

7. Novikova N. N. Efektivnost kompleksu navchalnih zanyat z akvaerobiki yak zasobu ozdorovlennya studentiv. VIsnik TGU. -2014.- # 2.- S. 60–67.
8. Reallzatsiya zdorov'yazberlgayuchih tehnology v protsesl pldgotovki fahlvtslv ekonomlchnogo profillyu [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305>
9. Usova O. V., Romanyuk Yu. V., Kopitlna Ya. M. Vpliv akvaerobiki na formuvannya ta zberezheniya zdorov'ya studentok vischih navchalnih zakladiv // VIsnik Chernlglvskogo natslionalnogo pedagoglchnogo unlvrsitetu Im.T.G.Shevchenka, #118(3). – S. 287-289
10. Claesson I.M., Sydsjö G., Brynhildsen J., Cedergren M., Jeppsson A., Nyström F. et al. (2008). Weight gain restriction for obese pregnant women: a case-control intervention study. BJOG ,115(1), 44–50, doi: 10.1111/j.1471-0528.2007.01531.x.
11. Dines J.S, Frank J.B, Akerman M, Yocum L..A. Glenohumeral internal rotation deficits in baseball players with ulnar collateral ligament insufficiency. Am J Sports Med. Mar 2009;37(3):566-570.
12. Fernandez-Lao C., Cantarero-Villanueva I., Ariza-Garcia A., Courtney C., Fernandez-de-las-Penas C., Arroyo-Morales M.(2013). Water versus land-based multimodal exercise program effects on body composition in breast cancer survivors: a controlled clinical trial. Support Care Cancer, 2013, 21 (2), 521–530, doi: 10.1007/s00520-012-1549-x.
13. J. Kantyka, D. Herman, R. Roczniok, L. Kuba (2015). Effect of aqua aerobics in middle-aged women. HUMAN MOVEMENT, vol. 16 (1), 9 – 14 doi: 10.1515/humo-2015-0020
14. Piotrowska-Calka E. (2010). Effects of a 24-week deep water aerobic training program on cardiovascular fitness. Biol Sport, , 27 (2), 95–98.
15. Salo D, Riewald S. Complete Conditioning for Swimming. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008
16. Sanders R, Thow J, Fairweather M. Asymmetries in Swimming: Where Do They Come from? J. Swimming Research. 2011;18.
17. Sein ML, Walton J, Linklater J, et al. Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. Br J Sports Med. Feb 2010;44(2):105-113
18. Su K.P, Johnson M.P, Gracely E.J, Karduna A.R. Scapular rotation in swimmers with and without impingement syndrome: practice effects. Medicine and science in sports and exercise. Jul 2004;36(7):1117-1123

УДК 37.015.3 - 057.87: 796.011.3

*Потужній О.В., Юрченко І.В.
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ, МЕТОДИКИ І ТЕХНОЛОГІЇ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Соціально-економічні процеси які відбувалися в Україні в останні роки привели до різкого погіршення якості життя і здоров'я населення, зокрема – студентській молоді, і як результат – кризову демографічну ситуацію. Все це є суттєвим викликом для Української держави на сучасному етапі його розвитку. Сукупність соціально-особистісних і професійних якостей студентської молоді доцільно розглядати в аспекті стану здоров'я, фізичної, психічної та духовної підготовленості до вимог соціального, професійного, комунікативного середовища, відображуючи необхідний рівень їх відповідності та прояви в різних сферах життєдіяльності суспільства. Сьогодні все більш беззаперечним стає те, що від ступеня і повноти їх сформованості, в тому числі в плані фізичного вдосконалення і причетності до здорового способу життя, багато в чому залежить професійна і соціальна активність людини після закінчення вищого навчального закладу. Узагальнивши дані численних досліджень, можна зробити висновок, що намітилася тенденція до переосмислення способів її рішення, що відбивають зміщення акценту зі сфери медицини в педагогіку.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, студенти, інноваційні технології.

