

Особистісні передумови розробки концепції здоров'яформувальних технологій студентів закладів освіти

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Характер діяльності студента в навчальному закладі зумовлюється зміною повсякденної діяльності, збільшенням обсягу інформації, гіпокінезією у зв'язку з потребою особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою.

Пошук способів подолання низького об'єму рухової активності та успішної адаптації до змінених соціальних умов є нагальною проблемою для кожного студента. Констатуємо резерви реорганізації сучасного фізичного виховання студентської молоді на основі реалізації здоров'яформувальних технологій, що дасть змогу докорінно змінити його зміст й ефективність за рахунок нових підходів до системи фізичного виховання, зміни змісту, форм і методів роботи [2, 6, 9, 12].

Аналіз літературних джерел. У контексті вивчення теоретичних засад проблеми проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури щодо врахування мотиваційних пріоритетів студентів до використання засобів фізичного виховання.

Система фізичного виховання студентів закладів освіти зумовлює необхідність урахування провідних мотивів до рухової активності студентської молоді, серед яких О. В. Андрєєва, У. М. Катерина, О. О. Садовський [1, 11] виділяють задоволення від руху; позитивні емоції; спілкування; самовдосконалення; домінування; ігри та розваги; звички.

Із позицій соціального замовлення на випускників вищих педагогічних навчальних закладів організація ефективної і якісної підготовки студентів до майбутньої фахової діяльності, виховання в них професійно значущих якостей та здібностей потребує впровадження здоров'яформувальних технологій у навчально-виховний процес.

Формулювання мети й завдання статті. Нам потрібно проаналізувати особистісні передумови практичної реалізації концепції здоров'яформувальних технологій студентів у системі фізичного виховання закладів освіти для визначення її концептуальних основ.

Виклад основного матеріалу. Характерно, що процес навчання студентів висуває надмірні інтелектуальні, психологічні та фізичні навантаження до їхнього організму, що, на думку вчених [1, 5, 8, 10, 11, 12], не відповідають віковим особливостям цього контингенту осіб.

З огляду на вищезначене актуальним є питання використання засобів фізичного виховання для підтримки на належному рівні фізичного здоров'я студентів, що можливо за умови ефективного функціонування системи фізичного виховання й використання в цьому процесі здоров'яформувальних технологій.

Формування принципово нової концепції здоров'яформувальних технологій у системі фізичного виховання студентів закладів освіти зумовлено низкою передумов. Так, соціально-педагогічні умови ґрунтуються на визначенні рівня здоров'я студентської молоді; вивченні ефективності програм фізичного виховання щодо профілактики різних захворювань; підвищенні рухової активності студентів; оптимізації організації системи фізичного виховання в навчальних закладах; вивчення та запровадження досвіду фахівців галузі.

Водночас особистісні передумови – це, передусім, активність самого суб'єкта діяльності, тобто мотиваційний складник, що вимагає осмислення своїх дій і вчинків у процесі життєдіяльності, розуміння потреби ведення здорового способу життя та використання фізкультурно-оздоровчих заходів. Серед особистісних передумов розробки концепції здоров'яформувальних технологій у системі фізичного виховання студентів закладів освіти виділяємо несформованість у студентської молоді мотивів, потреб і навичок щодо занять фізичною культурою; недостатній рівень фізичної підготовленості; низький рівень рухової активності; незадовільні показники фізичного розвитку [3, 4, 7, 9, 12].

Проведені нами дослідження, анкетування на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського дали змогу встановити низький рівень мотивації студентів педагогічних закладів освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Так, із загальної кількості респондентів природничо-географічного факультету спеціальностей 014.07 «Середня освіта» (Географія) (19 осіб); 103 «Науки про землю» (28 осіб) лише 68 % регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 54 % – юнаки, котрі регулярно відвідують організовані заняття з фізичного виховання, та 11 % осіб студентів застосовують фізкультурні паузи в період навчання й роботи. Водночас із загальної кількості студентів природничо-географічного факультету спеціальностей 102 «Хімія» (12 осіб); 014.06 «Середня освіта» (Хімія) (11 осіб); 091 «Біологія» (9 осіб) лише 45 % регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 34 % осіб регулярно відвідують організовані заняття з фізичного виховання та 7 % застосовують фізкультурні

паузи в період навчання й роботи. Питання мотивації до занять із фізичного виховання, на нашу думку, видається особливо пов'язаним із питанням формування потреби в систематичних і самостійних заняттях фізичною культурою. Так, відповідь – «Спілкування з друзями» на запитання анкети «Із якою метою Ви займаєтеся фізичними вправами?» дали 57 % студентів природничо-географічного факультету, спеціальностей 014.07 «Середня освіта (Географія)»; 103 «Науки про землю» та 63 % студентів природничо-географічного факультету спеціальностей: 102 «Хімія»; 014.06 «Середня освіта (Хімія)»; 091 «Біологія».

