля суспільства, системи освіти й особистості забезпечення здорової життєдіяльності. Інтегрована ціль освітньої діяльності у досліджуваній царині полягає в тому, щоб забезпечити особистість надійними орієнтирами такої життєдіяльності у вигляді ком-

петенцій здорового способу життя. Зробити це можна, лише перетворивши останній у предмет навчання та виховання, оскільки лише систематизований вплив на особистість в освітньому процесі може гарантувати необхідній їй і суспільству результат.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема здорового способу життя є достатньо вивченою як у вітчизняній, так і у зарубіжній літературі, однак досі існує певний розподіл наукових розвідок у теоретичній і практичній сферах, відповідно до якого формуються основні наукові розвідки. По-перше, це напрям, пов'язаний із аналі-

зом теоретико-методологічних засад формування здорового способу життя, де аналізуються як місце цієї проблеми у філософії та концептуальних засадах дослідження здоров'я, так і теорія соціалізації у контексті формування здорового способу життя (О. Вертель, Н. Волошко, І. Дудник, М. Кручаниця, В. Курінна, Я. Олексієнко та ін.). По-друге, це дослідження практичних аспектів формування здорового способу життя, здебільшого у контексті здоров'язберігаючих і здоров'ярозвиваючих технологій (Т. Андрющенко, О. Воєділова, С. Гаркуша, К. Мелега М. Носко та ін.). Водночас концептуальний взаємозв'язок теоретичних і технологічних аспектів формування здорового способу життя у контексті завдань модернізації вітчизняної освіти є недостатньо дослідженою проблемою.

Мета статті – виокремлення теоретичних і технологічних аспектів процесу формування здорового способу життя та визначення характеру їх взаємодії у процесі модернізації вітчизняної освіти.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до міжнародних нормативних актів здоровий спосіб життя має стати одним із пріоритетних об'єктів державних освітніх, соціальних та інформаційних програм. Орієнтація на здоровий спосіб життя як пріоритетну ціль освіти є шляхом інтеграції до єдиного світового освітнього простору, адже подібні системи освіти уже впроваджено у розвинених країнах світу. Наприклад, у США та Японії це «Навчання здорового способу життя»; у Фінляндії – «Формування навичок здорового способу життя»; в Австралії – «Навчання раціонального використання дозвілля» тощо [5, с. 17].

Обов'язковим компонентом системи національної освіти стають компетенції щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості, розвитку її здоров'язберігаючої свідомості, виховання потреби та здатності до ведення здорового способу життя як стрижня всієї духовної культури. Освіта дає можливість одержати спеціальні знання й навички, необхідні для виховання здоров'язберігаючого світогляду, поведінки та здорового способу життя як важливої умови й ефективного механізму формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я людей. Крім цього, безпосередньо в освітніх закладах вона орієнтована на створення здорових умов освітньої діяльності, що має забезпечити всебічний і гармонійний психологічний і духовний розвиток особистості як основу її здоров'я та здорового способу життя.

Передусім ідеться про те, що здорового способу життя потрібно навчати, і цей аспект освітньої діяльності має стати одним із основних. Відповідно однією із проблем є визначення завдань, які мають бути вирішені у процесі здійснення модернізації освітньої діяльності. До таких

завдань передусім слід віднести: забезпечення безпечного та здорового середовища навчання, що дозволяє зберегти здоров'я і психіку дитини; об'єднання всього педагогічного колективу для вирішення завдань валеологічної освіти; приведення всіх елементів навчально-виховного процесу у відповідність до стану здоров'я і психофізіологічних можливостей суб'єктів освіти; здійснення валеологічного забезпечення навчально-виховного процесу; здійснення виховання, результатом якого повинно бути формування бажання й потреби піклуватися, зберігати та зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя; формування системи вмінь і практичних навичок зміцнення здоров'я, самовідновлення психічних і фізіологічних сил [8, с. 111–112].

