

- Сумуємо результати P1+ P2+ P3
- Множимо суму результатів P1,2,3 на чотири і віднімаємо 200
- Отриманий результат ділимо на десять і отримуємо результат від 0 до 20 (іноді більше), це є індекс Руф'є
- Індекс Руф'є менший 0 — атлетичне серце;
- 0,1 — 5 — «відмінно» (дуже добре серце);
- 5,1 — 10 — «добре» (добре серце);
- 10,1 — 15 — «задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня);
- 15,1 — 20 — «погано» (серцева недостатність критичного ступеня).

Проводити тест не складно і він показує який рівень навантаження зможе витримати студент без ризику для свого здоров'я. Всі чомусь бояться слова «навантаження». Але насправді це — найкраща пігулка від хвороб. Просто потрібно правильно підібрати рівень цього навантаження — індивідуально для кожного.

Студентам, що займаються самостійно, треба надати можливість теоретико-методичного забезпечення. Для цього необхідно щоб у навчальному навантаженні та в розкладі занять кожного з викладачів 2 рази на місяць передбачався день науково-методичної роботи, в якій студенти могли б отримати у викладача консультацію стосовно самостійних занять фізичною культурою, відповіді на запитання, що виникли у процесі занять, та допомогу у складанні індивідуальної програми тренувань. Студенти, які займаються у спортивних клубах, в ці дні мають надавати довідки з кількістю відвіданих занять, для поточного контролю.

**Висновки.** Отже, головним чинником мотивації студентів до занять фізичною культурою на сьогодні залишається залік – форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу з певної дисципліни і поки що відміняти його небезпечно, оскільки це приведе до знищення системи фізичного виховання, а значить до падіння рівня здоров'я студентів. Необхідно провести якісні продумані реформи у сфері фізичного виховання, насамперед у школі, для формування у дітей знань про ефективний вплив занять фізичними вправами на збереження й зміцнення здоров'я, про можливість задоволення власних соціальних потреб у спілкуванні в процесі систематичних занять, у самовдосконаленні, у самовираженні своєї особистості, організації свого активного відпочинку. Ввести в курс навчальної дисципліни «фізичне виховання» лекційний курс, який допоможе дати ті знання учням і студентам, що будуть потужним мотивом до занять фізичною культурою. Тоді не доведеться проводити заліки у вузах.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку будуть спрямовані на пошук і розробку цікавих, динамічних і практично необхідних форм проведення занять з фізичної культури, для підвищення рівня мотивації та зацікавлення студентів, а також для формування у них свідомого ставлення до необхідності занять фізичною культурою.

#### Література

1. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №4. – С. 45–54.
2. Kachan V. I. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni – osnova fizicheskogo i duhovnogo ozdorovleniya natsii / V. I. Kachan // Organizatsiya zdorovogo obraza zhizni v zavisimosti ot professionalnoy deyatel'nosti: tez. dokl. resp. nauch. - prakt. konf., Minsk, 27 maya 2009g. – Minsk: Akad. MVD Resp. Belarus, 2009. – S. 43 – 45.
3. Krutsevych T. Potrebovo-motyvatyivnyy pidkhd do keruvannya fizychnym vykhovanniam studentiv / T. Krutsevych, O. Podlesnyy // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2008. – № 2. – S. 69–73 Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України : Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148 // Офіц. вісн. України. – 2004. – № 39. – С. 25-84.
4. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський, З.В. Дума, Л.Б. Маланюк, Г.О. Пятничук, А.В. Синиця, Л.А. Хохлова. – Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012 – 47 с.
5. <https://studfiles.net/preview/5721161/page:13/>
6. <http://xn--b1adef0ban2h.com.ua/sam-sebe-sanolog/zaderzhka-dyxaniya>
7. <http://www.medum.com.ua/proba-rufeh/>

