

УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОЗВІЛЛЄВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК НАУКОВА І ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

INTRODUCTION OF HEALTH CARE TECHNOLOGIES IN LEISURE ACTIVITIES OF STUDENTS AS A SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEM

У статті розкриваються основні компоненти до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології», проаналізовано структурні характеристики і основні компоненти методичної системи навчання здоров'язбережувальних технологій у дозвілльєвій діяльності студентів. Дається визначення понять «дозвілльєзнавство» та «здоров'язбережувальна дозвілльєва діяльність». За результатами досліджень МОЗ України, більшість показників здоров'я молоді в Україні характеризується проявами негативних тенденцій. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначається, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Значна їх кількість має суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Такі захворювання, як гіпертонія, неврози, хвороби серця, ревматичні артрити, сколіози, на жаль, мають тенденцію до омолодження. Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, варто зазначити, що чинна система фізичного виховання в закладах вищої освіти мало ефективна для підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Аналіз факторів, що зумовлюють виникнення в молоді різних патологічних станів, свідчить про недоліки у фізичному вихованні в позанавчальній діяльності, що впливають на фізичний розвиток і підготовленість та студентської молоді, низький рівень медичного обслуговування, загальне перевантаження учбовими заняттями, нераціональне харчування, недостатню рухову активність. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є необхідним компонентом розвитку і соціально-економічного процвітання держави, одним із найважливіших завдань світової спільноти, що відображено у Європейській політиці «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дії держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя».

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальна дозвілльєва

діяльність, дозвілльєзнавство, компоненти здоров'язбережувальних технологій.

This area reveals the main components related to the concept of "developing health", analyzing the structural characteristics and basic methods of a methodological system of health education, balanced by technology as possible. This means that the concepts of "permitted knowledge" and "health that allows work allow us to work". According to the results of the Ministry of Health of Ukraine, more than among people who cover life in Ukraine, there are negative trends. The national doctrine develops physical culture and sports, it is noted that in Ukraine there is an extremely vulnerable situation with a state of health, which was, like children, subdued. A significant number of them deviate significantly in physical development and health. Exist as hypertension, neurosis, disease, rheumatic arts, scoliosis, unfortunately, have a tendency to rejuvenate. When researching the health problems of young students, it should be noted that they operate in our system of physical education in the school, when the highest results have been achieved for successful health and physical inadequacy. Analysis of the factors that must be achieved in various different pathologies, achieved shortcomings in physical activity, which remains in their own activities, which remains at that stage and prepared by student youth; Preserving the health and vital standards of the population has a necessary component of development and socio-economic search, which marks the highest deaths among European politicians. her "well-being"

The most optimal way to increase the effectiveness of physical fitness and physical condition of students is based on the introduction into the educational process of fundamentally new extracurricular modern forms of physical education classes that meet the individual characteristics of students and the organization leisure aimed at health.

Key words: health-preserving technologies, health-preserving leisure activity, leisure science, components of health-preserving technologies.

УДК 373.5.016:004
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/24-1.29>

Данильченко О.Д.,
аспірант кафедри педагогіки,
професійної освіти та управління
освітніми закладами
Житомирського державного
університету імені Івана Франка

Постановка проблеми у загальному вигляді. За результатами досліджень МОЗ України більшість показників здоров'я молоді в Україні характеризуються проявами негативних тенденцій. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначається, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація із станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Значна їх кількість має суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Такі захворювання, як гіпертонія, неврози, хвороби серця, ревматичні артрити, сколіози, на жаль, мають тенденцію до омолодження. Досліджуючи про-

