

ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Футорний С. М.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Розглянуто питання щодо необхідності розробки та застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Наведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми формування здоров'я та основ здорового способу життя у студентів. Встановлено необхідність пошуку нових форм здоров'язберігаючої освіти, вивчення теоретико-методологічних підходів в проектуванні здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології, фізичне виховання, студентська молодь.

Аннотация. Футорный С. М. О необходимости здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Рассмотрен вопрос о необходимости разработки и использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Приведен анализ данных современной научной литературы по проблеме формирования здоровья и основ здорового образа жизни у студентов. Установлена необходимость поиска новых форм здоровьесберегающего образования, изучения теоретико-методологических подходов в проектировании здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, студенческая молодежь.

Abstract. Futorni S. The need of health-technology in physical education of students. The question of the development and use of health-technology in physical education of students is considered. An analysis of contemporary scientific literature on the problem of forming the foundations of health and physical fitness among students. The necessity of finding new forms of health-education, the study of theoretical and methodological approaches in the design of health-technology in physical education students is established.

Key words: health, physical fitness, health-technology, physical education, students.

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була й залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день лише лунають заклики бути здоровим, а соціальне середовище

та реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді. Сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду» [10].

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому що стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збіль-

© Футорний С. М., 2011



шенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному і міжособистісному спілкуванні. Нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я та благополуччя є запорукою здоров'я та благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами [2].

Загальновідомо, що ступінь вищої освіти є базисом будь якої цілісної освітньої системи. На цьому рівні закладаються основи інтелектуального, фізичного, духовно-морального, а, в цілому, й культурного становлення і вдосконалення особистості. Якість освіти не може розглядатися поза контекстом здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Немає сенсу в освіті, якщо система завдає шкоди здоров'ю людини. Тим часом, чисельні результати досліджень демонструють, що лише близько 15 % випускників шкіл можна вважати практично здоровими. Ситуація зі здоров'ям у випускників шкіл в Україні продовжує залишатися головною стратегічною проблемою в галузі освіти. Провідне місце в структурі захворюваності займають хвороби органів дихання (53,3 %), нервової системи та органів почуття (10,8 %), інфекційних хвороб (8,2 %), травм, отруєнь (6,2 %), хвороби шкіри та ендокринної системи (8,1 %). Продовжує інтенсивно збільшуватися патологія зору [8; 12].

Зниження рівня здоров'я студентської молоді актуалізує пошук нових форм здоров'язберігаючої освіти. Актуальною є і проблема виявлення теоретико-методологічних підходів у проектуванні здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Збереження здоров'я студентської молоді в сучасній соціо-культурній ситуації є пріоритетним завданням системи загальної вищої освіти в галузі фізичного виховання. Сьогодні головною проблемою залишається відсутність пріоритету культури здоров'я в суспільстві, в структурі підготовки студентів до їх майбутньої професійної діяльності [1; 17]. У зв'язку з цим актуальним стає виховання культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів, формування в них прагнення до здоров'ятворення. Культура здоров'я у студентської молоді повинна формуватися протягом усього навчання в навчальному закладі і розуміти вироблення ціннісних, смислових, діяльнісно-практичних підстав збереження та зміцнення здоров'я.

Актуальність проблеми формування здоров'я у студентської молоді обумовлена тим, що до сього часу практично відсутні програмно-методичне забезпечення, науково-теоретична і методологічна база основних її педагогічних аспектів [5; 17].

Останні спостереження за станом здоров'я студентської молоді дозволяють зробити висновок про те, що у студентів недостатньо вироблені установки і ціннісні орієнтації на самовдосконалення в галузі фізичної культури. Науковці вказують на погіршення стану здоров'ябудівної функції фізичного виховання у вищому навчальному закладі, що заняття з фізичного виховання не забезпечують міцної бази для формування здоров'я студента [9].

На думку Т.Є. Труфанової та співавт., процес

фізичного виховання у вищому навчальному закладі, реалізація його здоров'ябудівної функції повинні бути спрямовані не стільки на підвищення фізичної підготовленості, скільки на формування знань в галузі фізичного виховання як основи появи усвідомлених мотивів і потреб у власному здоров'ябудівництві, в тілесно-руховому самовдосконаленні [16].