Результати навчання здорового способу життя слід розуміти як суттєвий аспект становлення та соціалізації особистості. Соціалізуючий характер формування у системі освіти мотивації до здорового способу життя проявляється не лише в оволодінні оздоровчими технологіями, а й в умінні адаптуватися до умов навколишнього середовища, котрі постійно змінюються, і в ефективній соціальній комунікації.

Освітній процес направляється на розвиток оздоровчої свідомості особистості, що містить у собі насамперед знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я і потребу у здоровому способі життя. Складовою частиною цієї свідомості є духовність, а також визначення свого ідеалу особистості, що спонукує людину піклуватися про своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя. Виходячи з цього, основними завданнями освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя слід вважати: розвиток уявлень про різноманіття оздоровчих систем у світовому полікультурному просторі; розуміння актуальності проблем національної та загальнолюдської культури здоров'я через процеси освіти й виховання; оволодіння достатнім рівнем знань із формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я; формування гуманістичних ціннісних орієнтацій; засвоєння необхідного обсягу оздоровчих технологій; розробку та виконання індивідуальної оздоровчої системи; ведення здорового способу життя.

Формуючи дбайливе ставлення до особистого здоров'я, здоров'я людей, природи, розкриваючи всю глибину поняття здоров'я, ми забезпечуємо й формування духовності особистості, однак потрібно мати на увазі, що зміст культури здоров'я та здорового способу життя ні в якому разі не можна ототожнювати з гуманізмом загалом, із духовною культурою, тому що це дві сторони одного процесу, котрі водночас мають свою специфіку та визначені функції. Розуміння сутнісної характеристики здорового способу життя забезпе-

чується через духовний аспект, через самовиховання, саморозвиток і самореалізацію на основі гуманістичних цінностей [10, с. 85].

Гуманістичні цінності як основа інтеграції освіти визначають і той факт, що величезне значення у процесі формування здорового способу життя має культурологічний компонент. Необхідно формувати в людини здоровий спосіб життя так, щоб вона у своєму індивідуальному житті була творцем кращих моральних ідеалів людства, могла постійно плекати свої кращі особистісні якості. Новизна такого підходу для українського суспільства полягає в незвичності осмислення тези особистої відповідальності громадянина за своє індивідуальне та тим більше громадське здоров'я. Освіта орієнтує на здоровий спосіб життя як прояв індивідуальної культури здоров'я й особистісної відповідальності за власне здоров'я, стан своїх сутнісних сил. Саме такий підхід до моделі здорового способу життя дає можливість вирішувати завдання формування здорової особистості.

Важливою проблемою є визначення чинників ефективності освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя. Здоров'язберігаюча освіта може бути ефективною лише за таких умов: визнання на державному рівні пріоритетності освіти, спрямованої на формування культури здоров'я та здорового способу життя; використання системи освіти як основного соціального механізму, що забезпечує життєздатність, суспільну безпеку і здоровий розвиток суспільства й особистості; внесення системних змін у національну концепцію освітньої діяльності, виходячи із пріоритетності здоров'язберігаючої освіти та сутності людини як духовної істоти з біосоціальною природою; створення на державному рівні системи просвітньо-інформаційної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя та природне оздоровлення населення; упровадження ефективної системи моніторингу здорового способу життя та культури здоров'я в освітніх закладах; акцентування здорового способу життя як важливого аспекту соціалізації в освітньому процесі; розширення в освітньому процесі спеціалізованих дисциплін, модулів, тем; визначення як пріоритетного завдання освітньої діяльності всебічного оздоровлення суб'єктів освітнього процесу, включаючи формування як фізичного, так і психічного та духовного здоров'я; внесення показників здорового способу життя й оздоровлення суб'єктів освітнього процесу до основних критеріїв роботи освітніх закладів [7, с. 93].

