

До питання використання здоров'яформувальних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасні реалії в багатьох країнах світу, з одного боку, дають змогу на практиці ставитися до людини як до найвищої цінності, дбати про її гармонійний розвиток та розкриття творчих можливостей, а з іншого – загрожують її здоров'ю, що ставить під сумнів усі інші досягнення [4; 8].

На сьогодні стан здоров'я населення України в цілому й дітей і молоді, зокрема, є суттєвим викликом суспільству й державі та, без перебільшення, становить реальну загрозу для гуманітарної безпеки. Формування й популяризація здорового способу життя (ЗСЖ) дітей і молоді – стратегічна складова частина розвитку українського суспільства [7].

Дані сучасної літератури свідчать про стійку тенденцію до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [4; 5; 8], у зв'язку з чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (гра та спілкування за комп'ютером, перегляд телепрограм, фільмів, тощо). Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання рекреаційно-оздоровчих технологій у повсякденному житті [3].

Роботу виконано згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 3.7. «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини».

Мета роботи – систематизувати та узагальнити наукові дані, що стосуються здоров'яформувальних технологій, які використовуються в процесі фізичного виховання студентів.

Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. В останні роки в представників різних галузей науки, які займаються питаннями людини, її особистими характеристиками, освітньою сферою, великий інтерес викликають питання використання різних технологій, спрямованих на формування її здоров'я [4; 5; 8].

У роботі Ю. В. Юрчишина [9] обґрунтована технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання скеровується на досягнення відповідної мети за допомогою додержання принципів фізичного виховання, проектування педагогічних технологій та основних положень теорії самовизначення й концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя. Авторська технологія передбачає проведення вихідного контролю студентів для характеристики початкового фізичного стану, відповідної мотивації та рівня теоретико-методичних знань, а також підсумкового контролю для оцінки досягнення запланованого результату [9]. Зміст технології об'єднує теоретико-методичну й практичну підготовки, контроль рівня підготовленості та рухової активності студентів (оперативний контроль здійснюється на кожному занятті для оцінки відповідності фізичних навантажень можливостям студентів; поточний контроль – наприкінці навчального семестру й року для визначення показників фізичного стану, теоретичної підготовленості, параметрів рухової активності в позанавчальний час, кількості пропущених через хворобу днів протягом навчального року) [9]. Алгоритм реалізації змісту технології – це послідовне виконання таких технологічних операцій: 1) детермінація мети занять із фізичного виховання якомога більшою кількістю мотивів до рухової активності оздоровчої спрямованості; 2) забезпечення провідної ролі результативного компонента мотивації в реалізації змісту занять із фізичного виховання; 3) комплексне й адекватне до змісту занять використання сучасних інформаційних засобів; 4) визначення термінів проведення та змісту системи контролю за результатами діяльності студентів; 5) здійснення підготовки належного матеріально-технічного супроводження фізичного виховання; 6) забезпечення актуалізації змісту теоретико-методичної складника фізичного виховання; 7) забезпечення під час прак-

тичної підготовки задоволення основних психологічних потреб студентів та конкретизація спрямованості й дозування фізичних вправ на кожному занятті [9].

У дослідженні Д. М. Анікеєва [1] представлено місце та роль рухової активності не лише як важливого фактора підвищення рівня здоров'я й профілактики захворювань, а й такого, який забезпечує формування здорового способу життя (ЗСЖ) за посередництва непрямого впливу на його складники, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів, проявляється в збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок тощо. Автором розроблено й обґрунтовано комплекс організаційно-методичних заходів з удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, які враховують мотивацію студентів і спрямовані на створення відповідних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення належних норм рухової активності досліджуваних [1].

Т. А. Базилюк [2] розроблено інноваційну технологію аквафітнесу з елементами баскетболу. Основним компонентом інновації є гра в баскетбол на воді із застосуванням авторських технічних пристроїв, а також інтегральне застосування вправ аквафітнесу з вправами, спрямованими на швидке навчання спрощених способів плавання, пересування у воді й техніки володіння м'ячем. Автором розроблено технічні пристрої для проведення аквафітнесу ігрового спрямування для застосування в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів на прикладі гри «Баскетбол на воді»: баскетбольний щит із кріпленням на бортику басейна (патент № 23520) і баскетбольний щит із кріпленням на ватерпольних воротах (патент № 23519) [2].