Ураховуючи ґрунтовні дослідження вчених (Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва) [1, 10], до основних мотивів діяльності студентів в напрямі підвищення рівня здоров'я й реалізації здоров'язберігальних навиків відносно прагнення до самореалізації; прагнення змістовного дозвілля; прагнення духовно збагатитися від спілкування (комунікативні інтересів); досягти визнання та успіху; перенести елементи творчості у сферу дозвілля. Отже, визначення форм занять, раціональний розподіл упродовж навчального тижня, а також види вправ, застосовувані в процесі фізичного виховання в навчальному закладі, повинні враховувати мотиваційні пріоритети студентів.

Стратегія дослідження, орієнтована на гармонійний розвиток особистості студента, передбачатиме спроектованість засобів і методів фізичної культури на виконання комплексу завдань здоров'яформувальних технологій. Зокрема, у цьому процесі активізовано використання інноваційних технологій у галузі фізичної культури та спорту, застосування новітніх засобів і методів, що забезпечують ефективність процесу фізичного виховання й ураховують мотиваційні пріоритети студентів.

Критеріями ефективності процесу фізичного виховання в навчальному закладі визначаємо рівень гармонійного фізичного розвитку, зокрема стану біогеометричного профілю постави, індексу маси тіла [3, 4, 7]; показники здоров'я студентів [12], як-от: характер і тривалість захворювань, чисельність студентів із хронічними та рецидивуючими захворюваннями; дотримання всіх факторів здорового способу життя як складової частини реалізації здоров'яформувальних технологій. Сутність реалізації здоров'яформувальних технологій студентської молоді полягає у створенні таких умов у навчально-вихованому процесі, за яких студент стає її суб'єктом, здатним до здоров'яформувальної діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підвищення фізичної, психологічної та розумової активності студентської молоді можливе лише за умови реалізації концепції здоров'яформувальних технологій у системі фізичного виховання студентів закладів освіти. Розробка концепції здоров'яформувальних технологій у системі фізичного виховання студентів закладів освіти має істотну теоретичну, практичну й соціальну значущість для збереження, підтримки й зміцнення здоров'я населення нашої країни.

За допомогою поетапного виконання завдань концепції здоров'яформувальних технологій у системі фізичного виховання студентів із застосуванням методів наукового пізнання можна обґрунтувати підходи до формування й реалізації змісту процесу фізичного виховання в навчальних закладах, спрямованого на гармонійний розвиток і соціальну адаптацію, здоров'язберігальну життєдіяльність у суспільстві.

Джерела та література

1. Андрєєва О. В., Катерина У. М., Садовський О.О. Організація вільного часу студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві*: матеріали наук.-практ. конф. (Чернівці, 24–25 квіт. 2015 р.) / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці: Чернівецьк. нац. ун-т, 2015. С. 54–57.
2. Кашуба В., Мартинюк О., Колос М. К вопросу использования мультимедийных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейсько-го національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. Вип. 10. С. 39–45.
3. Кашуба В. А., Верховая Т. В. Методологические особенности исследования осанки человека. *Педагогіка та проблеми виховання і спорту*. 2002. № 13. С. 48–53.
4. Кашуба В., Адель Бенжедду. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. Киев: Знання України, 2005. 160 с.
5. Кашуба В. А. Технологические инновации в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків, 2007. № 5. С. 129–130.
6. Кашуба В., Футорний С. Из досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 21. С. 81–90.
7. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр. / [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. Харків: ХДФДМ (ХХІІІ), 2010. № 1. С. 71–73.
8. Кашуба В. Змістовний компонент фізичного виховання студентів із порушеннями опорно-рухового апарату в спеціальних медичних групах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного*

університету імені Лесі Українки. *Фізичне виховання і спорт*: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 20. С. 44–50.

9. Кашуба В., Фугорный С., Хаби́нец Т., Лопакский С. К вопросу повышения эффективности физического воспитания занимающихся физическими упражнениями с использованием технологических инноваций. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2017. Вип. 27. С. 46–52.
10. Круцевич Т., Андреева О., Благий О. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 01. С. 3–7.
11. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 6. С. 103–106.
12. Фугорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: монография / Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. Киев: Саммит-Книга, 2014. 295 с.