Безпосередній вихід на освітню практику щодо формування здорового способу життя мають теоретико-методологічні проблеми, пов'язані з розробкою і застосуванням здоров'язберігаючих освітніх технологій. Останні є конкретним механізмом реалізації теоретичних положень і принципів здоров'язберігаючої освіти. Освітні техно-

логії зорієнтовані загалом на створення такого алгоритму освітньої діяльності, за якого остання здійснюється на основі цілісного поєднання ціннісного, когнітивного та методично-операційного компонентів.

Характеристика «здоров'язберігаючий» щодо практичних технологічних форм освітньої діяльності однозначно означає, що за їх використання вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу, а в багатьох випадках ще й вказує на те, що вони є механізмом формування цінностей і компетенцій здорового способу життя [3, с. 19]. Водночас вона визначає спрямованість дій, сукупність завдань, які вирішуються у процесі досягнення головної мети освітньої системи й у такий спосіб фіксує відповідний пріоритет в ідеології та принципах освітньої діяльності. Враховуючи, що формування здорового способу життя є дедалі більш пріоритетною метою функціонування всієї системи освіти, цільовий аспект здоров'язберігаючих освітніх технологій дедалі поширюється.

Використання концепту здоров'язберігаючих технологій дозволяє сформулювати критерії перебудови освітньої діяльності. Однозначно не відповідають критерію здоров'язбереження технології, для яких характерні надмірна інтенсифікація освітнього процесу, активне використання методів авторитарної педагогіки, абсолютизація інформаційно-знанцевої складової частини освіти та ін., які з великою ймовірністю завдають шкоди здоров'ю суб'єктів освітнього процесу. Альтернативою є освітні технології, прямо зорієнтовані на формування цінностей здоров'я та здорового способу життя, а також на збереження та зміцнення здоров'я у самому освітньому процесі за допомогою спеціальних технік і методів навчання. Саме ці технології позначаються як здоров'язберігаючі чи здоров'ярозвивальні.

Проте слід сказати, що сьогодні таких яскравих освітньо-технологічних антиподів не так уже й багато. Основну частину освітніх технологій становлять ті, які спеціально не зорієнтовані на здоров'язберігання, проте і не мають яскраво вираженого негативного впливу на здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Зазвичай без спеціальних досліджень неможливо судити про їхній вплив на здоров'я ні з погляду формування здоров'язберігаючих умов навчання, ні з погляду їх ролі у формуванні здорового способу життя. Це становить достатньо серйозну методологічну проблему розробки практичних методик оцінювання здоров'язберігаючого змісту освітніх технологій і формування їх класифікацій, виходячи з означеного критерію.

Для розуміння сутності оцінювання здоров'язберігаючого потенціалу освітніх технологій потрібно пов'язати цей процес з основними

завданнями системи освіти у царині здоров'я. Передусім це збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу, його розвиток, використання потенціалу здоров'я для само актуалізації та соціалізації особистості, формування культури здоров'я та здорового способу життя як основи здорової життєдіяльності на всю решту життя. Відповідно, здоров'язберігаючі технології мають не лікувальний характер, а характер превентивної дії та ціннісно-формуючий.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я суб'єктів освітнього процесу різних освітніх технологій визначається не стільки якістю використовуваних прийомів і методів, скільки їх методологічно правильною убудованістю в загальну систему освіти, яка задає останній спрямованість на підтримку здоров'я та формування здорового способу життя. Стратегія реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій орієнтує на таку організацію освітнього процесу на всіх його рівнях, за якої якісне навчання, розвиток і виховання учнів відбувається без завдання збитків їх здоров'ю і приводить до формування цінностей здорового способу життя. Правильне та послідовне вирішення цього завдання є основою досягнення й інших цілей освіти, як-то: формування та зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я суб'єктів освітнього процесу, виховання в них культури здоров'я, розширення впливу цінностей культури здоров'я на весь освітній процес, а також процес комунікації тощо [6, с. 152].

У процесі аналізу освітніх концепцій, моделей, програм, методик і технологій формування здорового способу життя людини нами було виділено низку методологічних засад щодо організації освітнього процесу у контексті виконання загальних завдань збереження, розвитку та зміцнення здоров'я у системі соціальних інститутів.