блему формування здоров'я студентської молоді, варто зазначити, що чинна система фізичного виховання в закладах вищої освіти мало ефективна для підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Аналіз факторів, що зумовлюють виникнення і молоді різних патологічних станів, свідчить про недоліки у фізичному вихованні у позанавчальній діяльності, що впливають на фізичний розвиток і підготовленість учнівської та студентської молоді, низький рівень медичного обслуговування, загальне перевантаження учбовими заняттями, нераціональне харчування, недостатню рухову активність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студентів заснований на впровадженні у виховний процес принципово нових позанавчальних сучасних форм занять із фізичного виховання, що відповідають індивідуальним особливостям студентів, та організації дозвілля, спрямованого на здоров'язбереження. Підтвердженням цього є найважливіші стратегічні завдання, визначені національними програмами «Освіта (Україна XXI століття)», «Діти України», Національною доктриною розвитку освіти й програмою «Здоров'я нації», що полягають у створенні умов для всебічного розвитку людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Новітні умови входження України в європейський освітній простір вимагають глобальних змін до вирішення проблеми підвищення рівня здоров'я учнів та студентів в освітніх закладах. На думку вчених, провідну роль у процесі формування здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності молодого покоління мають відігравати майбутні вчителі (Г.Л. Апанасенко, М.С. Гончаренко, В.П. Горазук, М.В. Гриньова, В.В. Колбанов, Л.П. Суценко, Л.Г. Татарнікова). Саме тому проблема впровадження в позанавчальний процес вищого педагогічного навчального закладу методичної системи навчання здоров'язбережувальних технологій є актуальною і має незаперечне теоретичне і практичне значення.

Мета статті – систематизація й аналіз основних компонентів та етапів упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності студентів.

Виклад основного матеріалу. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених удосконаленню змісту та методики фізичного виховання учнів (О.Д. Дубогай, 2015; Т.Ю. Круцевич, 2003; Н.В. Москаленко, 2007; О.А. Томенко, 2010; А. В. Цьось, 2016). Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини (Л.Я. Іващенко, О.Л. Благий, Ю.А. Усачев, 2008). Тому для підвищення ефективності фізичних навантажень треба застосовувати нові напрями і технології, що базуються на морфофункціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхню мотивацію.

Дозвіллезнавство – це галузь науки, яка вивчає життєдіяльність, відносини й організацію людей у сфері вільного часу. Вільний час – це не самоціль. Дійсну цінність він набуває лише тоді, коли використовується для всебічного розвитку особистості. Вільний час призначений для того, щоб

людина мала змогу розкрити себе, піднятися до вищого рівня прояву своїх здібностей, повніше задовольнити свої постійно зростаючі потреби. У процесі розгляду складників вільного часу, на наш погляд, цілком може бути наведене положення, що вільний час являє собою як дозвілля, так і час для більш піднесеної діяльності. Звідси випливає, що не можна ототожнювати поняття «дозвілля» з поняттям «вільний час». Вільний час набуває форми дозвілля, але не зводиться цілком до нього. Для дозвілля, насамперед, характерні пасивно-видовищні форми проведення вільного часу. Дозвілля – це сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються безпосередні фізичні, психічні і духовні потреби, в основному відновлювального характеру. На відміну від природної основи відновлення сил людини, дозвілля є специфічним, соціальним способом регенерації цих сил.

За дослідженнями, провідні позиції за рейтингом популярності під час проведення занять зі студентками посідають різновиди оздоровчого фітнесу (С.Ю. Герасименко, Н.М. Зінченко, О.А. Кошелева). Це зумовлює інтерес науковців до розробки організаційно-методичних аспектів використання фітнес-технологій у навчальному процесі з фізичного виховання та вивченні особливостей впливу таких занять на організм. Фахівці також одностайно виражають думку, що обов'язкові форми занять із фізичного виховання знижують мотивацію та прагнення студентів до занять фізичними вправами та спортом у ВНЗ (В.С. Гуменний, С.С. Єрмаков, Н.Н. Завидівська, Є.А. Захаріна, В.І. Романова, Н.І. Турчина). Тому одним із пріоритетних напрямів у сфері фізичної культури і спорту має бути всебічне вдосконалення змісту фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури та дозвіллевій діяльності студентів спричиняють появу нових значно модернових термінів і понять. Одним із таких понять є «фітнес». Фітнес за останнє десятиріччя набуває швидких обертів розвитку, стає актуальнішим з-поміж різноманітних видів оздоровлення і дозвіллевої діяльності студентів. Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу і походить від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі». Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського «frequency») – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського «intensity») – характеристика навантаження, яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського «time») – тривалість заняття; T (від англійського «type») – вид заняття (тобто інтенсивність тренування, наявність обтяжень та т.п.) [4]. Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих

країн внаслідок гіпокінезії – невід'ємного складника технічного прогресу. Перші фітнес-програми були створені за часів Другої світової війни.

Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої та зовнішньої гармонії привабливості людини, і саме це є головним мотивом для впровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності студентів.

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам. Фітнес удосконалює гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Усі ці можливості можна узагальнити як **«всєбічний фітнес»**.

«Фізіологічний фітнес» має на меті зміцнення здоров'я, продовження тривалості життя, поповнення життєвої енергії.

Під **«загальним фітнесом»** розуміють оптимальну якість життя, що включає духовний, психічний, соціальний та фізичний розвиток. Здоровий спосіб життя – це динамічний багаторівневий стан, пов'язаний з умовами довкілля й індивідуальними інтересами людини. Синонімом до цього поняття є термін «позитивний фітнес».

«Фізичний фітнес» передбачає зменшення ризику порушення здоров'я і створення основи для позитивного фізичного здоров'я. Мається на увазі досягнення більш високого рівня підготовленості за результатами тестування і найменший ризик порушення здоров'я. Н.І. Соловйова вважає, що здоров'язбережувальна система позаосвіти є складним і структурним феноменом сукупності здоров'язбережувальних технологій і основних складових її компонентів (мотиваційного, когнітивного, інформаційного, особистісного, соціального, фінансового, діяльнісного, функціонального), які взаємофункціонують та забезпечують ефективність дозвіллевої діяльності молодого покоління [7, с. 12]. Володіння знаннями про структурні характеристики та основні компоненти методичної системи навчання здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності студентів базується на комплексному аналізі феномена і визначенні підходів до поняття «здоров'язбережувальна технологія». Актуальним є зауваження Л.Ф. Тихомирової, що «найважливішим у характеристиці будь-якої педагогічної технології, яка реалізовується в освітній установі, є те, наскільки вона зберігає здоров'я учнів, тобто чи є вона здоров'язбережувальною» [8, с. 44].

Методологічним є підхід до визначення цього поняття, запропонований В.Р. Кучмою і М.І. Степановою. Так, зокрема, дослідники називають здоров'язбережувальними технологіями такі педагогічні технології навчання, що «ґрунтуються на: вікових особливостях пізнавальної діяльності

дітей; навчання на оптимальному рівні складності; варіативності методів і форм навчання; оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень; навчання в мінігрупах; використанні наочності й поєднанні різних форм надання інформації; створенні емоційно сприятливої атмосфери; формуванні позитивної мотивації до навчання («педагогіка успіху»); на культивуванні у школярів знань із питань здоров'я» [4, с. 3]. Найбільш доцільним із погляду актуальності й мети статті, на нашу думку, є підхід О.М. Іонової та Ю.С. Лук'янової, які розглядають поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» як «сукупність засобів, методів, форм, прийомів організації, проведення, управління навчально-виховного процесу, спрямовані на забезпечення ефективності здоров'язбереження студентів» [2, с. 70]. Базуючись на цьому визначенні, автори акцентують, що «найважливішими складниками упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності є технології, спрямовані на врахування коливань працездатності людини протягом тренувальних циклів [2, с. 71].

Мотиваційний компонент упровадження здоров'язбережувальних технологій – це складник мотиваційної сфери особистості, який спонукає його до організації здоров'язбережувальної діяльності в умовах дозвіллевої діяльності студентів.

