

3. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1–2 минуты. Всего выполнить 3–4 серии. Обратит внимание на меры безопасности.

4. Прыжки с места: однократный, тройной, пятикратный – по 5–6 раз.

5. Прыжок в длину с укороченного разбега (совершенствование техники прыжков): с 3–5 шагов – 3–5 раз; с 8–10 шагов – 3–5 раз.

6. Силовая тренировка:

Полуприседы со штангой или с партнером на плечах – [50–80 кг x 8–10 раз] x 2–3 серии (более подготовленные занимающиеся могут выполнять выпрыгивание вверх из полуприседа); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

#### **Выводы:**

1. При совершенствовании скоростных качеств, которые курсант может проявить в конкретном движении, быстрота зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических кондиций.

2. Развитие быстроты курсанта тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения.

3. При развитии скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

4. Для целенаправленного развития быстроты реакции с большой эффективностью используются различные методы. Наиболее эффективными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

#### **Литература:**

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах. – Минск, 2011. – 112 с.

2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

## **ПЕДАГОГІЧНІ ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ С.В. Гаркуша**

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, Україна

**Постановка проблеми.** В останні десятиліття світова наука зарахувала проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Згідно з резолюцією ООН №38/54 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності і ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності. Причому, фахівці вважають, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та молоді роки [1, 8, 9].

Проблема збереження та цілеспрямованого формування здоров'я дітей та молоді в сучасних умовах розвитку українського суспільства має виключну значимість та актуальність, оскільки безпосередньо пов'язана із проблемою існування держави. У Всесвітній декларації з охорони здоров'я (травень 1998 р.) наголошується на тому, що ступінь успішності державної суспільної політики може визначатися ступенем її впливу на здоров'я населення, адже достатній рівень здоров'я створює міцний фундамент стійкого економічного зростання [7].

Результати медичних та соціальних досліджень останніх років засвідчують значне якісне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного, шкільного віку та студентської молоді. І ця тенденція

є стійкою. Питання здоров'я дитячого населення та молоді має стати пріоритетним не лише для медичних працівників, які не мають об'єктивних можливостей його повністю вирішити, а й педагогів. Саме останні покликані формувати у вихованців свідоме ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя й здійснювати пропедевтичну роботу в означеному напрямку [2, 4, 5].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконується згідно з напрямком держбюджетних тем: “Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді” (№ державної реєстрації 0110U000020 від 29 січня 2010 р.) та “Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп” (№0112U001072 від 18 січня 2012 р.)

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психолого–педагогічній літературі проблему зміцнення та збереження здоров'я, формування здорового способу життя висвітлено у працях Л.В.Волкова, Г.І.Власюк, О.Д.Дубогай, М.Д.Зубалій, І.І.Петренко, Н.М.Хоменко (формування здорового способу життя засобами фізичної культури); Г.П.Голобородько (формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи); С.О. Свириденко (формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній роботі); А.Л. Турчак, В.М.Оржеховська (запобігання шкідливим звичкам, девіантній поведінці школярів); О.В.Вакулєнко (здоровий спосіб життя як соціально–педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці); Т.Є. Бойченко, Г.К. Зайцев, М.С.Гончаренко, Л.Г.Татарникова, С.О. Юрочкіна (валеолого–педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти, створення валеологічної освіти в загальноосвітніх закладах, валеологічне виховання у дошкільних закладах); І.Д.Бех, С.В.Лапаєнко (виховна робота в школі з формування здорового способу життя і створення сприятливих психолого–педагогічних умов для реалізації особистісно зорієнтованого виховання дітей та учнівської молоді).

Ряд дослідників М. Віленський, А. Внуков, О. Давиденко, В. Єднак В. Петленко стверджують, що серед причин безвідповідального ставлення студентської молоді до здоров'я можна виділити такі: незнання особливостей свого розвитку; відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі. Тривогу викликає несформованість у студентів молодших курсів стійкої мотивації на тривале, здорове життя, відсутність спеціальних знань, переконань у необхідності додержання здорового способу життя, нездатність обмежити вплив руйнівних факторів, що призводять до втрати здоров'я. Випускники вищих навчальних закладів не мають достатніх знань про способи збереження і зміцнення здоров'я, у них не сформовані навички здорового способу життя, багато хто не здатний оцінити вплив факторів навколишнього середовища на здоров'я людини й генофонд майбутніх поколінь [3, 5].

Виходячи з вищенаведеного, набуває актуальності питання щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес вищих навчальних закладів.

**Мета дослідження** – визначення педагогічних шляхів впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес студентів вищів.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз педагогічної, психологічної, соціальної літератури; аналіз предмету дослідження; порівняння, співставлення, вивчення педагогічного досвіду у контексті зазначеної проблеми.

**Результати дослідження.** Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється [1, 8].

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформувати в них стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язбережувальних заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я. Одним з пріоритетних напрямків реформування освіти є забезпечення у кожному навчальному закладі відповідних умов для навчання фізично та психічно здорової особистості [3, 4, 6, 9].

