



Сучасні науково-практичні підходи до здоров'язбереження студентської молоді

Погребняк О.І.¹, Согоконь О.А.²

¹ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

²Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Анотації. Перед системою вищої освіти постала гостра необхідність переходу до навчання інноваційного типу, в основі якого повинно лежати турбота про здоров'я молодого покоління. На державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання. Основним завданням вищої школи є збереження і розвиток інтелектуального і фізичного потенціалу нації, що досягається за рахунок фізичної активності. Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. У даній статті особлива увага приділяється проблемі забезпечення формування і збереження здоров'я, вирішення якої лежить у спеціальній побудові навчально-виховного процесу. Нами доведено, що правильно організована фізкультурно-оздоровча робота у вищому навчальному закладі може стати основою раціональної організації рухового режиму студентів, сприятиме фізичному розвитку і руховій підготовленості, дозволить підвищити потенційні можливості організму майбутніх лікарів.

Погребняк О.И., Согоконь А.А. **Современные научные практические подходы к сохранению здоровья студенческой молодежи.** Перед системой высшего образования возникла острая необходимость перехода к обучению инновационного типа, в основе которого должно лежать забота о здоровье молодого поколения. На государство возложена обязанность постоянно совершенствовать в соответствии с международными стандартами оздоровительные технологии в сфере физического воспитания. Основной задачей высшей школы является сохранение и развитие интеллектуального и физического потенциала нации, достигается за счет физической активности. Современное образование характеризуется широким внедрением технологического подхода. В данной статье особое внимание уделяется проблеме обеспечения формирования и сохранения здоровья, решение которой лежит в специальной построении учебно-воспитательного процесса. Нами доказано, что правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа в высшем учебном заведении может стать основой рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать физическому развитию и двигательной подготовленности, позволит повысить потенциальные возможности организма будущих врачей.

Pogrebnyak OI, Sogokon O.A. **Modern scientific and practical approaches to healthcare of student youth.** Before the system of higher education, there was an urgent need for a transition to an innovative type of education, which should be based on the concern for the health of the younger generation. The state has a duty to continuously improve, in accordance with international standards, health-improving technologies in the field of physical education. The main task of the higher school is to preserve and develop the intellectual and physical potential of the nation, which is achieved through physical activity. Modern education is characterized by a wide introduction of technological approach. In this article the special attention is spared to the problem of providing of forming and maintenance of health, the decision of that lies in the special construction education-educator process. It is well-proven by us, that athletic-health work is correctly organized in higher educational establishment can become basics of rational organization of the motive mode of students, will assist to physical development and motive prepared nests will allow to promote potential possibilities of organism of future doctors.

Ключові слова: практичні підходи, здоров'язбереження, студентська молодь, фізкультурно-оздоровча робота.

практические подходы, здоровье, студенческая молодежь, физкультурно-оздоровительная работа.

practical approaches, student young people, athletic- health work, maintenance health.



Вступ.

Актуальність теми. Перед системою вищої освіти постала гостра необхідність переходу до навчання інноваційного типу, в основі якого повинно лежати турбота про здоров'я молодого покоління. На державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання. Основним завданням вищої школи є збереження і розвиток інтелектуального і фізичного потенціалу нації, що досягається за рахунок фізичної активності. Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблемам культури здоров'я людини присвятили свої дослідження: А. Апанасенко, Р. Айзман, М. Амосов, І. Брахман, Ю. Лисицин, В. Петренко. Відзначимо, що в роботах багатьох педагогів-класиків (В. Бехтерева, Я. Коменського, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К.Ушинського), "здоров'язберігаючі технології" були предметом дослідження Т. Бичкової, М. Безруких, О. Бутакової, Є. Пужаєвої, М.Смирнова, І.Соколової, В.Сонькіна, І.Чупахи та ін.; сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали М. Безруких, В.Зайцев, С. Крамський, М. Колеснікова та А. Севрук. Важлива увага приділяється проблемі забезпечення формування і збереження здоров'я, вирішення якої лежить в спеціальній побудові навчально-виховного процесу[1,3]. Проте вищезазначені дослідження не вичерпують усіх питань щодо проблеми здоров'язбереження студентської молоді. Зусилля, що додаються вищими освітніми закладами у напрямі здоров'язбереження молоді недостатньо ефективні, про що свідчать: зниження рівня рухової активності студентів, відсутність прагнення до здорового способу життя, наявність недостатньої інноваційної діяльності у сфері фізкультурно-оздоровчих занять, відсутність необхідного формування ціннісних орієнтацій у студентів в галузі здоров'язбереження.

Поняття "здоров'язбережувальні технології" об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

сприятливі умови навчання (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

повноцінний та раціонально організований руховий режим [4].

Таким чином, аналіз усіх існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я студентів. Здоров'язбережувальні – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в закладі, а також ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям студента. До конкретних методів належать: диспансеризація студентів; профілактичні щеплення; забезпечення рухової активності; вітамінізація, організація здорового харчування; заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом. Оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія. Мета усіх здоров'язбережувальних технологій – сформувати в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Матеріал і методи.