Вивчення педагогічних основ створення умов для забезпечення фізичного, психічного й соціального благополуччя студентів дали змогу С. М. Футорному [8] подати основні положення концепції формування ЗСЖ студентів у процесі їх фізичного виховання з використанням інноваційних технологій (рис. 1).



Рис. 1. Концепція формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій [8]

Розроблена фахівцем концепція являє собою сукупність поглядів, об'єднаних фундаментальним задумом, провідною ідеєю та метою. До передумов розроблення авторської концепції віднесено ті положення, від яких доцільно відштовхуватися під час підготовки до формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання, а саме: соціально-педагогічні (низький рівень здоров'я студентської молоді; відсутність спадкоємності шкільного й вузівського фізичного виховання; недостатньо ефективна організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах); особистісні передумови (несформована потреба студентів у ЗСЖ; недостатня сформованість ціннісно-змістового значення здоров'я для життєдіяльності; поширеність нових видів залежностей); біологічні передумови (обмеженість рухової активності учнів; недостатнє дотримання фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу) [8]. Основу концепції становить синтез концептуальних підходів, які об'єднані в три групи: перша – підходи, що зумовлюють філософську й змістову сторони концепції (діалектичний, особистісний, аксіологічний, діяльнісний); друга – підходи, що визначають процесуальні особливості побудови концепції (синергетичний та соціально-культурний); третя – системний підхід [8].

Аналіз наукової літератури та практичного досвіду вищих навчальних закладів дав підставу визначити багаті традиції вітчизняної й зарубіжної педагогічної практики з організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді [1; 3; 10]. Пріоритетною ознакою такої діяльності є те, що вона відбувається за бажанням і вибором студента, а тому має ефективніший вплив на залучення молоді до рухової активності, аніж примусові заняття.

У роботі М. Я. Ячнюка [10] теоретично обґрунтовано структуру (рис. 2) та розкрито зміст технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.