Під мотивацією у психології розуміють сукупність факторів, які спонукають й спрямовують поведінку людини. Це процес детермінації поведінки, діяльності, яка може бути зумовлена внутрішніми (психологічними, фізіологічними) і зовнішніми (професійними, соціальними, економічними, екологічними) подразниками [1, с. 234]. Психологи вважають, що усі джерела активності особистості об'єднуються поняттям «мотиваційна сфера», яка включає мотиви, потреби особистості, її інтереси, прагнення, настанови, ідеали, наміри, а також соціальні ролі, стереотипи поведінки, соціальні норми, правила, життєві цілі й цінності і, зрештою, світоглядні орієнтації загалом [1, с. 234].

У структурі здоров'язбережувальних технологій **когнітивний компонент** відіграє інтегративну роль. На важливості формування когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності студентів факультету фізичної культури наголошує І. Мамакіна. Дослідниця визначає його як інтегральну якість особистості, що забезпечує її прагнення і готовність реалізувати свій когнітивний потенціал у вирішенні професійних завдань, пов'язаних зі здоров'язбережувальною діяльністю [5, с. 15–16].

Важливим компонентом у структурі впровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності студентів є **діяльнісний**. Оскільки діяльність, як система, складається з окремих дій та операцій [3], важливою умовою її успішного виконання є сформованість системи умінь та

навичок, що мають свої ієрархічно підпорядковані уміння і навички, які забезпечують виконання дій та операцій, що визначені в основі діяльності.

У процесі виокремлення в структурі здоров'язбережувальної компетентності в дозвіллевій діяльності студентів **особистісного компонента** нами проаналізовано дослідження науковців [1; 2; 3; 5; 6], які стверджують, що необхідні вміння стежити та створювати необхідні умови для збереження фізичного, психічного, морального-духовного, соціального здоров'я студентів, обирати доцільні способи й засоби навчання та виховання, що не зашкоджуватимуть здоров'ю під час дозвіллевого процесу [8, с. 197–198]. Л. Соколенко доводить, що дотримання здорового способу життя передбачає: прагнення до фізичної досконалості, досягнення душевної, психічної гармонії у житті, забезпечення повноцінного харчування; виключення з життя самодеструктивної поведінки, дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартування [3, с. 56].

Правильно організована дозвіллева діяльність може стати основою раціональної організації рухового режиму студентів, сприяти нормальному фізичному розвитку та руховій підготовленості, підвищити адаптивні можливості організму, стане засобом збереження і зміцнення здоров'я.

Висновки. Зазначимо, що створення і реалізація здоров'язбережувальних технологій – важлива соціально-педагогічна проблема. Її вирішення зачіпає нагальні питання суспільства та системи освіти, оскільки в сучасних умовах особливого значення набувають зміцнення й формування здоров'я студентів.

Таким чином, узагальнюючи дослідження різних авторів із цього питання, даємо визначення: «здоров'язбережувальна технологія» – це сукупність засобів, методів, форм, методичних прийомів організації, проведення і управління навчально-виховним процесом, що спрямовані на збереження, формування та зміцнення здоров'я студентів.

Проаналізувавши дослідження науковців, ми дійшли висновків:

– здоров'язбережувальні технології вагоміші серед усіх відомих освітніх і позаосвітніх технологій за ступенем впливу на здоров'я студентів;

– поняття «здоров'язбережувальні технології» треба вивчати як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здорового способу життя;

– «здоров'язбережувальні технології» – це сукупність засобів, методів, форм, методичних прийомів організації, проведення і управління дозвіллево-виховним процесом, що спрямовані на збереження, формування та зміцнення студентів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бобрицька В.І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2006. 462 с.
2. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лукьянова. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків : ХДАДМ, 2009. ХХПІ № 1. С. 69–72.
3. Крикунова М.А. Здоровьесберегающая система образовательного учреждения. Саратов : СГУ, 2010. 194 с.
4. Кучма В.Р. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / В.Р. Кучма, М.И. Степанова. *Здоровье населения и среда обитания*. 2002. № 2. С. 1–4.
5. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы. *Педагогика*. 2005. № 6. С. 37–44.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. 2-е изд. Москва : Аркти, 2006. 320 с.
7. Соловьева Н.И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Ставрополь, 2005. 23 с.
8. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01. Ярославль, 2004. 339 с.