References

1. Andryeyeva, O., Kateryna, U., & Sadovskiy, O. (2015). Organization of free time for student youth [Orhanizatsiya vilnoho chasu studentskoyi molodi]. *Topical problems of physical culture, sport and human health in modern society: materials of the scientific-practical conference (Chernivtsi, April 24–25, 2015)* [Aktualni problemy fizychnoyi kultury, sportu ta zdorovya lyudyny u suchasnomu suspilstvi: materialy naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (Chernivtsi, 24–25 kvitnya 2015 r.)], 54–57 (in Ukrainian).
2. Kashuba, V., Martyniuk, O., & Kolos, M. (2013). On the use of multimedia technologies in the process of physical education of students [K voprosu ispolzovaniya multimediynykh tekhnologiy v protsesse fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi]. *Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University* [Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky], 10, 39–45 (in Russian).
3. Kashuba, & Verkhovaya, T. (2002). Methodological features of the study of human posture [Metodologicheskiye osobennosti issledovaniya osanki cheloveka]. *Pedagogy, and problems of education and sports* [Pedahohika, ta problemy vykhovannya i sportu], 13, 48–53 (in Russian).
4. Kashuba, V., & Adel Benzheddu K. (2005). *Prevention and correction of disorders of the spatial organization of the human body in the process of physical education* [Profilaktika i korrektsiya narusheniy prostranstvennoy o rganizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya]. *Znannya Ukrainy* (in Russian).
5. Kashuba, V. (2007). Technological innovations in the system of training specialists in physical culture and sports [Tekhnologicheskiye innovatsii v sisteme podgotovki spetsialistov po fizicheskoy kulture i sportu]. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports* [Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu], 5, 129–130 (in Russian).
6. Kashuba, V., & Futornyi, S. (2016). From the experience of using informational technologies in the process of physical education practicing of different groups of the population [Iz dosvidu vykorystannya informatsiynykh tekhnologiy u protsesi zanyat fizychnym vykhovanniam riznykh hrup naseleण्या]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky* [Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University], 21, 81–90 (in Ukrainian).
7. Kashuba, V., & Honcharova, N. (2010). Modern approaches to monitoring the physical condition of students in the process of physical education [Suchasni pidkhody do monitorynhu fizychnoho stanu shkolyariv u protsesi fizychnoho vykhovannya]. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports* [Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu], 1, 71–73 (in Ukrainian).
8. Kashuba, V. (2015). A meaningful component of physical education of students with disorders of the locomotor system in special medical groups [Zmistovnyy komponent fizychnoho vykhovannya studentiv iz porushennyamy oporno-rukhovoho aparatu v spetsialnykh medychnykh hrupakh]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky* [Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University], 20, 44–50 (in Ukrainian).
9. Kashuba, V., Lopatskiy, S. (2017). The issue of increasing the effectiveness of physical education for those engaged in physical exercises using technological innovations [K voprosu povysheniya effektivnosti fizicheskogo vospitaniya zanimayushchikhsya fizicheskimi uprazhneniyami s ispolzovaniyem tekhnologicheskikh innovatsiy]. *Youth scientific bulletin of Lesia Ukrainka Eastern European National University* [Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky], 27, 46–52 (in Russian).
10. Krutsevych, T., Andryeyeva, O., Blahiy, O. (2008). Recreational activities as a factor of formation of permissive culture [Rekreatyvni zanyattya yak chynnyk formuvannya dozvilnoyi kultury]. *Sports herald of Prydniprova* [Sportyvnyi visnyk Prydniprova], 01, 3–7. (in Ukrainian).
11. Sadovskiy, O. (2016). Study of the budget of free time and recreational activity of students [Doslidzhennya byudzhetu vilnoho chasu ta rekreatsinyoi aktyvnosti studentiv]. *Scientific journal of M. P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* [Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport)], 6, 103–106 (in Ukrainian).

12. Futornyi, S. (2014). *Health-saving technologies in the process of physical education of students* [Zdorovyeberegayushchiye tekhnologii v protsesse fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi]. Kyiv: Sammit-Kniga (in Russian).

Анотації

Ураховуючи тенденцію погіршення рівня здоров'я студентської молоді, безперечно, актуальними вважаємо дослідження, спрямовані на пошук нових способів підвищення загального фізичного стану студентів. Автори єдині в тому, що для підвищення якості організації процесу фізичного виховання в навчальних закладах потрібне проведення цілеспрямованої роботи, в основу якої, насамперед, повинна бути покладена діагностика фізичної підготовленості студентів із подальшим прийняттям педагогічних заходів. Одним із головних завдань фізичного виховання в закладах вищої освіти є підтримання в студентів належного рівня функціональних й морфологічних можливостей організму, фізичних і рухових можливостей, працездатності, зокрема за рахунок використання в процесі фізичного виховання студентів здоров'яформувальних технологій. **Методи дослідження** – аналіз спеціальної науково-методичної літератури; вивчення й узагальнення педагогічного досвіду, педагогічний експеримент, анкетування, якісний аналіз результатів експерименту. Проаналізовано мотиваційні пріоритети до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у напрямі підвищення рівня стану власного здоров'я, розглянуто характер відповідей студентів на питання щодо загальної мети занять і мотивів, що спонукають до регулярної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Формування принципово нової концепції здоров'яформувальних технологій у системі фізичного виховання студентів закладів освіти передбачає визначення особливостей фізичного стану, вибір засобів фізичного виховання та фізичного навантаження відповідно до рівня фізичної підготовленості й функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, визначення оптимального рівня фізичного навантаження, прогнозування адаптаційних реакцій організму на різні фізичні навантаження, здійснення диференційованого підходу з урахуванням положень теорії та методики фізичного виховання. Реалізація здоров'яформувальних технологій у системі фізичного виховання студентів закладів освіти потребує охоплення всіх форм навчально-виховної діяльності: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття в спортивних секціях, самостійні заняття в позааудиторний час, масові фізкультурно-спортивні заходи.