Як зазначає Г. Зайцев, першопричиною негативних тенденцій у стані здоров'я підростаючих поколінь є протиріччя між потребами учнівської та студентської молоді і способами їх виховання та навчання. Існування даного протиріччя з одного боку, провокує перенапруження і зростання хронічних захворювань вихованців, а з іншого, – обумовлює деформацію мотиваційної сфери особистості. Тому завдання збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді потрібно вирішувати,

насамперед, педагогічними засобами. Такими, на думку багатьох вчених, є *здоров'язбережувальні технології*, що спрямовані на вирішення завдань зміцнення здоров'я дітей та молоді, підвищення ресурсів здоров'я [7].

На думку Єфімової В.М., згідно логіки розглядання здоров'язбережувальних технологій як освітнянського феномену та сучасних підходів до визначення педагогічних технологій взагалі, поняття „*здоров'язбережувальні технології*” *потрібно розглядати як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя, яка спрямована на вирішення питань здоров'язбереження у системі освіти; як спосіб організації, модель навчального процесу, яка гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як система вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів* [5].

Здоров'язбережувальні технології відповідають концептуальним положенням щодо формування здорового способу життя людини, а саме: пріоритет здоров'я над іншими цінностями; здоров'я – найважливіша життєва цінність; валеологічний підхід; принцип здорового способу життя, дотримання режиму (раціональна організація життєдіяльності дитини); педагогізація довкілля; принцип профілактики порушень у стані здоров'я; принцип природовідповідності; різноманітність форм і методів валеологічного виховання; принцип саморегуляції; відмова від негативних впливів на здоров'я; принцип збережувальної та тренувальної технологій [7, 8].

Сутність здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан людини, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого–педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної “вартості”, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [1].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі *типи*:

*здоров'язбережувальні* – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в навчальному закладі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям людини;

*оздоровчі* – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

*технології навчання здоров'ю* – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально–навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

*виховання культури здоров'я* – виховання у дітей та молоді особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [2].

Ми навели одну з деяких запропонованих науковцями класифікацій здоров'язбережувальних освітніх технологій. Однак слід зазначити, що поняття “здоров'язбережувальна” можна віднести до будь–якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – студентів та викладачів. І найголовніше те, що будь–яка педагогічна технологія має бути здоров'язбережувальною.

Знання, володіння і застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Викладачі у тісному взаємозв'язку з учнями, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, батьками, усіма, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, здатні створити здоров'язбережувальне освітнє середовище.

Вивчення стану проблеми в сучасних наукових джерелах та узагальнення досвіду практичної роботи викладачів дозволило нам виявити *педагогічні шляхи* впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес студентів вищих навчальних закладів:

1. *Ознайомлення із системою здоров'язбереження молоді в Україні.* Для реалізації цього підходу потрібно вирішити такі завдання: вироблення потреби у виконанні розпорядку дня, дотриманні гігієнічних вимог; надання студентам психолого–педагогічної допомоги в адаптації до вимог вищої школи; формування цілісного погляду на навколишній світ, людину, її здоров'я шляхом повідомлення теоретичних знань; виховання естетичних і моральних рис, спрямованих на гармонійний розвиток особистості, і на цій основі – виховання дбайливого ставлення до здоров'я; формування навичок і вмій виконання вправ програми навчання з фізичного виховання у вищому навчальному закладі; ознайомлення з основами самоконтролю за індивідуальним здоров'ям; використання вправ для корекції постави [4].

2. *Вироблення внутрішньої здоров'язбережувальної культури студентів та індивідуального стилю здорового способу життя за допомогою освоєння основ здоров'язбережувальної компетентності.* Відповідно до цього необхідно розв'язати такі завдання: спрямування інтересу студентів на збереження здоров'я; вироблення індивідуального здорового стилю життя з урахуванням професійної спрямованості; ознайомлення із впливом фізичних вправ на організм та з базовими поняттями здоров'язбереження; формування практичних умінь проведення самостійних занять фізичним вихованням з оздоровчою спрямованістю; навчання основ знань щодо корекції постави; вивчення процесів, що відбуваються в організмі людини під впливом фізичних навантажень; вироблення у студентів активної життєвої позиції щодо здоров'язбереження; пропагування здорового способу життя; формування знань і вмій здоров'язбереження без лікарських засобів; вивчення прийомів релаксації й самомасажу; виховання негативного ставлення до паління, вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин.