По-перше, сучасні комплексні міждисциплінарні стратегії оздоровлення орієнтовані як на загальні норми та цінності здорового способу життя, так і на конкретні особливості суб'єктів освітнього процесу. Необхідне радикальне переосмислення соціально-освітніх стереотипів у напрямку формування цілісної системи впливу з метою формування здорового способу життя. Потрібно керуватися саме принципами технологічності та конкретності у побудові такої системи, відмовившись від емпіричних, приблизних, а інколи й абстрактних методів здійснення цього аспекту соціально-освітньої діяльності [9, с. 38].

По-друге, оптимальна побудова системи соціально-освітніх інститутів формування здорового способу життя неможлива без реалізації у її структурі адаптивної моделі формування здоров'я людини. Така модель на основі освітнього моніторингу відстежує стан здоров'я, рівень здорового способу життя учасників освітньо-виховного

процесу та фактори, що впливають на їх здоров'я. Така система дає можливість на основі свого власного, а не чужого досвіду виносити управлінські рішення й організовувати цілеспрямовану роботу з їх виконання.

По-третє, освітня система й окремі освітні заклади мають об'єднати всі соціальні інститути на певній території з метою максимізації можливостей у створенні умов для розвитку індивідуальних здібностей і базових потреб суб'єктів освітнього процесу не тільки у спеціально організованому освітньому середовищі, але й у реальному житті.

По-четверте, система освітньо-соціальних інститутів формування здоров'я і здорового способу життя має включати на рівні взаємин стимулюючу функцію, яка дозволяє зафіксувати зміни стану кожної конкретної людини, а також орієнтації не тільки на кінцевий результат, а й на те, яким чином він досягається.

По-п'яте, технологізація формування здоров'я і здорового способу життя є достатньо ефективним механізмом реалізації визначення освітніх стратегій, але потрібно відрізнити освітні технології від освітніх методик здоров'язбереження. Освітні методики зводяться до сукупності рекомендацій, указівок, методичних принципів організації та проведення оздоровчого процесу. Освітні технології характеризується високою вірогідністю досягнення кінцевого результату та процедурністю проектування процесу формування здоров'я та здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу. Співвідношення формального та конкретного рівнів побудови освітнього процесу у структурі соціальних інститутів освіти й оздоровлення дозволяє вирішити проблему індивідуального дозування освітніх факторів впливу, стимулювання мотивації до здорового способу життя, виходячи з індивідуальних характеристик суб'єктів освітнього процесу [2, с. 126].

По-шосте, реальним резервом у структурі соціальних інститутів освіти, оздоровлення та формування здорового способу життя є фізична культура, індивідуалізація фізичного виховання, але реалізація індивідуального підходу має певні труднощі, пов'язані як із організацією освітнього процесу, так і з виявленням особливостей індивідуальних можливостей кожної особистості [1, с. 218]. Методологічним аспектом вирішення цієї проблеми є здійснення групової індивідуалізації процесу формування здоров'я, фізичної підготовленості, духовних цінностей, культурологічних оздоровчих установок, здорового способу життя.

І, безумовно, для формування здорового способу життя у межах освітньої діяльності важливе значення мають показники, які свідчать про результативність цього процесу. Обґрунтування таких показників є значущим як мінімум із двох причин. По-перше, вони слугують своєрідними

результатами-цілями, від яких відбувається планування освітнього процесу у повній відповідності із принципами дидактики й освітнього проектування. Тобто саме вони визначають як зміст, так і форми, методи та технології освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя. По-друге, вказані цілі-результатами є критеріями оцінки та моніторингу освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя, а в разі потреби – змістовно-ціннісною основою його коригування [11, с. 167].