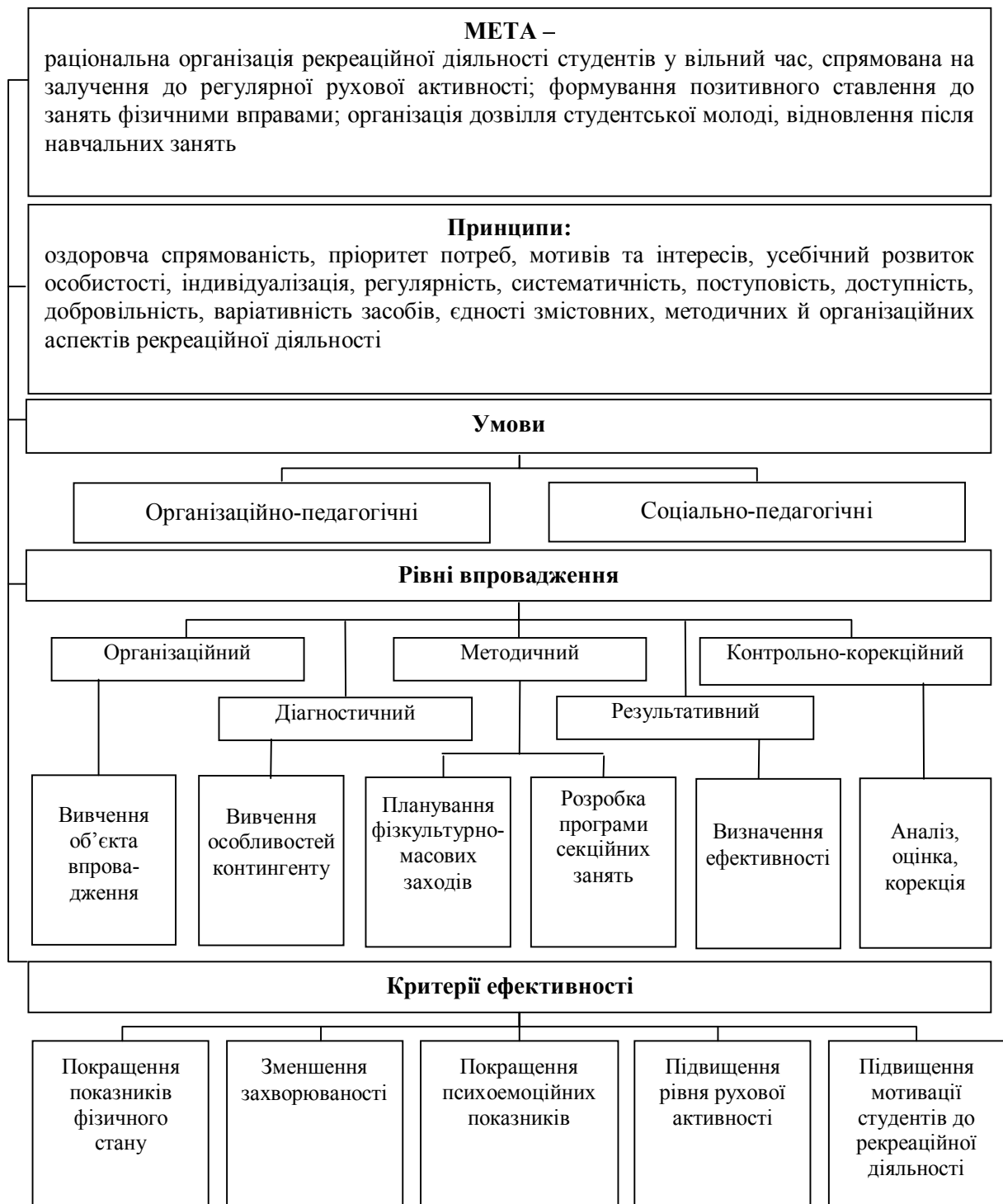


Рис. 2. Структура технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [10]

Технологія корекції тілобудови студенток у процесі фізичного виховання з використанням засобів оздоровчого фітнесу розроблена О. В. Рудницьким [6] (рис. 3).

Технологічне підґрунтя об'єднало в собі мету, завдання, а також принципи її практичної реалізації в процесі фізичного виховання студенток;

– *практична* реалізація представлена трьома етапами (підготовчий, корекційний і підтримувальний, кожен із яких виконував відповідні завдання;

– *методичне* підґрунтя технології включило 15 комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості з урахуванням типів тілобудови, які об'єднані у вісім моделей практичних занять;