Потужний А.В., Юрченко І.В. Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Происходившие в Украине социально-экономические процессы в последние годы привели к резкому ухудшению качества жизни и здоровья населения, в частности – студенческой молодежи, и как результат – кризисной демографической ситуации. Все это является существенным вызовом для Украинского государства на современном этапе его развития. Совокупность социально-личностных и профессиональных качеств студенческой молодежи целесообразно рассматривать в аспекте состояния здоровья, физической, психической и духовной подготовленности к требованиям социальной, профессиональной, коммуникативной среды, отражающим необходимый уровень их соответствия и проявления в различных сферах жизнедеятельности общества. Сегодня все более безоговорочным становится то, что от степени и полноты их сформированности, в том числе в плане физического совершенствования и причастности к здоровому образу жизни, во многом зависит профессиональная и социальная активность человека после окончания высшего учебного заведения. Обобщив данные многочисленных исследований, можно заключить, что наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты, инновационные технологии.

Potuzhnyi Alexander Vasilyevich, Yurchenko Igor Valerievich. Modern approaches, methods and technologies to

the formation of a healthy lifestyle of students in the process of physical education. The socioeconomic processes that took place in Ukraine in recent years have led to a sharp deterioration in the quality of life and health of the population, in particular - student youth, and as a result the crisis demographic situation. All this is a significant challenge for the Ukrainian state at the present stage of its development. The totality of social and personal and professional qualities of student youth should be considered in the aspect of the state of health, physical, mental and spiritual preparedness to the requirements of social, professional, communicative environment, reflecting the level of their compliance and manifestations in various spheres of society. Today it becomes more and more indescribable that the degree of and completeness of their formation, including in terms of physical perfection and involvement in a healthy lifestyle, largely depends on the professional and social activity of a person after graduation from a higher educational establishment. Summarizing the data of numerous studies, we can conclude that there was a tendency to rethink the ways of its solution, reflecting the shift of emphasis from the field of medicine to pedagogy.

At present, priority areas of the modern stage of modernization of higher education should be the preservation and strengthening of students' health, the formation of value orientations, needs, effective motives of exercises, their awareness of the importance of a healthy lifestyle, the introduction of the process of physical education of health technologies, education pupils' youth on humanistic ideas.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, students, innovative technologies.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний стан здоров'я населення України в цілому, дітей та молоді зокрема є істотним викликом суспільству і державі і, без перебільшення, є реальною загрозою для гуманітарної безпеки. Формування та популяризація здорового способу життя (ЗСЖ) дітей і молоді – стратегічна складова розвитку українського суспільства [5, с. 8].

Розвиток у студентської молоді суспільно значущих потреб є одним із найважливіших завдань формування всебічно розвиненої здорової особистості, в якій природним чином поєднуються духовне багатство, моральна чистота і фізична досконалість.

Сьогодні практично ніхто не заперечує того факту, що рухова активність, фізичні вправи можуть поліпшити як фізичне, так і психічне здоров'я, що спонукає до максимізації рухової активності, а значить – до розвитку мотивації здоров'язбереження.

Коло ціннісних орієнтацій і мотивів прилучення студентів до занять фізкультурою і спортом досить широкий і різноманітний. Це можуть бути орієнтації на головну цінність людини – здоров'я, на профілактику і лікування захворювань, на ЗСЖ, фізичну рекреацію і приємне проведення часу, на отримання позитивних емоцій, розвиток фізичних якостей і красива статура, на можливість особистих досягнень і задоволення свого честолюбства, на загартування характеру і бажання випробувати, затвердити себе і самовдосконалюватися.

Мета дослідження – провести аналіз і узагальнити вітчизняний і світовий досвід з проблеми формування здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів.

Метод дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів досліджень. Питання розробки та впровадження здоров'язберігаючих технологій в процес фізичного виховання студентської молоді в даний час широко висвітлені в спеціальній науково-методичній літературі.

Узагальнення світового досвіду дозволило виділити теоретичні підходи до формування ЗСЖ студентів і здійсненню ними здоров'язберігаючої діяльності в процесі фізичного виховання.

Бразильськими вченими сформульовані теоретичні основи взаємодії освітнього процесу і телекомунікаційного простору, які розглядають застосування тотального впливу реклами на свідомість і прояв особистісних якостей підростаючого покоління з метою формування стійкої мотивації до занять руховою активністю та ведення здорового способу життя [10, с. 3].

Практичним підтвердженням актуальності даного підходу став телевізійний проект за участю студентів одного технологічного інституту міста Сан-Пауло, які самостійно відзняли рекламні відеоролики, де представлені їх думки щодо згубного впливу на організм шкідливих звичок, позитивного ефекту від самостійних занять руховою активністю і пропаганда дисципліни «фізичне виховання», як одна з найбільш значущих в системі вищої освіти [10, с. 6].