Одним з основних шляхів конструювання професійного здоров'я слід вважати формування спеціальних знань у процесі загальної вищої освіти в галузі фізичного виховання. Освітня система вищих навчальних закладів має стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я та сприяти формуванню культури професійного здоров'я студентів [11].

Культура здоров'я індивіда передбачає знання генетичних, фізіологічних та психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвитку свого здоров'я. Аналізуючи сучасні публікації з даної проблеми, можна зазначити, що чисто описовий характер без науково-теоретичного та методологічного обґрунтування запропонованих рекомендацій не сприяє ефективному формуванню культури здоров'я у студентської молоді. В. І. Бондін вважає, що проблема формування культури здоров'я далека від вирішення та є однією з найактуальніших на сучасному етапі розвитку суспільства [1].

В. О. Кашуба та співавт. вважають, що виражене погіршення здоров'я студентів вимагає пошуку нових, дієвих засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення фізичного та духовного здоров'я молоді, формування здорового способу життя [5]. Відомо, що одним з визначальних чинників здоров'я людини є його рухова активність. Однак, як відзначають деякі дослідники, спостерігається повсюдне зниження фізичної активності, найбільш різке її падіння простежується в період від 15 до 25 років [3; 11].

Нерозуміння сприятливого впливу фізкультурної діяльності на стан здоров'я, невисока мотивація до занять фізичною культурою, нерозвиненість навичок самоконтролю і багато в чому неадекватне сприйняття стану власного організму призводять до формального відношення студентів до свого здоров'я, його збереження та зміцнення. У зв'язку з цим перед системою фізичного виховання ставиться завдання обґрунтування змісту, засобів і методів, що сприяють ефективному формуванню готовності студентів до здоров'язберігаючої фізкультурної діяльності, та підвищення рухової активності як провідних факторів фізичного виховання оздоровчої спрямованості [14].

Останнім часом постійно говорять про здоров'я, як про найважливішу вищу цінність людини, яка формується під впливом низки соціальних чинників, що іменуються як «здоровий спосіб життя». На сьогоднішній день фахівці охорони здоров'я вважають, що здоров'я людини на 50 % залежить від здорового способу життя, тому першочерговим завданням є збереження і зміцнення здоров'я [8; 17].

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. 3.7 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної



реєстрації 0111U001734.

Мета роботи – провести аналіз сучасних публікацій щодо необхідності розробки та застосування здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді, пошуку нових форм здоров'язберігаючої освіти, вивчення теоретико-методологічних підходів в проектуванні здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу. Здоров'язберігаючі технології в освіті – спосіб організації та послідовних дій в ході навчально-виховного процесу, реалізації освітніх програм на основі всебічного врахування індивідуального здоров'я молоді, що вчиться, особливостей її вікового, психофізичного, духовно-морального стану і розвитку.

Г. М. Соловйов дає наступне визначення здоров'язберігаючої технології – «функціональна система організаційних способів управління навчально-пізнавальною і практичною діяльністю студентів, яка науково та інструментально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я» [4]. На думку автора, суть здоров'язберігаючих технологій в освіті полягає в самій педагогічній системі, а саме: в педагогічних технологіях, які забезпечують психофізичний та соціально-духовний комфорт суб'єктам освітнього процесу, інтелектуальну і фізичну працездатність, спонукають активність, інтереси і потреби до пізнання. До таких здоров'язберігаючих технологій можна віднести багато відомих сьогодні інноваційних педагогічних технологій, що засновані на принципах гуманізації, демократизації та співробітництва, наприклад: особистісно-орієнтованого навчання; особистісно-розвиваючі (інтенсивного плану); ігрові; проблемного навчання; перспективно-випереджаючі з використанням опорних схем при коментованому управлінні; концентрованого і випереджально-концентрованого навчання; диференційованого навчання; індивідуалізації навчання; саморозвиваючого навчання; програмованого навчання; формування фізичної культури особистості; формування культури здорового способу життя тощо [4; 16].