*Медведєва І.М., Дідковський В.Й.*

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

### МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

*У статті узагальнено і представлено матеріал теоретичних та методичних основ навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Визначено вимоги, яким повинні відповідати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що розробляються у ВНЗ. Розкрито принципи та шляхи реалізації основних фізкультурно-оздоровчих методів.*

**Ключові слова:** технології, оздоровча спрямованість, принципи.

**Медведєва І.М., Дідковський В.Й. Методические основы обучения технологиям оздоровительной направленности в системе физического воспитания высших учебных заведений.** В статье обобщены и представлены материалы, касающиеся теоретических и методических основ обучения технологиям оздоровительной направленности в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Определены требования, которым должны отвечать современные физкультурно-оздоровительные технологии, которые разрабатываются в

вузах.

**Ключевые слова:** технологии, оздоровительная направленность, принципы.

**Medvedeva I. M., Didkovskiy V. I.** This article summarizes and presents theoretical and methodological foundations of wellness orientation learning technologies in the system of physical training of students in higher education.

Requirements to be met by modern sports and wellness technologies, which are developed in universities, are defined. Principles and ways to implement basic fitness techniques are revealed.

Physical education in the educational sphere of higher education, as a part of the general education system provides foundation and development of health, integrated approach to the formation of mental and physical qualities of personality, improvement of physical performance in active life and future professional activities on the basis of individual approach, priority of wellness orientation and studies process optimization using various means and forms of physical perfection.

In the meantime, optimum level of efficiency of the human body yet not determined, because there are no appropriate standards for its evaluation. In this regard, an important objective for students is to develop standards of "dynamic" health and performance of the young person, which would help to establish the extent to which level in each separate case it is possible to increase individual components of physical efficiency.

The main tasks of the higher education institutions as public institutions are: support of problem solving and timely correction of the health level, and respectively, creating an atmosphere of health maintenance system of their training and education, providing social, psychological and physical-health care.

Physical education of students in modern society should define new approaches to identity personality formation. Motor activity in sports and recreational activities - a prerequisite for the harmonious development of students, providing purposeful influence of the exercise on the body of a young person considering his needs.

**Key words:** technology, wellness orientation, principles.

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я молоді людини та відношення її до рухової активності є вирішальними чинниками формування особистості, які певною мірою визначають вибір майбутньої професійної діяльності, можливість всебічного розвитку особистості та її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість молоді людини, її духовний та фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності [4].

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських, сімейних та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особистості в збереженні та зміцненні особистого і суспільного здоров'я. Культура здорового способу життя є складовою загальної культури людини, яка відображає його системний та динамічний стан, обумовлений відповідним рівнем спеціальних знань, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, які придбані в результаті виховання та самовиховання, освіти, мотиваційно-цінної орієнтації та самоосвіти, втілений в практичну життєдіяльність, а також у фізичне та психофізичне здоров'я.

**Аналіз літературних джерел.** Як зазначає О. Мітіна, вищеприведені компоненти здоров'язбережувальної технології обумовлюють зміст її функціональної складової. До функцій здоров'язбережувальної технології, автор пропонує віднести наступні:

- формуюча: здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості. В основі формування особистості покладені спадкові якості, які визначають індивідуальні фізичні та психічні якості. Доповнюють формуючий вплив на особистість соціальні фактори, оточення у сім'ї, колективі, настанова на збереження та примноження здоров'я як бази функціонування особистості в суспільстві, навчальній діяльності, природному середовищі;
- інформативно-комунікативна: забезпечує трансляцію досвіду здорового способу життя, послідовність традицій, ціннісних орієнтацій, що формують дбайливе відношення до особистого здоров'я, цінності кожного людського життя.
- діагностична: передбачає моніторинг розвитку займаючихся на основі прогностичного контролю, що дозволяє порівняти зусилля та спрямованість дій педагога у відповідності з природними можливостями учня, забезпечує інструментально перевірений аналіз передумов і факторів перспективного розвитку педагогічного процесу, індивідуальне проходження освітнього шляху кожною дитиною;
- адаптивна: виховує у учнів спрямованість на здоровий спосіб життя, оптимізує стан організму та підвищує стійкість до різного роду стресів природного та соціального середовища.
- рефлексивна: передбачає розуміння та аналіз попереднього особистого досвіду, збереження та зміцнення здоров'я, що дозволяє порівнювати досягнуті результати з перспективами;
- Інтегративна: поєднує народний досвід, різні наукові концепції і системи виховання, спрямовуючі їх шляхом збереження здоров'я підрастаючого покоління.