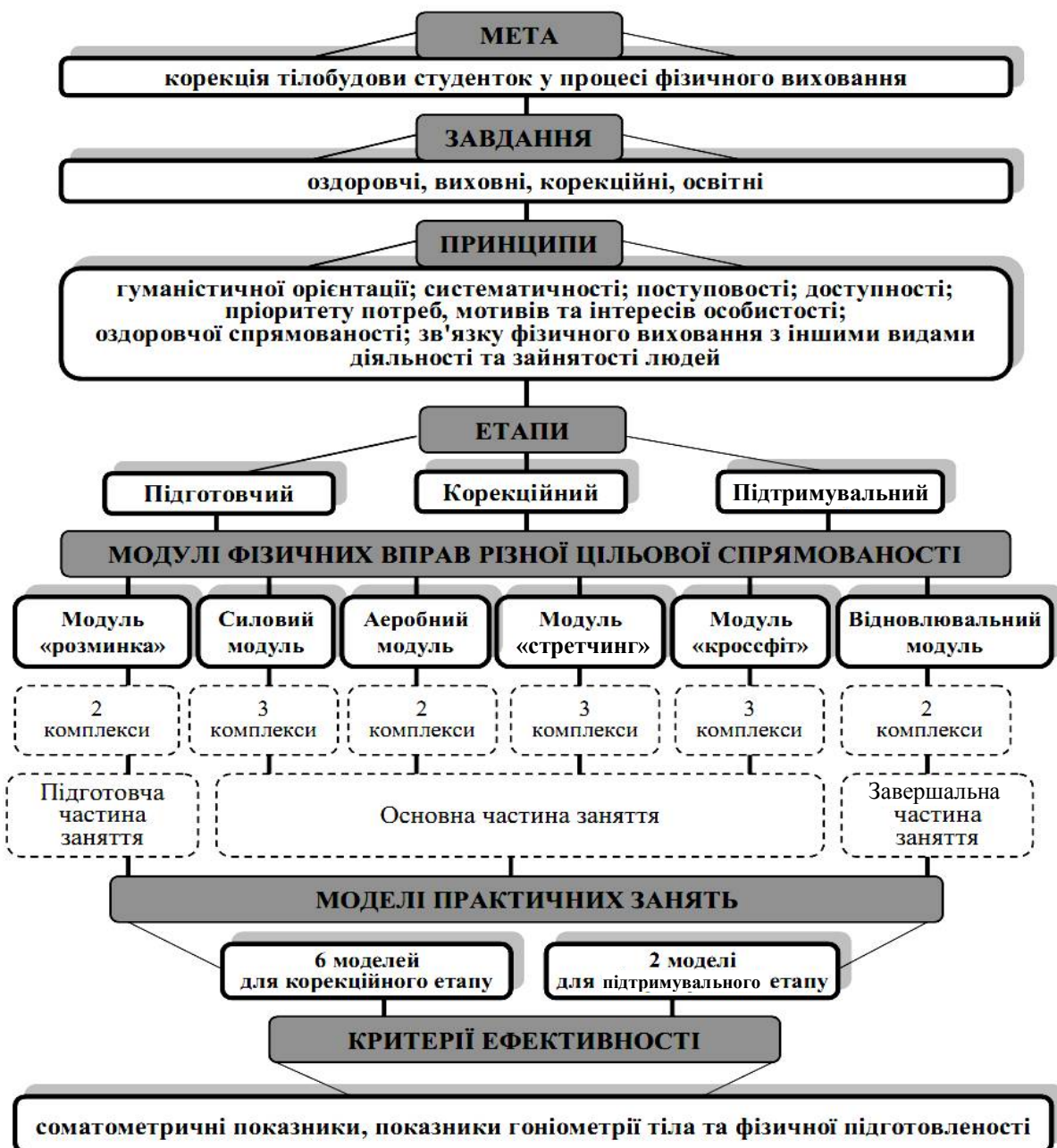


Рис. 3. Структура технології корекції тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу в процесі фізичного виховання [6]

– критерії ефективності вміщують детальний аналіз соматометричних показників, показників гоніометрії тіла й фізичної підготовленості студенток [6].

Згідно з думкою вчених, постава використовується як характеристика фізичного розвитку людини, його здоров'я. **Загальновідомо**, що порушення постави негативно позначаються на функціях внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної систем, негативно впливають на рівні фізичної й розумової працездатності людини. Функціональні порушення постави є одним із найпоширеніших відхилень у скелетно-м'язовій системі в сучасних студентів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дав підставу констатувати той факт, що здоров'я молоді є одним із найточніших індикаторів стану здоров'я населення в цілому, однієї з найважливіших цінностей, що визначають благополуччя суспільства.

Дослідження фахівців свідчать про погіршення останніми десятиліттями стану здоров'я учнівської молоді. Системний аналіз літературних джерел, вітчизняного й зарубіжного практичного досвіду дав підставу встановити, що це явище асоціюється з низкою об'єктивних і суб'єктивних причин: низьким економічним рівнем життя більшості студентів; умовами навчальної діяльності, відсутністю механізму стимулювання культури ЗСЖ учнів; низькою активністю стосовно свого здоров'я; зниженням інтересу студентів до гармонії духовного й фізичного начал в особистості. Багато в чому це зумовлено й тим, що сучасна система освіти не розглядає збереження та покращення стану здоров'я як один із пріоритетів

власної діяльності, у результаті організація та зміст освіти призводять до його погіршення у всіх учасників освітнього процесу.

Узагальнюючи погляди фахівців, можна констатувати той факт, що проблема корекції порушень постави в студентів багато фахівців розглядало, однак питання корекції її порушень з урахуванням стану біогеометричного профілю, на нашу думку, ще не отримали достатньо поглибленої наукової розробки, що обумовлює актуальність подальших досліджень.

Джерела та література

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді. : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. М. Анікєєв. – К., 2012. – 20 с.
2. Базылюк Т. А. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студентов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т. А. Базылюк, Ж. Л. Козина. – Харьков : Точка, 2013. – 144 с.
3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра. – 2015. – № 2. – С. 44–52.
4. Кашуба В. О. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андрєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2012. – № 7. – С. 59–65.
5. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. — Харьков, 2012. – № 5. – С. 50–58.
6. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Рудницький. – К., 2016. – 24 с.
7. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : [сб. материалов Всемир. орг. здравоохранения] / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 528 с.
8. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография] / С. М. Футорный. – Киев : Саммит-книга, 2014. – 296 с.
9. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 20 с.
10. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. Ю. Ячнюк. – К., 2016. – 22 с.