У сукупності основних елементів здоров'язберігаючих технологій відзначають три складові:

- інформаційну, що відображає зміст і принципи;
- інструментальну, що включає матеріально-технічне та навчально-методичне забезпечення;
- соціальну, що включає компетентність і готовність викладацького і навчально-допоміжного персоналу до реалізації здоров'язберігаючої технології [4].

Головними напрямками здоров'язберігаючої діяльності вищих освітніх установ є:

- раціональна організація навчального процесу відповідно до санітарних норм та гігієнічних вимог;
- проведення щорічної диспансеризації студентів;
- раціональна організація рухової активності студентів, що включає передбачені програмою заняття з фізичного виховання, динамічні зміни та активні паузи в режимі дня, а також спортивно-масову роботу;
- організація раціонального харчування студентів;

– система роботи з формування цінності здоров'я та здорового способу життя;

– створення служби психологічної підтримки студентів;

– організація долікарського виявлення факторів і груп ризику по девіантній поведінці, в тому числі споживанню психоактивних речовин серед студентів (популяційний скринінг та моніторинг) із застосуванням медико-технічних технологій [1].

Існує декілька підходів до класифікації здоров'язберігаючих технологій. Найбільш розповсюдженою і використовуваною в вищих освітніх установах є класифікація, що запропонована Н. К. Смирновим [15]. Серед здоров'язберігаючих технологій, застосовуваних у вищих освітніх установах, автор виділяє кілька груп, в яких використовується різний підхід до охорони здоров'я, а, відповідно, і різні форми роботи.

До *першої групи* відносяться медико-гігієнічні технології. Це спільна діяльність педагогів і медичних працівників. Також до медико-гігієнічних технологій відносяться контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов. Медичний кабінет здійснює проведення щеплень студентам, надання консультативної та невідкладної допомоги, проводить заходи щодо санітарно-гігієнічного освіти студентів і педагогічного складу, організовує профілактичні заходи напередодні епідемії (грипу) і вирішує ряд інших завдань, що відносяться до компетенції медичної служби. До *другої групи* належать фізкультурно-оздоровчі технології (ФОТ), які спрямовані на фізичний розвиток. Реалізуються вони на заняттях з фізичного виховання і секціях на позаурочних спортивно-оздоровчих заходах. До *третьої групи* відносяться екологічні здоров'язберігаючі технології (ЕЗТ), які спрямовані на створення екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних взаємин з природою. До *четвертої групи* належать технології забезпечення безпеки життєдіяльності (ТЗБЖ). Їх реалізують архітектори, будівельники (навчальних корпусів), інженерно-технічні служби, фахівці з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях, пожежної інспекції тощо. Оскільки збереження здоров'я розглядається при цьому, як збереження життя, вимоги та рекомендації цих фахівців підлягають обов'язковому обліку та інтеграції в загальну систему здоров'язберігаючих технологій. До *п'ятої групи* відносяться здоров'язберігаючі освітні технології (ЗОТ), які діляться на три підгрупи: а) організаційно-педагогічні (ОПТ), що визначають структуру навчального процесу, сприяють запобіганню стану перевтоми і гіподинамії та інших дезадапційних станів; б) психолого-педагогічні технології (ППТ), пов'язані з безпосередньою роботою на заняттях з фізичного виховання. Сюди ж входить й психолого-педагогічний супровід всіх елементів освітнього процесу; в) навчально-виховні технології (НВТ), які включають в себе програми з навчання турботі про своє здоров'я та формування культури здоров'я студентів, мотивації їх до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, які передбачають також проведення організаційно-виховної роботи зі студентами після занять.

Окреме місце займають ще дві групи технологій, традиційно реалізовані поза вищого навчального закладу, але які останнім часом усе частіше включають-



ся у його позаурочну роботу:

- соціально-адаптуючі і особистісно-розвиваючі технології (САОРТ) – формування та зміцнення психологічного здоров'я студентів; підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості (соціально-психологічні тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки);

- лікувально-оздоровчі технології (ЛОТ) – складають самостійні медико-педагогічні області знань: лікувальну педагогіку і лікувальну фізкультуру, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я студентів [14; 15].