Автор визначає наступні типи технологій:

- здоров'язбережувальні - профілактична вакцинація, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування;
- оздоровчі – фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, закалювання, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія;
- технологія навчання здоров'я – включення відповідних тем у навчальні програми;
- виховання культури здоров'я – факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позашкільні заходи, фестивалі, конкурси та ін.

В наукових роботах О. Ващенко [2] запропонована більш, на наш погляд, поглиблена класифікація здоров'язбережувальних технологій для школярів. Автор визначив наступні типи технологій:

- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в

школі, і ті, що розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу на основі урахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчального й фізичного навантажень можливостям дитини;

– оздоровлювальні – технології, що передбачають виконання завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів та підвищення потенціалу здоров'я засобами фізичної підготовки, фізіотерапії, ароматерапії, загартування, гімнастики, масажу, фітотерапії, музичної терапії;

– технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, розв'язання конфліктів тощо), профілактика травматизму й зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, внесенню до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти; вихованню культури здоров'я – вихованню в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [2].

**Виклад основного матеріалу.** До головних завдань діяльності вищих навчальних закладів як державних установ належать: вирішення проблем підтримки і своєчасної корекції рівня здоров'я студентської молоді, відповідно, створення атмосфери здоров'язбереження в системі їхнього навчання та виховання, надання соціально-психологічної та фізкультурно-оздоровчої допомоги.

Фізичне виховання студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має визначати нові підходи до формування особистості. Рухова активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що передбачає цілеспрямований вплив відповідними фізичними вправами на організм молоді людини з урахуванням його потреб.

Існує більш 300 визначень поняття «здоров'я». Згідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів. У новій концепції терміну здоров'я визначено, що здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним. У зв'язку з цим, здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя. У характеристиці поняття «здоров'я» використовується як індивідуальна, так і громадська характеристика. Стосовно індивіда воно відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища та є підсумком процесу взаємодії людини й довкілля. До складових фізичного, психічного і соціального здоров'я людини відносяться:

– зв'язок спадковості людини (норми реакції як генетичного потенціалу здоров'я) та його здоров'я;

– природу психосоматичної конституції людини, її морфо-фізіологічні, ендокринні особливості, риси характеру та засоби їх реалізації, темперамент;

– зв'язок здоров'я з оточуючим середовищем (екологічна валеологія);

– зв'язок здоров'я з способом життя (рівень життя, якість життя, стиль життя, режим життя, шкідливі звички);

– залежність здоров'я людини від його відношення до свого здоров'я, від установок на здоровий спосіб життя, на знання людиною своїх можливостей (резервів), санітарно-гігієнічних основ життя.

Відомий фахівець у питаннях здоров'язбереження Г. Апанасенко констатує, що здоров'я – це своєрідна гармонія, внутрішньо системний порядок, який забезпечує оптимальний рівень енергетичного потенціалу та дозволяє добре себе відчувати й на високому рівні виконувати біологічні і соціальні функції.

На думку науковця Н. Башавця, «здоров'я – це власна цінність людини, що виявляється через стійкий фізичний, соціальний, психологічний, духовний стан і дає змогу повноцінно виявляти себе в будь-якому виді діяльності (навчальному, професійному, спортивному, побутовому тощо)».