3. *Формування внутрішньої культури за допомогою поглиблення здоров'язбережувальної компетентності в умовах студентського колективу.* Досягається шляхом удосконалення вмій організувати здоровий спосіб життя з огляду на майбутню професійну діяльність; вироблення стійкої мотивації до збереження й зміцнення індивідуального здоров'я; розвиток особистої ініціативи в збереженні й зміцненні здоров'я; оволодіння основами знань з анатомії, фізіології, впливу несприятливих факторів навколишнього середовища на організм людини; вдосконалення індивідуальних методів релаксації; розширення практичних умінь проведення самостійних занять з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю; подальше накопичення знань, що забезпечують ефективне використання засобів фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я в навчальній та професійній діяльності.

4. *Формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та здоров'язбережувальну діяльність.* Для реалізації цього підходу потрібно вирішити такі завдання: становлення індивідуального стилю здорового способу життя й здоров'язбережувальної діяльності; поглиблення теоретичних знань та навичок; націлювання студентів на самостійне збагачення знаннями зі здоров'язбереження; вироблення навичок здоров'язбережувальної організації інтелектуальної діяльності; закріплення знань і навичок щодо організації й пропаганди здорового способу життя та здоров'язбереження.

5. *Розвиток вмій студентів використовувати свої знання й практичні навички для збереження здоров'я й підвищення резервів організму.* Здійснюється за допомогою утвердження у студентів здоров'язбережувальної життєвої позиції; вдосконалення практичних умінь і навичок використання засобів фізичного виховання й здоров'язбережувальних технологій у повсякденній діяльності.

У процесі впровадження здоров'язбережувальних технологій педагогам необхідно враховувати пріоритети оздоровчої діяльності: культивування усвідомленого ставлення до власного здоров'я (фізичного, психічного та соціального) як єдиного цілого, покращення адаптаційних можливостей організму; закріплення педагогом ефектів окремих оздоровчих заходів у вигляді константних психосоматичних станів людини, які надалі зможуть відтворюватися у режимі саморозвитку; формування довільної регуляції життєвих функцій організму розвитку творчої уяви; виховання здатності до самосприйняття власної тілесної будови у можливих для нього формах; прищеплення навичок взаємодопомоги у відповідних ситуаціях та основ самокорекції; активізація та розвиток пізнавальних інтересів до власного організму; формування валеологічних уявлень; впровадження здорового способу життя як основи повсякденної діяльності [3, 5, 7].

Впровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій у навчальний процес ВНЗ буде ефективним за умов:

- забезпечення наукового супроводу за різними аспектами діяльності студентів ВНЗ;
- встановлення дієвих зв'язків з громадськими, оздоровчими, фізкультурними та спортив-

ними організаціями;

- функціонування різних форм підвищення валеологічної компетентності всіх суб'єктів освітнього середовища;
- забезпечення концептуального поєднання медико–психолого–педагогічного супроводу життєдіяльності студента в умовах ВНЗ;
- розробки та реалізації науково–обґрунтованої програми моніторингу здоров'я та різних його аспектів;
- розробка та впровадження інтегрованих курсів з метою творчої реалізації студентів ВНЗ [4].

**Висновки.** В Україні недостатня або й відсутня справжня і сучасна система пропаганди здорового способу життя. Україні потрібний цілий комплекс різноманітних агітаційних заходів щодо залучення населення різного віку, особливо молоді, до активного способу життя. Потрібно формувати сімейні традиції фізкультурно–спортивного відпочинку, бо здоров'я і тривалість життя визначаються у першу чергу саме способом життя кожної людини, її поведінкою та ставленням до власного здоров'я.

Професійна підготовка майбутніх вчителів до використання здоров'язбережувальних технологій повинна бути спрямована на опанування головних напрямів здоров'язбереження з урахуванням отриманої спеціальності, вікових та психофізіологічних особливостей учнів; суспільних потреб у регіоні та інше. Значним ресурсом сучасної освіти в країні може стати вчитель, який володіє теоретичними та практичними навичками щодо використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

#### **Література:**

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1–4.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально–виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1–6.
3. Воронін Д.С. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально–педагогічному аспекті / Д.С. Воронін // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наукових праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 2. – С. 25–28.
4. Дудорова Л.Ю. Педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес вищих навчальних закладів / Л.Ю.Дудорова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. праць. – Київ–Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. – Вип. 19. – С.320–324.
5. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В.М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наукових праць за ред. Єрмакова С.С. – 2010. – №1. – С.57–60.
6. Завидівська Н.Н. Педагогічні умови управління руховою активністю студентів на заняттях з фізичного виховання // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково–методичний журнал. – 2000. – №3. – с.71–75.
7. Левінець Н. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти / Н. Левінець // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 16. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. – К.: Видавництво Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, 2011. – С.116–120.
8. Палкин М.В. Проблемные аспекты оздоровительных технологий студентов вузов // 2–ой Международный конгресс «Спорт и здоровье». – Санкт–Петербург, 2005. – С.208–209.
9. Ріпак М. О. Стан здоров'я учнівської молоді у сучасних умовах / М.О. Ріпак, Г.О. Чеголя, І.Б. Клецко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини: зб. наук. пр. – Львів: ЛДФА, 2009. – С. 54–55.