Усі перераховані вище здоров'язберігаючі технології необхідно використовувати системно і в комплексі.

М. А. Крикунова пропонує до розгляду базову модель системної комплексної роботи по збереженню і зміцненню здоров'я у вищому навчальному закладі [7]. Вона складається з шести блоків:

I блок – здоров'язберігаюча інфраструктура освітніх установ. Блок включає:

- стан і зміст навчальних корпусів і приміщень закладу освіти відповідно до гігієнічних норм;
- оснащеність спортивних залів необхідним обладнанням та інвентарем;
- наявність і належне оснащення медичного кабінету;
- наявність і належне оснащення студентської їдальні;
- організацію якісного харчування;
- необхідний (у розрахунку на кількість студентів) і кваліфікований склад викладачів і фахівців.

Відповідальність та контроль за реалізацією цього блоку лежить на адміністрації вищих навчальних закладів.

II блок – раціональна організація навчального процесу. Блок включає:

- дотримання гігієнічних норм і вимог до організації і обсягу навчального та поза навчального навантаження (домашнього завдання) на всіх етапах навчання;
- використання методів і методик навчання, адекватних віковим можливостям і особливостям студентів;
- введення будь-яких інновацій тільки під контролем фахівців;
- суворе дотримання всіх вимог до використання технічних засобів у навчанні (комп'ютер, аудіовізуальні засоби);
- раціональну та відповідну вимогам організації заняття активно-рухового характеру;
- індивідуалізацію навчання (облік індивідуальних особливостей організму), робота за індивідуальними програмами.

Реалізація цього блоку створює умови для зняття перевантаження, нормального чергування праці та відпочинку, підвищить ефективність навчального процесу, знімаючи при цьому надмірне функціональне напруження і втому.

III блок – організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Блок включає:

- повноцінну та ефективну роботу у всіх групах здоров'я (на заняттях з фізичного виховання, секціях),
- організацію ЛФК;

- організацію динамічних змін;
- створення умов для роботи спортивних секцій;
- регулярне проведення спортивно-оздоровчих заходів.

Правильно організована фізкультурно-оздоровча робота може стати основою раціональної організації рухового режиму студентів, сприяти нормальному фізкультурному розвитку та руховій підготовленості студентів усіх факультетів, дозволить підвищити адаптивні можливості організму, стане засобом збереження і зміцнення здоров'я студентів.

IV блок – просвітницько-виховна робота зі студентами, спрямована на формування цінності здоров'я та здорового способу життя. Блок включає:

- освітні програми, спрямовані на збереження та заощадження здоров'я;
- лекції, бесіди, консультації з проблем збереження здоров'я та профілактики шкідливих звичок;
- проведення «Днів здоров'я», свят;
- створення громадської ради по здоров'ю, яка включає представників адміністрації та студентів.

V блок – організація системи просвітницької та методичної роботи з викладачами і фахівцями для підвищення кваліфікації працівників вищого навчального закладу. Блок включає:

- лекції, семінари, консультації, курси з питань здоров'язбереження;
- придбання і використання науково-методичної літератури;
- залучення викладачів та кураторів до спільного проведення спортивних змагань.

VI блок – профілактика та динамічне спостереження за станом здоров'я. Блок включає:

- використання рекомендованих і затверджених методів профілактики захворювань, що не вимагають постійного спостереження лікаря (вітамінізація, профілактика порушень постави та зору);
- регулярний аналіз та обговорення на засіданні кафедри фізичного виховання стану здоров'я студентів;
- регулярний аналіз результатів динамічних спостережень за станом здоров'я студентів;
- створення системи комплексної педагогічної, психологічної та соціальної допомоги студентам;
- залучення медичних працівників до реалізації всіх компонентів роботи по збереженню і зміцненню здоров'я студентів.

Ґрунтуючись на запропонованій моделі, колектив кожного вищого навчального закладу може розробляти свої технології щодо здоров'язбереження студентської молоді [7].