Наукові розробки шведських вчених дозволили встановити, що низький рівень теоретичних знань студентів визначає низьку ефективність ведення ними здоров'язберігаючої діяльності. Вченими запропонований і успішно впроваджений в дисципліну «Фізичне виховання» теоретичний спецкурс по ЗСЖ [8, с. 108].

Спільна дослідницька робота представників Китаю, США і Великобританії дозволила обґрунтувати двобічність процесу формування здорового способу життя студентів. Так, встановлено, що основною причиною низького рівня знань студентів вищих навчальних закладів з питань здоров'язбереження є низький рівень теоретичних знань самих викладачів, що призвело до зниження якості навчального процесу на заняттях з фізичного виховання і низькоефективному розвитку мотиваційної структури здоров'язбереження [9, с. 144].

На думку А.А. Нікітіної [4, с. 36], формування фізкультурного тезакурсу в студентські роки – цілеспрямований, багатогранний цілісний процес, який зумовлює сукупність чинників, що становлять причину і рухому силу його розвитку і формування.

Провідна ідея декомпозована фахівцем в сукупність додаткових концептуальних положень: про подання теза курсу, як складної інформаційно-знаннєвої системи, яка має дуалізмом властивостей в своєму становленні і розвитку, що є одним з компонентів способу життєдіяльності і саморозвитку будь-якої людини, особливого роду «накопичувачем» інформації, де відбувається її переживання і ціннісне осмислення відповідно зі своєрідністю, складом, характером його еволюції [4, с. 37].

У дослідженні І.А. Коновалової [3, с. 78] авторська модель становлення культури здоров'я розглядається як

цілісний процес і включає три модулі: цільовий, процесуально-технологічний і результативний. Модель включає соціальне замовлення, мету, концептуальну основу, педагогічну технологію, етапи, рівні, критерії та прогнозований результат. Цілісність процесу забезпечується дотриманням етапності і виконанням всіх процесуальних вимог, а також взаємозв'язком і взаємозалежністю його складових частин.

На думку В.Н. Ірхіна, І.В. Ірхіної [2, с. 102] здоров'язберігаюча діяльність в умовах вузу повинна бути спрямована на реалізацію генеральної мети – виховання, навчання і розвиток здорового студента відповідно до цілісного розуміння здоров'я (єдність фізичного, психологічного і соціального компонентів). Досягнення генеральної мети передбачає зниження, усунення дидактогенних факторів ризику для здоров'я студентів. Запропонована фахівцями програма передбачає вирішення трьох взаємопов'язаних завдань: створення варіативної освітньої структури здоров'язбереження в процесі підготовки кадрів (інноваційний освітній проект); створення здоров'язберігаючої моделі, що сприяє підвищенню якості підготовки кадрів (науково-дослідний проект, розвиток здоров'язберігаючих комплексів університету, які забезпечують підвищення якості підготовки кадрів (науково-виробничий проект) [2, с. 141].

На основі проведених власних досліджень, експертної оцінки Д.М. Анікеєва [1, с. 7] обґрунтований комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів, формування ЗСЖ, які включають:

- ведення вимоги досягнення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості відповідно до характеристики спеціальності як обов'язкової вимоги державної атестації;
- здійснення моніторингу за діяльністю керівників вищих навчальних закладів щодо створення належних умов для ведення ЗСЖ, забезпечення належних норм рухової активності студентів та реалізації пріоритетного напрямку державної політики щодо збереження здоров'я студентської молоді;
- збільшення кількості кредитів, що відводяться на фізичне виховання;
- розширення теоретичного розділу програми з ФВ, наповнення його сучасними знаннями, що необхідно для ведення ЗСЖ;
- створення і розширення фізкультурно-спортивних клубів на базі вузів для занять популярними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- введення в штат навчального закладу посади консультанта з питань ЗСЖ і створення служби ЗСЖ;
- підвищення обсягів рухової активності студентів до 8 – 10 годин на тиждень за рахунок обов'язкових форм, факультативних та самостійних занять з урахуванням інтересів, побажань, здібностей і індивідуальних особливостей студентів в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, що підвищить функціональні можливості організму і забезпечить профілактику хронічних неінфекційних захворювань.

