

3. Мороз О.Г., Сластиюнін В.О., Філіпенко Н.І. Підготовка майбутнього вчителя: зміст та організація: Навчальний посібник. – К., 1997. – 168 с.
4. Педагогічна професія і особистість учителя: Методичні рекомендації / Укладач Н.В.Гузій. – К., 2000. – 19 с.

ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В УМОВАХ ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Согоконь Олена Анатоліївна
м. Полтава*

***Анотація.** У студентської молоді сформована модель мотивації до здорового способу життя, підібраний комплекс здоров'язбережувальних заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності власного здоров'я.*

***Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, інформатизація, вища освіта, здоровий спосіб життя.*

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку, у зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є головним завданням соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформувати у студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язбережувальних заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я.

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. Аналіз сучасних досліджень та публікацій свідчить про підвищення інтересу до взаємозв'язку здоров'я людини та її працездатності. Так, 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), як і в роботах сучасних вчених, формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів і взагалі громадян різних груп населення досліджували: В. Горащук, С. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, В. Скумін, Л. Сущенко, Л. Татарнікова; «здоров'язбережувальні 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. Проте вищезазначені дослідження не вичерпують усіх питань щодо проблеми здоров'язбереження в підготовці майбутнього вчителя. Зусилля, що додаються вищими освітніми закладами у напрямі здоров'язбереження майбутніх вчителів 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].

Пошук ефективної організації навчальної діяльності студентів, педагогічних умов формування пізнавальної активності, що здатні створити сприятливу атмосферу для успішного розвитку, саморозкриття та самореалізації особистості, тривалий час залишається актуальним напрямом науково-педагогічних досліджень. 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 виші 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 відношення 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). Нами було проведено дослідження про впровадження інноваційних оздоровчих програм у ПНПУ імені В. Г. Короленка на природничому факультеті. Ми з'ясували, що більшість студентів ведуть малорухливий спосіб життя (69%), тільки 2 % дівчат виконують вправи ранкової гігієнічної гімнастики регулярно, 25% – займаються фізичними вправами епізодично, а 73 % – взагалі не займаються спортом. Серед оздоровчих програм для студентів 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.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми, які ми пропонуємо впроваджувати при підготовці до проведення практичних занять з фізичного виховання. Вони націлені на задоволення різноманітних спортивних та оздоровчих інтересів українців та є допомогою у проведенні самостійних занять. За допомогою цих програм здійснюється виявлення індивідуального рівня здоров'я, фізичного стану та розвитку. Прикладом може бути комп'ютерна програма «Aerobic» (CYBEX). Вона являє собою комп'ютерну версію відео заняття аеробіки. Всі рухи зображені у вигляді відео анімацій, амплітуда і темп їх виконання відповідає реальним. В програмі запропоновано 3 варіанти занять близько 16 хвилин кожне, на основі яких формуються індивідуальні комплекси. На нашу думку, виконання нескладних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, розвитку фізичних якостей, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації.

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. У результаті проведеного аналізу фахової літератури, стає зрозуміло, що визначені основні узагальнені принципи здоров'язбережувальних технологій, відмічена їх

виняткова важливість у формуванні здорової нації, проте, немає чітких шляхів, організаційних і педагогічних умов упровадження цих самих технологій в сучасний навчально-педагогічний процес. Серед напрямків подальших наукових пошуків важливо виокремити проблему визначення конкретних організаційно-педагогічних умов, спрямованих на здоров'язбереження студентів. Поряд з традиційними засобами і методами проведення навчально-тренувальних занять необхідно впроваджувати у навчальний процес нетрадиційні форми і методи фізичних вправ: атлетична гімнастика, оздоровча аеробіка, плавання, стретчинг, пілатес, баланс, хатха-йога, оздоровчий танцювальний фітнес, аквафітнес.

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.

Перелік використаної літератури:

1. Грибан Г. П. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Проблеми фізичного виховання студентів : матер. всеукр. наук.-метод. конф. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2003. – С. 25 – 26.
2. 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.
3. 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 ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічних наук, Фізичне виховання та спорт: Зб. у 2х т. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 222–226.
4. 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.
5. Путров С. Ю. Основні аспекти здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів технічного університету / С. Ю. Петров, Л. П. Сушенко // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ : БДПУ, 2007. – № 3. – С. 89–94.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ОСОБИСТІСНОГО ЗМІСТУ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВА ПРИ СТВОРЕННІ ЗДОРОВОГО СЕРЕДОВИЩА В ШКОЛІ

*Дяченко-Богун Марина Миколаївна
м. Полтава*

Школярі складають майже десяту частину населення України. Інтенсивний графік, нерегулярне харчування та брак відпочинку негативно впливають на здоров'я школярів. За офіційними даними Міністерства охорони здоров'я, до здорових можуть відноситися не більше 10% випускників наших шкіл, а до осіб, що хворіють хронічними захворюваннями, серед тих же випускників, відносяться близько 60-70%. Виходить так, що не встигнувши вступити в доросле життя, наші діти вже хворі [1, С.2].

Високий рівень патології у школярів вказує на пріоритетність даної проблеми саме для підростаючого покоління. Причини виникнення захворювань полягають у негативному впливі зовнішнього середовища, обтяженої спадковості, незадовільних соціальних умовах. Встановлено також, що одинадцять років напруженої розумово-емоційною роботи школярів проходять в умовах, що часто не відповідають санітарно-гігієнічним нормам і правилам. Дослідження багатьох вчених показали, що *основними причинами погіршення здоров'я* учнів за період навчання є наступні:

- порушення гігієнічних та психогігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- порушення повноцінного відпочинку;
- відсутність достатньої рухової активності;
- постійні стреси, пов'язані з перевантаженнями навчальних програм;
- помилки у використанні педагогічних технологій і методик викладання;
- авторитарний стиль спілкування;
- недостатній рівень знань з вікової психології та фізіології у педагогів та вихователів;
- слабка навчальна і виховна робота з учнями щодо формування їхнього здоров'я та