

спостерігаються у показників:

- хода по прямій із заплученими очима – 50,6%;
- зупинка м'яча підшоною – 16,0%;
- удари по м'ячу на точність – 16,0%;
- жонглювання м'ячем – 10,8%;
- удари по м'ячу на дальність – 10,8%.

Результати змін у молодших школярів з 8 до 9 років за показниками тесту «Фламінго», накидання кілець на штатив з відстані 1,5 м та визначення м'язового відчуття є не достовірними.

У подальшому **планується** визначити структуру та головні фактори техніко-тактичної підготовленості молодших школярів, які додатково займаються футболом.

#### Література

1. Волков Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник /Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464 с.
2. Галай М.Д. Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем / Марія Дмитрівна Галай: автореф. ... к.пед.н., 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – 17 с.
3. Мішаровський Р.М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом / Р.М. Мішаровський: автореф. ... к.пед.н., 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – 21 с.
4. Перепелица П.Е. Мотивационная ориентация у ребят 10-11 лет, желающих заниматься футболом / П.Е. Перепелица, А.Г. Бойко // Вісник Чернігівського державного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – №54. – С. 190-193.
5. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації / В.М. Шамардін: автореф. ...д.н.ф.в.с., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Львів, ЛДУФК, 2013. – 35 с.
6. Braunwald E. Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine. /E. Braunwald //W. B., Saunders Company. – 4 edit. Philadelphia. 1992. Vol. 2.
7. Brooks D.S. Program design for personal trainer: Bridging theory into application /D.S. Brooks. – Human kinetics. – 1997. – 328 p.
8. Hirtz Pr. Hohes Niveau koordinativer Pahigkeiten fuhr zu besaeren Brgebnen im motoriechen Lemen / P. Hirtz, J. Wellnitz // Ibid\*- 1985.- P. 154-155.
9. Mekota K. Test pohylove koordinace a rovnovahy / K. Mekota // The or und Praxeder Korperkultur- 1984.- N 2.- P. 18-25.
10. Zimmermann K., Hickisch R. Die Ausbildung koordinativer Pahegkelten nd ihre Bedeutung fur die techniscebzw techniscl-taktische Leistungstahigkeit der Sportier / K. Zimmermann, R. Hickisch // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1981.- N 10.- S. 746-768.

#### References

1. Volkov L. (2016) Theory and methodology of children's and youth sports: textbook / L. Volkov - K .: Education of Ukraine. - 464 pp.
2. Galay M.D. (2017) Differentiation of physical activity of junior pupils in the process of exercising with ball / Maria Dmitrievna Galay: author's abstract. ... Ph.D., 13.00.02 - Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health), Kiev, NPU named after MP Dragomanov. - 17 pp.
3. Misharovsky R. M. (2011) Method of differentiated training of motor skills of junior schoolchildren in the course of football studies / R.M. Misharovsky: author's abstract. ... Ph.D., 13.00.02 - Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health), Kiev, NPU named after MP Dragomanov. - 21 p.
4. Perepelitsa P. E. (2008) Motivational orientation for boys 10-11 years old who want to be involved in football / P.E. Perepelitsa, AG Boyko // Bulletin of the Chernigiv State University named after T. Shevchenko. - Chernihiv: ChTPU. - No. 54. - pp. 190-193.
5. Shamardin V.M. (2013) Technology of management of the system of long-term training of football teams of higher qualification / V.M. Shamardin: author's abstract. ... dn.f.v.s., 24.00.01 - Olympic and professional sport, Lviv, LSUFK. - 35 p.

**Овчарук В. В.**

**здобувач, старший викладач кафедри фізичного виховання  
Вінницького національного технічного університету**

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті розглянута проблема створення педагогічних умов, визначено й обґрунтовано педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання. Проаналізовано теоретичні узагальнення щодо основ здоров'язбереження, окреслено робоче визначення педагогічних умов (ПУ) як найзагальнішого інструменту доцільного впливу, а також узагальнено їх зміст. Обґрунтовано, що педагогічні умови формування здоров'язберіжувальної компетентності студентів засобами фізичного виховання ґрунтуються на класичних підходах до загального розуміння освітнього середовища і його статичних та динамічних характеристик.

**Ключові слова:** освітня діяльність, педагогічні умови, фізичне виховання, студент, технічний ВНЗ.

**Овчарук В.В. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности студентов средствами физического воспитания.** В статье рассмотрена проблема создания педагогических условий, определены и обоснованы педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности студентов средствами физического воспитания. Проанализированы теоретические обобщения относительно основ здоровьесбережения, обозначены рабочее определение педагогических условий (ПУ) как самого общего инструмента целесообразного воздействия, а также обобщенно их содержание. Обосновано, что педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности студентов средствами физического воспитания основываются на классических подходах к общему пониманию образовательной среды и его статических и динамических характеристик.