Ключові слова: студенти, мотивація, особистісні передумови, концепція, здоров'яформувальні технології.

Анна Дьяченко. Личностные предпосылки разработки концепции здоровьесформирующих технологий студентов учебных заведений. Учитывая тенденцию к ухудшению уровня здоровья студенческой молодежи, бесспорно, актуальными являются исследования, направленные на поиск новых путей повышения общего физического состояния студентов. Ученые едины в том, что для повышения качества организации процесса физического воспитания в учебных заведениях необходимо проведение целенаправленной работы, в основе которой, прежде всего, должна быть диагностика физической подготовленности студентов с последующим принятием педагогических мероприятий. Одной из главных задач физического воспитания в учреждениях высшего образования является поддержание у студентов надлежащего уровня функциональных и морфологических возможностей организма, физических и двигательных возможностей, работоспособности, в частности, за счет использования в процессе физического воспитания студентов здоровьесформирующих технологий. **Методы исследования** – анализ специальной научно-методической литературы; изучение и обобщение педагогического опыта, педагогический эксперимент, анкетирование, качественный анализ результатов эксперимента. Проанализированы мотивационные приоритеты в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в направлении повышения уровня состояния собственного здоровья, рассмотрены характер ответов студентов на вопрос относительно общей цели занятий и мотивов, побуждающих к регулярной физкультурно-оздоровительной деятельности. Формирование принципиально новой концепции здоровьесформирующих технологий в системе физического воспитания студентов учебных заведений предусматривает определение особенностей физического состояния, выбор средств физического воспитания и физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, определение оптимального уровня физической нагрузки, прогнозирование адаптационных реакций организма на различные физические нагрузки, осуществление дифференцированного подхода с учетом положений теории и методики физического воспитания. Реализация здоровьесформирующих технологий в системе физического воспитания студентов учебных заведений требует охвата всех форм учебно-воспитательной деятельности: утренней гимнастика, физкультурные паузы, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия в внеаудиторное время, массовые физкультурно-спортивные мероприятия.

Ключевые слова: студенты, мотивация, личностные предпосылки, концепция, здоровьесформирующие технологии.

Anna Diachenko. Personal Preconditions of Concept Development of Healthforming Technologies of Students in Educational Institutions. Taking into account the tendency of deterioration of health of student youth, the research aimed at finding new ways to improve the general physical condition of students is undeniably relevant. The authors are unanimous in the opinion that in order to improve the quality of organization of the process of physical education in educational institutions, it is necessary to conduct targeted work which, in the first place, should encompass diagnostics of physical preparedness of students with the subsequent adoption of pedagogical measures. One of the main tasks of physical education in higher educational institutions is to support students' proper level of functional and morphological capabilities of the body, physical and motor capabilities, work capacity, in particular, due to use of health-forming technologies in the process of physical education. Methods of research: the analysis of special scientific and methodical literature; study and generalization of pedagogical experience, pedagogical experiment, questionnaire, qualitative analysis of experimental results. The motivational priorities to physical culture and recreation activity of students of artistic specialties in the direction of

raising the level of their own health are analyzed and the nature of students' answers to the questions about the general purpose of classes and motives that are induced to regular physical education and health activity is considered. The formation of a fundamentally new concept of health-forming technologies in the system of physical education of students of educational institutions involves the definition of features of the physical condition, the choice of physical education and physical activity in accordance with the level of physical preparedness and functional capacity of the body, the development of physical qualities, determining the optimal level of physical activity, prediction of adaptive reactions of the body to various physical activity, implementation of a differentiated approach taking into account the positions of the theory and methods of physical education. The implementation of health-forming technologies in the system of physical education of students of educational institutions needs to cover all forms of educational activities: morning gymnastics, physical activity breaks, classes in sports sections, independent classes in extracurricular times, mass sports events.

Key words: *students, motivation, personal preconditions, concept, health-forming technologies.*