Сьогодні вже загально визнано, що в перспективній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. Адже система освіти повинна не тільки давати необхідні знання про нове інформаційне середовище суспільства, а й формувати новий світогляд.

В ході здійснення дослідницької діяльності С.М. Футорним [6, с. 71] виділені і запропоновані до використання в тісному взаємозв'язку з інтерактивними методами навчання наступні інформаційні технології: електронна аудіопрезентація, відеопрезентація; технологія веб-проекткування і технологія електронного портфоліо.

Отримані результати теоретичного огляду даних наукових розробок і практичних напрямків використання інформаційних технологій в освітньому процесі допомогли фахівцю [7, с. 314] визначити механізм застосування технології веб-проекткування для створення зовнішнього мережевого ресурсу – освітній веб-портал «Здоровий спосіб життя», який за своїм змістом включав систематизовані теоретичні відомості про ЗСЖ, його користь, переваги та мотиваційної складової, комплексами фізичних вправ, направлених на зміцнення здоров'я.

На думку С.М. Футорного [7, с. 317], одними з найбільш ефективних підходів, що сприяють модернізації фізичного виховання, є технологія веб-портфоліо.

Сутність електронного портфоліо полягає в тому, щоб надати можливість кожному учневі, педагогу, фахівцю і навіть будь-якій організації (кафедри, факультету, інституту, науковому центру, університету) продемонструвати свій потенціал і досягнення, створити стимул для подальшого зростання і розвитку).

Мережевий електронний портфоліо сприяє підвищенню стійкості освітнього процесу і забезпечення безперервної освіти студента.

Використання технологій мережевого електронного портфоліо:

- дозволяє в більш повній мірі реалізувати принципи індивідуалізації та персоналізації навчання;
- забезпечує стійку мотивацію студентів на розвиток свого особистісного потенціалу, створення ресурсів для підвищення рівня професійної компетентності та конкурентоспроможності;
- сприяє розвитку академічної мобільності;
- сприяє створенню умови для розширеного впровадження в освітній процес вузів і факультетів фізичної культури технологій електронного навчання;
- забезпечує відкритість освітньої системи вищого навчального закладу, доступність електронних освітніх ресурсів для студентів;
- сприяє підвищенню варіативності освіти.

Висновки. Сьогодні незаперечним є той факт, що важливими аспектами модернізації системи фізичного виховання в вузах повинні стати інноваційні підходи на усунення основних причин, що породжують «деформоване» ставлення до загальнолюдських цінностей фізичної культури, ЗСЖ зокрема. Для цього необхідно відродити демократичні традиції вузу, регіону, в тому числі і спортивні; будувати нові відносини між педагогами і студентами на основі співдружності і довіри; використовувати варіативність навчального процесу, творчість та ініціативу викладачів і студентів.

Сучасний період розвитку суспільства характеризується сильним впливом на нього комп'ютерних технологій, які проникають в усі сфери людської діяльності, забезпечують розповсюдження інформаційних потоків в суспільстві, утворюючи глобальний інформаційний простір.

Питання про роль сучасних інформаційних, а останнім часом і комунікаційних технологій в напрямку вдосконалення та модернізації сформованої системи вищої освіти є актуальним протягом останніх двох десятиліть. Однак найбільшу гостроту він отримав в ході впровадження в практику навчального процесу відносно недорогих і тому доступних персональних комп'ютерів, об'єднаних як в локальні мережі, так і мають вихід в глобальну мережу Internet. В даний час, інформаційні сервіси інтернету все більше і більше взаємопов'язуються, забезпечуючи максимальну інтерактивність. Інтернет надає учням можливість вільного переміщення по інформаційному простору і дає певну свободу вибору дій з пошуку і обробці інформації. Це, в свою чергу, є позитивною мотивацією до взаємодії з інтерактивним засобом передачі інформації.

Використання можливостей сучасних веб-технологій з орієнтацією на створення мережевого електронного портфоліо сприяє активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів, підвищення їх зацікавленості в досягненні навчальних цілей і створення корисного освітнього продукту; освоєння способів самопрезентації в мережевому просторі, об'єктивізації процедури оцінювання навчальних досягнень.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з впровадженням інформаційних і інтерактивних технологій, спрямованих на підвищення рівня теоретичних знань студентів з питань ЗСЖ в процесі фізичного виховання.