В своїх наукових дослідженнях В. Вовк розглядає феномен здоров'я як домінуючий фактор в успішному засвоєнні обраної спеціальності, адже лише здорова людина має практичну можливість успішно навчатись та працювати, бути стійкою та витривалою до фізичних, психічних та емоційних навантажень та стресових ситуацій, мати високу працездатність та психічну стійкість. Автори посібнику з валеології, відомі науковці Е. Буліч, І. Муравов, визначають здоров'я, як динамічний стан найбільшого фізичного й психоемоційного добробуту, в основі якого знаходиться гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур, що забезпечують високий енергетичний рівень організму за найменшої вартості його адаптації до умов життєдіяльності [7].

Видатний хірург, академік, М. Амосов, стверджував, що лише вимірявши резерви всіх систем в організмі буде отримано точний результат. М. Амосов вважав, що справжній науковий підхід до поняття здоров'я повинен бути кількісним. Амосов вчив, що кількість здоров'я можна визначити, як суму «резервних потужностей» основних функціональних систем організму. Резерви здоров'я потрібні людині, щоб врятуватися від майбутніх хвороб і зменшити тягар старості. І резерви ці можна збільшити тренуваннями.. Проте, як науковець Г. Апанасенко переконаний у тому, що рівень здоров'я прямо залежить від аеробних можливостей організму, про що свідчить потужність мітохондрій.

Таким чином, здоров'я на думку більшості науковців розглядається як гармонійна цілісність його складових, а саме: фізичного (біологічного), психічного, психологічного, соціального та духовного здоров'я, що формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників.

*Фізичне здоров'я:*

- це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища (педагогічне визначення);
- це й стан росту і розвитку органів та систем організму, основу якого складають морфологічні й функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (медичне визначення).

На думку науковця О. Шукатка, фізичне здоров'я, визначає як «стан морфо-фізіологічної структури тіла та функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму. Цей вид здоров'я становить собою інтегральний стан організму людини, що об'єднується в систему його структурних компонентів, починаючи від внутрішньоклітинних утворень, тканин і закінчуючи інтегральними факторами цілісності організму».

Результати останніх наукових досліджень свідчать, що головними показниками та необхідними компонентами фізичного здоров'я людини є: фізичний розвиток, фізична підготовленість, рухова активність, фізична працездатність та фізична форма, які в найбільшій мірі слід розвивати на заняттях з фізичного виховання, військової підготовки, секційних заняттях з різних видів спорту, самостійних заняттях фізичною культурою та спортом, під час активного проведення відпочинку та дозвілля.

*Психічне здоров'я:*

- це висока свідомість, розвинене мислення, велика внутрішня і моральна сила, що спонукає до творчої діяльності (педагогічне визначення);
- це стан психічної сфери, основу якої складає статус загального душевного комфорту, адекватна поведінкова реакція (медичне визначення).

Психічне здоров'я – «це стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності».

Психічне здоров'я тісно пов'язане із сферою розуму, інтелекту та емоціями людини. М. Амосов стверджував, що: «неправильна поведінка людей є найбільш частою причиною їх хвороб, ніж зовнішні впливи чи слабкість людської природи».

*Соціальне здоров'я:*

- це здоров'я суспільства, а також навколишнього середовища.

Здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Залежить воно від багатьох факторів: кліматичних умов, стану навколишнього середовища, забезпечення продуктами харчування та їх цінності, соціально-економічних умов, а також станом медицини, а отже, є результатом впливу природних, антропогенних та соціальних факторів.

Заслугує уваги визначення про соціальну цінність здоров'я, яку сформулювали науковці В. В. Канеп, Г.І.Цареградцев, Б. І. Ольшанський: «Здоров'я – це не тільки одна з необхідних передумов щастя людини, його всебічного, гармонійного розвитку. Воно є не тільки однією з умов досягнення людиною максимальних успіхів у галузі освіти, професійної підготовки, продуктивності праці, оптимістичного і життєстверджуючого ставлення до усього, що відбувається».