Узагальнюючи позиції з цього питання, ми вважаємо доцільним виділити такі основні характеристики здорового способу життя з погляду його атрибутивності особистості, зумовленої впливом на неї освітньої системи. До таких характеристик на наш погляд, необхідно віднести:

1. Соціальну зрілість особистості, яка проявляється передусім у її духовності як основі вищого рівня розвитку та саморегуляції зрілої особистості, коли основними орієнтирами її життєдіяльності стають неминущі людські цінності, що базуються на гуманістичних ідеалах, а цілі власного розвитку узгоджуються із цілями та потребами інших людей і суспільства загалом. Безумовно, духовне здоров'я включає в себе високу моральність, прагнення прожити власне життя на засадах добра та справедливості, творчості та любові. Загалом слід підкреслити, що духовне здоров'я, одержуване у ході виховання, набагато важливіше за тілесне.

2. Конструктивна спрямованість у проведенні вільного часу й дозвілля. Вона має бути спрямована на саморозвиток і самовдосконалення, значною мірою присвячена фізичній і соціальній активності, бути позбавлена шкідливих звичок і девіацій.

3. Використання принципів здоров'язбереження у процесі праці чи навчання. Особистість може підтримувати здоровий спосіб життя, лише маючи навички регулювання режиму праці та відпочинку, підтримуючи достатній рівень рекреації та імунітету і використовуючи цей режим для підтримки оптимістичного світогляду та задоволеності життям [4, с. 118].

4. Самоактуалізація особистості як системний процес розкриття її сутнісних сил у контексті узгодження з потребами інших людей і суспільства загалом. Самоактуалізація розглядається як інтегрована ціль життя, якій особистість підпорядковує власну творчу діяльність із самовдосконалення у процесі самопізнання (пошук і знаходження сенсу життя) [12, с. 42].

5. Самообмеження, володіння собою, навички особистісного контролю над власними емоціями, потребами, поведінкою.

6. Продуктування позитивних емоцій, уміння отримати задоволення від комунікації, роботи, власних захоплень тощо.

7. Фізкультурна освіченість, уміння самостійно розробляти індивідуальні оздоровчі програми та робити оптимальний вибір способів фізичної активності, зокрема різноманітної рухової активності переважно аеробної спрямованості з оздоровчим ефектом.

8. Навички раціонального та здорового харчування, вибір харчового раціону та режиму відповідно до загальних принципів підтримки здоров'я й особливостей власного організму.

9. Розуміння неприйнятності для власного стилю життя та неприйняття на превентивних засадах шкідливих звичок – алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, ігроманії, паління, обжерливості тощо.

10. Санітарно-гігієнічна та загалом медична активність – дотримання правил особистої та суспільної гігієни, проходження профілактичних оглядів, наявність знань і навичок контролю власного самопочуття на основі індивідуальних критеріїв стану здоров'я.

11. Наявність екоосвідомості й еко-ноосферного мислення, що забезпечує застосування зберігаючих методів контактів із природою, спілкування із природою, участь у створенні безпечного, комфортного екосоціуму.

12. Комунікаційна доброзичливість і толерантність на ґрунті міжкультурного спілкування, зокрема здатність до хороших взаємин із навколишніми.

13. Дотримання правил психогігієни та психопрофілактики, особливо що стосується превенції негативного впливу інформаційного простору, субкультур, індустрії розваг; вміння використовувати психоделічні й аутотренінгові технології для підтримки власного психічного здоров'я.

Висновки і пропозиції. Таким чином, результати навчання здорового способу життя слід розуміти як суттєвий аспект становлення та соціалізації особистості. Соціалізуючий характер формування у системі освіти мотивації до здорового способу життя проявляється не лише в оволодінні оздоровчими технологіями, а і в умінні адаптуватися до умов навколишнього середовища, що постійно змінюються, і в ефективній соціальній комунікації. Безпосередній вихід на освітню практику щодо формування здорового способу життя мають теоретико-методологічні проблеми, пов'язані з розробкою і застосуванням здоров'язберігаючих освітніх технологій. Метою здоров'язберігаючих технологій є як досягнення заданого освітнього результату без шкоди для здоров'я суб'єктів освітнього процесу, так і формування їх здоров'язберігаючої свідомості. У процесі аналізу освітніх концепцій, моделей, програм, методик і технологій формування здорового способу життя людини виділяється низка методологічних засад щодо організації освітнього процесу у контексті виконання загальних завдань збереження, розвитку та зміцнення здоров'я у