Пошук ефективної організації навчальної діяльності студентів, педагогічних умов формування пізнавальної активності, що здатні створити сприятливу атмосферу для успішного розвитку, створити умови для саморозкриття та самореалізації особистості, тривалий час залишається актуальним напрямом науково-педагогічних досліджень.

Результати.

Одна з найважливіших проблем сучасної педагогіки вищої школи – це визначення ефективної організації навчальної та позанавчальної діяльності студентів, шляхів створення сприятливого морально-психологічного клімату, які сприятимуть захисту студентів від стресів та психологічних травм. Організація навчання студентів у вищій школі являє собою складний, напружений та тривалий процес. Його успішність у більшості випадків залежить від фізичного здоров'я студентів. На нашу думку, успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ВНЗ можлива лише при їх орієнтуванні на ведення здорового способу життя. Великого значення для адаптації студентів у вищій школі відіграють



заняття з фізичного виховання. Однак, нерозуміння сприятливого впливу фізкультурної діяльності на стан здоров'я, невисока мотивація до занять фізичною культурою, нерозвиненість навичок самоконтролю і неадекватне сприйняття стану власного організму призводять до формального відношенню студентів до свого здоров'я, його збереження і зміцнення. У зв'язку з цим перед системою фізичного виховання ставиться завдання обґрунтування змісту, засобів і методів, які сприяють ефективному формуванню готовності студентів до здоров'язбережувальної фізкультурної діяльності, підвищення рухової активності як провідних факторів фізичного виховання оздоровчої спрямованості.

До здоров'язбережувальних технологій ми відносимо різноманітні фітнес-програми, класифікація яких базується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання); б) на зіставленні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг, оздоровче плавання і біг); в) на зіставленні одного чи декількох видів рухової активності і різноманітних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування, оздоровче плавання і комплекс водолікувальних та відновлювальних процедур). Серед оздоровчих програм для студентів медичних вузів слід виокремити: оздоровчу аеробіку, ритмічну, гігієнічну та професійну гімнастику, стрейтчинг, баланс, пілатес та йогу. Ці програми мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять, можуть проводитися зі студентами I та II курсів. Крім цього, ми вважаємо, що оздоровча аеробіка є чудовим засобом естетичного і морального виховання: завдяки таким вправам не лише покращується здоров'я, а й формуються красива фігура, правильна постава й енергійна хода, поліпшується координація рухів, виробляється сила волі, витримка і впевненість у собі. Ці заняття навчають студентів долати труднощі, підвищують життєвий тонус, працездатність та створюють гарний настрій.

Раціональна організація навчання у ВНЗ, спрямована на адаптованість студентів до умов навчання, здоровий спосіб життя студентів, їх відповідальне ставлення до власного здоров'я суттєво впливають на активізацію їх навчально-пізнавальної діяльності, сприяють успішності у навчанні. Враховуючи індивідуально-фізичні можливості студентів необхідно застосовувати

індивідуально-диференційований підхід до кожного із студентів як під час аудиторної, так і в поза аудиторній діяльності. Під час проведення теоретичних занять зі студентами необхідно використовувати різні форми роботи: обговорення актуальних проблем у галузі фізичної культури і спорту, здоров'я, здорового способу життя, ознайомлення з науково-популярною і спеціальною літературою, дискусії, бесіди, лекції тощо. Вся робота повинна бути спрямованою на те, щоб студенти усвідомили основні положення теорії фізичної культури як частини загальної культури, виявили основні характеристики здорового способу життя, сформулювали переконання, які б стали керівництвом у подальшій діяльності та виробили поведінку в повсякденному житті.

Дискусія.

Найбільш ефективними здоров'язбережувальними технологіями фізичного виховання для них є ті, що використовують методичні принципи: поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості, збільшення рухової активності та систематичним виконанням спеціальних комплексів вправ [5].

Таким чином, ми довели, що здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні позитивно впливають на нервово-психічну діяльність; підвищується загальний тонус організму; нормалізується кровообіг і обмін речовин, збільшується об'єм дихання; в наслідок фізичних вправ закріплюються рухові навички (покращується координація, гнучкість тіла, навички орієнтації у просторі). Студенти стають більш дисциплінованими, організованими, витриманими. Фізичні вправи в аеробному темпі допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань, і внаслідок цього підвищують гостроту мислення. Рятуння від стресів і напруженості в результаті фізичної активності аеробного типу дає мозку можливість працювати ще ефективніше. В період модернізації освіти України необхідно застосовувати в навчальному процесі новітні технології фізичного виховання оздоровчого напрямку, що застосовуються у фітнес-клубах, центрах здоров'я для підвищення мотивації студентів до занять.



Висновки.