Соціальне здоров'я, за ствердженням експертів ВООЗ – це ступінь задоволеності людини своїм матеріальним становищем та соціальним статусом у суспільстві, яка в значній мірі залежить від економічних чинників у державі, безпеки життєдіяльності та взаємостосунків людини у соціумі. Здоров'я – це також важливий показник і чутливий індикатор благополуччя народу».

*Моральне здоров'я* - це комплекс мотиваційних та споживчих характеристик інформативної сфери в життєдіяльності, основу яких визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві.

Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття поведінки та звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо вона зневажає нормами моралі. Морально здоровим людям притаманна низка загальнолюдських якостей, що й роблять їх справжніми громадянами.

У своїй статті Д. Д. Романовська – завідувач науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, визначає, що в теперішній час, корозія усталених духовних цінностей є наслідком прагматизації життя. Нехтування правових, моральних, соціальних норм дорослими, приводить до глобальної соціальної проблеми. Сучасна психолого-педагогічна наука вважає джерелом мотивації вчинки людини, її поведінку, систему та ієрархію внутрішніх цінностей. У психологічно здоровій людини ця система має три рівні: на нижчому рівні — особисті та матеріальні цінності (власні потреби, задоволення); на середньому — культурні цінності (мистецтво, наука, загальнонаціональні надбання, правопорядок); на вищому — духовно-моральні цінності (ідеали, ціннісні настанови, моральні засади, обов'язок перед суспільством).

Під моральністю, автор вважає, слід розуміти - внутрішні, духовні якості, якими керується у своєму житті людина, етичні норми та правила поведінки, що визначаються цими якостями. Моральна позиція людини в більшій мірі визначається її ставленням до себе, інших людей та оточуючого світу, її ставленням до свого життя.

Психологічна наука тісно поєднує поняття «моральне здоров'я» та «психологічне здоров'я», визначаючи їх як синоніми. Якщо термін "психічне здоров'я" має відношення, з точки зору автора, перш за все, до окремих психічних процесів і механізмів, то термін "моральне або психологічне здоров'я" відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з найвищими проявами людського духу і дозволяє виділити суто психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та ін". Точніше, морально-психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою. Це, насамперед, існуюча гармонія між особистістю і оточуючими людьми, між людиною та природою. Важливою характеристикою морально-психологічного здоров'я є показник прийняття себе і оточуючих. Впевненість в собі, довіра до власних душевних переживань, усвідомлення власної самоцінності лежить в основі гармонійних стосунків молоді людини з іншими.

*Духовне здоров'я:*

- система цінностей і переконань.

Духовне здоров'я – стан свідомості психіки людини, що узгоджений з вимогами законів природи, суспільства, мислення; визначений сутністю свого буття і призначенням у світі.



Духовність людини – це її світобачення, розуміння світу, тих процесів і закономірностей, що розглядаються в ньому. У кожної людини своя духовність, світобачення. Здорова світоглядність людей формує соціальний і фізичний добробут. Вихідним моментом формування змісту духовності є знання, вміння та навички. Духовність людини не є відірваною від практичної діяльності, а тісно з нею пов'язана. Як людина розуміє світ, які в неї знання, вміння, навички, які в неї сформовані переконання, таким чином вона буде поступати, діяти, такою буде її життєдіяльність. Звичайно, мають місце випадки, що люди поступають всупереч своїм переконанням та принципам. У такому разі, розвивається внутрішній конфлікт особистості, вона не задоволена собою, шукає можливості виправити ситуацію.