Анотації

На сьогодні стан здоров'я населення України в цілому, дітей та молоді зокрема є суттєвим викликом суспільству й державі та, без перебільшення, становить реальну загрозу для гуманітарної безпеки.

Дослідження фахівців свідчать про погіршення стану здоров'я учнівської молоді останніми десятиліттями. Системний аналіз літературних джерел, вітчизняного й зарубіжного практичного досвіду дав підставу встановити, що це явище асоціюється з низкою об'єктивних і суб'єктивних причин: низьким економічним рівнем життя більшої частини студентів; умовами навчальної діяльності, відсутністю механізму стимулювання культури здорового способу життя студентів; низькою активністю стосовно свого здоров'я; зниженням інтересу студентів до гармонії духовного й фізичного начал в особистості.

Згідно з думкою вчених, постава розглядається як характеристика фізичного розвитку людини, його здоров'я. Загальновідомо, що порушення постави негативно позначається на функціях внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної систем, впливає на рівні фізичної й розумової працездатності людини. Функціональні порушення постави є одним із найпоширеніших відхилень у скелетно-м'язовій системі в сучасних студентів.

Узагальнюючи погляди фахівців, можна констатувати той факт, що проблему корекції порушень постави в студентів розглядало багато фахівців, однак проблема корекції її порушень з урахуванням стану біогеометричного профілю, на наш погляд, ще не отримали достатньо поглибленої наукової розробки, що обумовлює актуальність подальших досліджень.

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, здоров'яформувальні технології.*

Сергей Лопатский, Олег Винтоняк. К вопросу использования здоровьесформирующих технологий в процессе физического воспитания осанки студенческой молодежи. *Современное состояние здоровья населения Украины в целом, детей и молодежи в частности является существенным вызовом обществу и государству и, без преувеличения, представляет реальную угрозу для гуманитарной безопасности.*

Исследования специалистов свидетельствуют об ухудшении в последние десятилетия состояния здоровья учащейся молодежи. Системный анализ литературных источников, отечественного и зарубежного практического опыта позволил установить, что это явление ассоциируется с рядом объективных и субъективных причин: низким экономическим уровнем жизни большей части студентов; условиями учебной деятельности, отсутствием механизма стимулирования культуры здорового образа жизни учащихся; низкой актив-

ностью по отношению к своему здоровью; снижением интереса студентов к гармонии духовного и физического начал в личности.

Согласно мнению многих ученых, осанка используется как характеристика физического развития человека, его здоровья. Общеизвестно, что нарушение осанки отрицательно сказывается на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, негативно влияют на уровень физической и умственной работоспособности человека. Функциональные нарушения осанки является одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе в современных студентов.

Обобщая взгляды специалистов, можно констатировать тот факт, что проблема коррекции нарушений осанки у студентов рассматривалась многими учеными, однако вопросы коррекции ее нарушений с учетом состояния биометрического профиля, на наш взгляд, еще не получили углубленной научной разработки. Вышеперечисленное обуславливает актуальность наших дальнейших исследований.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, здоровьесформирующие технологии.

Sergiy Lopatskiy, Oleh VynTonyak. To the USE of Health-forming Technologies in the Process of Physical Education of Posture Students. *The current health condition of Ukrainian population in general, and children and young people in particular, is a significant challenge to the society and the state, and without exaggeration, is a real threat to humanitarian security.*

Researches of experts affirm deterioration in recent decades of health condition of students. Systematic analysis of literary sources, national and foreign practical experience has allowed to establish that this phenomenon is associated with a number of objective and subjective reasons: low economic standard of living of most students; conditions of educational activities, lack of the mechanism of promotion of culture of healthy living among students; low activity towards own health; decreased interest of students to the unity of spiritual and physical basis in a person.

According to many scientists, posture is used as a characteristic of physical development of an individual and his health. It is well known that fault in posture negatively affects functioning of internal organs, cardiovascular, respiratory and digestive systems, and has negative impact on the level of physical and mental performance of an individual. Functional faults of posture are the most common deviations of the musculoskeletal system among the modern students.

Summarizing the views of experts, we can state the fact that the problem of correction of postural violations among students was examined by a number of scientists, however, the issue of their correction taking into account the condition of biometrical profile, in our opinion, has not yet received in-depth research and development, and this determines the relevance of our further research.

Key words: physical education, students, health-forming technologies.