системі соціальних інститутів, а також показники, котрі свідчать про результативність цього процесу, однак необхідно обґрунтувати та здійснити процес системного редукування концепції здорового способу життя до комплексу здоров'язбережувальних технологій, які можна ефективно використовувати в освітньому процесі.

Список використаної літератури:

1. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу : монографія. Київ : Логос, 2015. 414 с.
2. Гончаренко М.С., Строїлова Д.В., Богомаз Т.О. Технологія здоров'язбережувальної освіти на основі цілісного мислення : навчально-методичний посібник. Харків : Бровін О.В., 2018. 143 с.
3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / Т.К. Андрющенко та ін. ; за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 399 с.
4. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження : навчальний посібник. Ужгород : Говерла, 2018. 198 с.
5. Навички заради здоров'я: Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. Київ : ЮНІСЕФ в Україні, 2004. 123 с.
6. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : Чалчинська Н.В., 2014. 299 с.
7. Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Курінна В.В. Основні чинники здорового способу життя молоді : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 175 с.
8. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця та ін. ; ДВНЗ «Ужгород. нац. ун-т», Ф-т здоров'я людини. Ужгород : РІК-У, 2016. 263 с.
9. Соціально-психологічні основи здоров'язберігаючих технологій : колективна монографія / І.А. Бурлакова та ін. ; під наук. ред. Н.Є. Завацької. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 403 с.
10. Формування загальнолюдських цінностей у студентської молоді в контексті фізичного виховання і здорового способу життя : колективна монографія / Вертель О.В. та ін. ; за заг. ред. Осіпцова А.В., Пристинського В.М. Маріуполь : ППНС, 2017. 352 с.
11. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичні рекомендації / Т. Андріученко та ін. Київ : Бланк-Прес, 2019. 119 с.
12. Формування здорового способу життя учнів / упоряд. О. Мурашкевич. Київ : Шк. світ, 2014. 114 с.

Moskalets M., Lavrova L., Savchenko V. Theoretical and technological aspects of the formation of a healthy lifestyle in the process of modernization of domestic education

A healthy lifestyle is a spiritual and value guideline that unites the efforts of society, the education system and the individual to ensure a healthy life. The integrated goal of educational activities in the research area is to provide the individual with reliable guidelines for such activities in the form of competencies of a healthy lifestyle. The results of learning a healthy lifestyle should be understood as an important aspect of the formation and socialization of the individual. The socializing nature of the formation in the educational system of motivation for a healthy lifestyle is manifested not only in the assimilation of health technologies, but also in the ability to adapt to ever-changing environmental conditions and effective social communication. The implementation of the principle of integration of health education with the inclusion of relevant aspects of different disciplines significantly expands its potential, and, in addition, promotes the development and self-development of a holistic personality, which is a necessary prerequisite for its self-actualization. Traditionally, priority should be given to the principle of humanization, as it is appropriate primarily in connection with the cultural and value orientation of the educational process in the field of forming a culture of health and a healthy lifestyle. Theoretical and methodological problems related to the development and application of healthy educational technologies have a direct access to educational practice for the formation of a healthy lifestyle. The latter are a specific mechanism for implementing the theoretical principles and principles of health education. Accordingly, health-preserving educational technologies are a set of principles, methods of pedagogical work, which complement traditional educational technologies with the tasks of ensuring health, health development and the formation of a culture of health and a healthy lifestyle. For the formation of a healthy lifestyle within educational activities are important indicators that indicate the effectiveness of this process.

Key words: healthy lifestyle, educational technologies, socialization, health care, development.