Висновки. Стає очевидним, що культурний рівень людини – це єдиний здоров'язберігаючий путівник при виборі форм людських потреб. Чим вище інтелект, тим вище захисні функції перед наркотичною, алкогольною та іншими залежностями, що негативно впливають на стан здоров'я людини. У зв'язку з цим для позитивного вирішення проблеми формування та збереження здоров'я студента необхідна така система освіти, в якій на основі глибоких фундаментальних знань про особливості професійної діяльності, оздоровчих функцій процесу фізичного виховання можна створити особисту установку на здоров'я, впевненість у собі і своїх можливостях. Здоров'язберігаючі

технології в освіті являють собою спосіб організації та послідовних дій в ході навчально-виховного процесу, реалізації освітніх програм на основі всебічного виховання індивідуального здоров'я молоді, особливостей її вікового, психофізичного, духовно-морального стану і розвитку. Доведене зниження рівня здоров'я студентської молоді актуалізує пошук сучасних форм

здоров'язберігаючої освіти.

Враховуючи вищевикладене, в подальших дослідженнях стає необхідним і значущим розробка нових складових та видів здоров'язберігаючої освіти, обґрунтування теоретико-методологічних підходів у проектуванні здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Література:

1. **Бондин В. И.** Проектирование здоровьесберегающих педагогических систем / В. И. Бондин // Теоретические и методические проблемы физической культуры : [юбилейный сб. науч. трудов, посвящ. 55-летию Института физ. культуры РГПУ]. – Ростов-на-Дону : РГПУ, 2004. – С. 13–14.
2. **Виленский М. Я.** Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М. : Советский спорт, 1996. – С. 14–21.
3. **Горелов А. А.** Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В. А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28–33.
4. **Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края** / [под ред. Г. М. Соловьева]. – Ставрополь : Сервисшкола, 2003. – 496 с.
5. **Кашуба В. А.** К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 157–163.
6. **Ковалева О. И.** Личностно-ориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранности здоровья : [автореф. дис.канд. пед. наук : 13.00.08] / Ковалева О. И. – Ставрополь, 2004. – 24 с.
7. **Крикунова М. А.** Мотивация занятий физической культурой и спортом: [Методическое пособие] / М. А. Крикунова, Е. Г. Саламатова, Т. В. Корсакова. – Саратов : СГУ, 2010. – 94 с.
8. **Круцевич Т. Ю.** Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : [Навч. посібник] / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
9. **Курысь В. Н.** Формирование знаний по физической культуре в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. Н. Курысь, Т. Е. Труфанова // Физическая культура в пространстве культуры Ставропольского края : [материалы III науч.-практ. конф.]. – Ставрополь : СтГАУ «АГРУС», 2003. – С. 151–158.
10. **Лотоненко А. В.** Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : [автореф. дис.д-ра пед. наук] / Лотоненко А. В. – Краснодар, 1998. – 39 с.
11. **Медведев В. А.** Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры / В. А. Медведев, О. П. Маркович // К 55-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ : [сб. науч. ст.]. – 2003. – С. 52–60.
12. **Міронов А. О.** Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою / А. О. Міронов, Л. І. Симоненко, С. І. Федотенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 22–25.
13. **Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов** : [учеб. пособие] / [под ред. В. Ю. Волкова]. – СПб. : Государственный технический университет, 1996. – 89 с.
14. **Седуянов Н. В.** Технология оздоровительной физической культуры / Седуянов Н. В. – М. : СпортПресс. – 2001. – 150 с.
15. **Смирнов Н. К.** Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Смирнов Н. К. – М. : АРКТИ, 2003. – 272 с.
16. **Труфанова Т. Е.** Профессионально-ориентированные здоровье-сберегающие технологии физической культуры студенческой молодежи / Труфанова Т. Е. // Материалы Междунар. науч.-практич. конференции «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации» (8–10 апреля 2009 г.). – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 3. – Ч. 2. – С. 278–289.
17. **Туманян Г. С.** Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Туманян Г. С. – М. : Академия, 2009. – 336 с.