Література

1. Анікєєв М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 2. – С. 6 – 9.
2. Ирхина И.В., Ирхин В.Н., Никулина Т.В. Здоровьеориентированная воспитательная система вуза: технология управления : монография. Белгород: ИПЦ «Политерра», 2010. – 207 с.
3. Коновалова И. А. Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля: дис. ... канд. педагогических наук: 13.00.04 / Челябинск, 2011. – 157 с.
4. Нікітіна А. А. Про сутність дефініції «фізична культура особистості» у фізичному вихованні студентів. *Вісник БФУ ім. І. Канта*. 2006. № 5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-suschnosti-definitsii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskomp-vospitaniistudentov>.
5. Імас Є.В., Дутчак С.В., Трачук С.В. *Стратегія і рекомендації щодо здорового способу життя та рухової активності*: зб. матеріалів ВООЗ. Київ: Олімп. літ., 2013. – 528 с.
6. Футорний С.М. Інформаційні технології та Internet-ресурси у формуванні здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2013. № 9. С. 68 – 73.
7. Футорний С.М. Сучасні аспекти розробки та впровадження здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Фіз. культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. 2014. № 3 (56). С. 312 – 319.
8. Bothmer M, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*. 2005. Vol. № 7. P. 107 – 110.
9. Narita J. Illustrated world history of physical education: Tokyo: Sinshichichocha Co LTD, 2006. 205 p.
10. Zanetta R.L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier *Students program San-Paulo, Brazil. Preventing chronic daises*. – San-Paulo, Brazil, 2008. V. 5. №. 3. P. 1 – 8.

References

1. Anikseev M. (2009) Problemi formuvannya zdorovogo sposobu zhittya students'koï molodi. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fiz. vihovannya i sportu: zb. nauk. pr. za red. S.S. Crmakova. – H.: HDADM (HKHPI), 2009. – № 2. – S. 6 – 9.
2. Irhina I.V., Irhin V.N., Nikulina T.V. (2010) Zdorov'eorientirovannaya vospitatel'naya sistema vuza: tekhnologiya upravleniya : monografiya. Belgorod: IPC «Politerra», 2010. – 207 s.
3. Konovalova I. A. (2011) Stanovlenie kul'tury zdorov'ya studentov vuza fizkul'turno-sportivnogo profilya: dis. ... kand. pedagogicheskikh nauk: 13.00.04 / CHelyabinsk, 2011. – 157 s.
4. Nikitina A. A. (2006) Pro sutnist' definitsii «fizichna kul'tura osobistosti» u fizichnomu vihovanni studentiv. Visnik BFU im. I. Kanta. 2006. № 5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-suschnosti-definitsii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskomp-vospitaniistudentov>.
5. Imas E.V., Dutchak S.V., Trachuk S.V. (2013) Strategiya i rekomendacii shchodo zdorovogo sposobu zhittya ta ruhovoï aktivnosti: zb. materialiv VOOZ. Kiiiv: Olimp. lit., 2013. – 528 s.
6. Futornij S.M. (2013) Informacijni tekhnologii ta Internet-resursi u formuvanni zdorovogo sposobu zhittya studentiv u procesi fizichnogo vihovannya. Molodizhnij naukovij visnik Volin. nac. un-tu im. Lesi Ukrainki. 2013. № 9. S. 68 – 73.
7. Futornij S.M. (2014) Suchasni aspekti rozrobki ta vprovadzhennya zdorov'yazberigayuchih tekhnologij v procesi fizichnogo vihovannya students'koï molodi. Fiz. kul'tura, sport ta zdorov'ya nacii: zb. nauk. pr. Vinnic. derzh. ped. un-tu im. M. Kocjubinskogo. 2014. № 3 (56). S. 312 – 319.
8. Bothmer M, Fridlund B. (2005) Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*. 2005. Vol. № 7. P. 107 – 110.
9. Narita J. (2006) Illustrated world history of physical education: Tokyo: Sinshichichocha Co LTD, 2006. 205 p.
10. Zanetta R.L. (2008) Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier *Students program San-Paulo, Brazil. Preventing chronic daises*. – San-Paulo, Brazil, 2008. V. 5. №. 3. P. 1 – 8.