Таким чином, ми довели, що здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні позитивно впливають на нервово-психічну діяльність; підвищується загальний тонус організму; нормалізується кровообіг і обмін речовин, збільшується об'єм дихання; в наслідок фізичних вправ закріплюються рухові навички (покращується координація, гнучкість тіла, навички орієнтації у просторі). Студенти стають більш дисциплінованими, організованими, витриманими. Фізичні вправи в аеробному темпі допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань, і внаслідок цього підвищують гостроту мислення. Рятування від стресів і напруженості в результаті фізичної активності аеробного типу дає мозку можливість працювати ще ефективніше. В період модернізації освіти України необхідно застосовувати в навчальному процесі новітні

технології фізичного виховання оздоровчого напрямку, що застосовуються у фітнес-клубах, центрах здоров'я для підвищення мотивації студентів до занять.

Отже, ми дійшли висновку, що правильно організована фізкультурно-оздоровча робота у вищому навчальному закладі може стати основою раціональної організації рухового режиму студентів, сприятиме фізичному розвитку і руховій підготовленості, дозволить підвищити потенційні можливості організму майбутніх педагогів.

Подальші наукові розвідки з окресленої проблеми будуть спрямовані на вивчення і розповсюдження регіонального та зарубіжного досвіду застосування здоров'язбережувальної педагогіки.

Література

1. Ващенко Л.М. Інноваційна модель організації навчального процесу в інститутах післядипломної педагогічної освіти : наук.-метод. посіб. / Л.М. Ващенко. – К. : Пед.думка, 2012. – 138 с.
2. Завалевський Ю.І. Теоретико-методичні засади формування вчителя як конкурентноспроможного фахівця в процесі інноваційної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04 / Завалевський Юрій Іванович. – Харків, 2015. – 40 с.
3. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.0. 05 «Соціальна педагогіка» / Наталія Володимирівна Зимівець. – Луганськ, 2008. – 23 с.
4. Кожевнікова Л. К. Особистість викладача у формуванні здорового способу життя сучасного студента / Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюба, Н. І. Вертелецька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічних наук, Фізичне виховання та спорт: 36. у 2х т. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 222–226.
5. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. Підручник. – К. : Видавничий Дім "Слово", 2011. – 264 с.
6. Усатова І. Ф. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій у спеціальних медичних групах : нав.-метод. посіб. / І.А. Усатова. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2014. – 128 с.

References

1. Vaschenko L.M. (2012) Innovative model of organization of educational process in institutes of postgraduate pedagogical education: science-method. manual / L.M. Vashchenko - K.: Ped.Dumba, 2012. - 138 p. [in Ukrainian]
2. Zavalievsky Yu.I. (2015) Theoretical and methodical principles of forming a teacher as a competitive specialist in the process of innovation activity: author's abstract. Dis Dr. Ped. Sciences 13.00.04 / Zavalevsky Yuriy Ivanovich. - Kharkiv, 2015. - 40 p. [in Ukrainian]
3. Zimovets N.V. (2008) Socio-pedagogical technologies of formation of responsible attitude towards health in student's youth: author's abstract. dis for obtaining sciences. Degree Candidate ped Sciences: special 13.0 05 "Social pedagogy" / Natalia V. Zimovets. - Lugansk, 2008. - 23 p. [in Ukrainian]
4. Kozhevnikova L.K.(2008) The personality of the teacher in the formation of a healthy lifestyle of a modern student / L.K. Kozhevnikov, Z. G. Dzyuba, N.I.Vereteletska // Bulletin of the Chernigov State Pedagogical University named after TG Shevchenko. Issue 55. Series: Pedagogical Sciences, Physical Education and Sport: Zb. in 2 t. - Chernihiv: ChTPU, 2008. - No. 55. - T. 1. - P. 222-226. [in Ukrainian]
5. Nosko M.O. (2011) Physical education and sports in higher educational institutions in the organization of credit-modular technology / M.O. Nosko, O.O. Danilov, V.M. Maslov. Textbook. - K.: Publishing House "Word", 2011. - 264 p. [in Ukrainian]
6. Usatova I.F. (2014) Formation of the readiness of future teachers of physical culture for the implementation of health-saving technologies in special medical groups: on.-method. manual / I.A. Usatova - Cherkasy: Publisher Chabanenko Yu.A., 2014. - 128 p. [in Ukrainian]



Информация об авторах

Погребняк Олексій Іванович

<http://orcid.org/0000-0003-0431-8107>;

elena.sogokon@gmail.com,

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»;
вулиця Європейська, 39, Полтава, Полтавська область,
36000, Україна.

Соگونь Олена Анатоліївна

<http://orcid.org/0000-0001-9442-6616>,

elena.sogokon@gmail.com

Полтавський національний педагогічний університет імені
В.Г. Короленка;
вулиця Остроградського, Полтава, Полтавська область,
36000

Information about author

Pogrebnyak Oleksiy

<http://orcid.org/0000-0003-0431-8107>;

elena.sogokon@gmail.com,

Ukrainian Medical Dentistry Academy
European street, 39, Poltava, Poltava region, 36000, Ukraine.

Sogokon Olena

<http://orcid.org/0000-0001-9442-6616>:

elena.sogokon@gmail.com

Poltava National Pedagogical University named after VG
Korolenko
street Ostrogradsky, Poltava, Poltava region, 36000

Принята в редакцію 17.11.2017

Received:17.11.2017