Таким чином, саме фізичне виховання покликане формувати у студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я, фізичної підготовленості, підвищувати рівень розумової та фізичної працездатності, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу в навчально-виховний процес, що є новим етапом еволюції освіти, на якому будуть переглянуті та удосконалені підходи до супроводу і забезпечення всебічного розвитку молодшої людини (І.В.Волкова)

Наприкінці 70-років минулого століття підвищилась увага науковців до педагогічної технології і в Україні. Однак і на сьогоднішній день відносно поняття « педагогічна технологія» серед науковців не існує єдиної думки. В науковій літературі зустрічається більш 300 тлумачень цього поняття в залежності від уявлень авторів про структуру та складові освітнього технологічного процесу, але їх всіх об'єднує визначення єдиної мети педагогічної технології – це підвищення ефективності навчально-виховного процесу та отримання запланованих результатів навчання.

**За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія** представляє собою системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їх взаємодій, що передбачає оптимізацію форм освіти. До основних критеріїв технологічності педагогічних технологій відносяться: концептуальність, системність, керованість, ефективність, відтворюваність. Однак, необхідно розуміти, що нова якість освіти, яка б забезпечила розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації відповідного навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і виховання на основі здоров'язбереження.

Відповідно до «Словника основних термінів і понять з превентивного виховання» наводимо наступні поняття технологій (2007):

Технологія педагогічна представляє собою комплексний, інтегрований процес, який включає людей, ідеї, засоби і методи організації діяльності для реалізації проблем, що охоплюють основні аспекти навчання і виховання. До них відносяться:

Технологія виховна складається з обґрунтованого вибору характеру операційного впливу під час взаємодії педагога з учнями з метою максимального розвитку особистості як суб'єкта; як система знань, що необхідна педагогу для реалізації стратегій, тактики, процедури виховання.

Технологія соціальна – це упорядкована система процедур та операцій, за допомогою яких реалізується певний соціальний проект або конкретна цілеспрямована ідея перетворення (реорганізації, модернізації або вдосконалення) соціальної роботи. Технологія превентивної роботи представляє собою сукупність прийомів, методів та впливів, що застосовуються педагогами, психологами, соціальними, медичними працівниками, правоохоронними органами з метою досягнення успіху превентивного виховання. Технології інтерактивні – це взаємодія партнерів, у спілкуванні яких інтерпретується ситуація і конструюються особистісні дії.

Технології навчання спрямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок протидії негативним явищам та формування відповідальної поведінки.

**Висновки.** Таким чином, здоров'язбереження молоді, в контексті визначення поняття здоров'я, слід розглядати, як цілеспрямовану, усвідомлену, мотивовану діяльність студента щодо збереження свого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як ціннісної основи для самореалізації у майбутній професійній діяльності.

#### Література

1. Amosov N. M. (1989). Serdtse i fizicheskie uprazhneniya / N. M. Amosov, I. V. Muravov. – 2 e izd. pererab. i dopol. – K.: Zdorov'ya, 1989.
2. Апанасенко Г. Л. (2007). Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1.
3. Башавець Н. А. (2011). Формування культури здоров'язбереження студентів під час занять з фізичного виховання/ Н. А. Башавець // Фізичне виховання в школі.-2011.-№ 4.
4. Булич. Є. Г., Муравов І. В. (1997). Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник.-К.:ІЗМН, 1997.
5. Vilenskiy M. Ya. (1984). Motivatsionno-tsenosnoe otnoshenie studentov k fizicheskomu vospitaniyu i puti ego napravlenogo formirovaniya / M. Ya. Vilenskiy, G. K. Kapovskiy // Teoriya i praktika fizkulturyi. – 1984. – № 10.
6. Hryban H. P. (2009). Zhyttyedyial'nist' ta rukhova aktyvnist' studentiv / H. P. Hryban. – Zhytomyr: Vyd-vo Ruta, 2009.
7. Nosko M.O. (2011). Formuvannya svidomoho stavlennya molodi do vymoh zdorov'ya v systemi pozashkil'noyi osvity / M.O. Nosko, I.M. Medvedyeva // Visnyk Chernihivskoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Chernihiv: ChNPU, 2011. - № 86. Tom II.