**Ключевые слова:** образовательная деятельность, педагогические условия, физическое воспитание, студент, технический ВУЗ.

**Ovcharuk V. Pedagogical conditions for the formation of students' health-saving competence by means of physical education.** The article deals with the problem of creating pedagogical conditions, defines and substantiates the pedagogical conditions for the formation of students' health-saving competence by means of physical education. Analyzed the theoretical generalizations regarding the basics of health, identified the working definition of pedagogical conditions (PU) as the most common tool of appropriate impact, as well as summarized their content. It is substantiated that the pedagogical conditions for the formation of students' health-saving competence by means of physical education are based on classical approaches to a common understanding of the educational environment and its static and dynamic characteristics.

**Key words:** educational activities, pedagogical conditions, physical education, student, technical university.

**Постановка проблеми.** Проблема сучасної людини, її здоров'я й психологічної гармонії – у втраті цілісності й зв'язку. Так, свідомість і діяльність первісних людей були синкретичними: люди вірили в анімізм (наявність душі в неживій природі), виконували танці, пісні, ритуали, що само по собі передбачало рухову активність, а вищезгадані вірування виступали потужною мотиваційною базою. Усе це доповнювалося необхідністю високого фізичного й психологічного тону задля вполювання здобичі, відстоювання території перед іншими племенами. По суті, відчуття цілісності й зв'язку (причетності до подій і явищ світу) виступали найдавнішими, реліктовими умовами, в яких формувалася первісна валеологічна й фізкультурна свідомість.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Найперші теоретичні узагальнення щодо основ здоров'язбереження сягають Античності та філософської думки Стародавнього сходу. У перших європейських державах – Стародавній Греції та Римі – існував і плекався культ здорового, гарного й фізично досконалого тіла. Уперше на детермінантний зв'язок психічних та тілесних характеристик людини за 5 століть до нашої ери звернув увагу давньоримський лікар Гіппократ, який створив дещо метафоричну, проте застосовну й донині класифікацію людських темпераментів – холеричного, сангвінічного, меланхолічного та флегматичного. На нашу думку, така психосоматична конституція визначається співвідношенням в організмі чотирьох рідин – жовчі, чорної жовчі, крові та лімфи.

Давньокитайський філософ Конфуцій проголосив істину, що стала основою багатьох психологічних, філософських і валеологічних теорій: «Людино, пізнай і сотвори себе». Узагалі вся філософія Давнього Сходу наскрізно людиноцентрична.

Уперше поза рамками філософії (медицина) на взаємозв'язок тілесного й психічного у збереженні здоров'я людини вказав Ібн Сіна (Авіценна, 980-1037). Умовами здоров'язбереження учений називав діапазон поведінки й активності: толерантність – духовність – гігієна – активність – здоровий спосіб життя [22].

Навіть у часи розвитку окремих наук поза лоном філософії здоров'я (як цінність і складова людської особистості) продовжувало залишатися об'єктом світоглядних теорій. Так, видатний німецький філософ Георг Вільгельм Фрідріх Гегель в рамках натурфілософії здійснив важливі антропологічні спостереження, які можуть бути покладені в основу принципів валеологічного та фізкультурного розвитку особистості. Так, філософ обстоював органічну цілісність усього природного, в тому числі й людини, суть якої полягає в єдності об'єктивного й суб'єктивного, теоретичного й практичного. Природа розвивається стрибкоподібно й ступеневу, при чому наступний рівень є розгортанням істини попереднього (поступовість й цілісність діяльності) [17].

В епоху просвітництва ідея природовідповідності у формуванні й збереженні волі, характеру, практичних навичок, загартовування й здоров'я набула в Європі масового характеру (Ж.-Ж. Руссо, Вольтер, Дж. Локк). Науковці пропонували рухатися від виховання й навчання – до зміцнення й удосконалення, тобто від валеології до фізичної культури.

На теренах нашої держави (тоді – Російської імперії) під час війни з наполеонівською Францією вперше режим дня солдатів почав ґрунтуватися на фізкультурних принципах, які вважалися також засобом формування волі й військової виправки.

Кінець XIX – початок XX століття характеризуються масовими фізкультурними рухами, теоретиком яких виступив П. Лесгафт. Згідно його принципів, успішна життєдіяльність можлива тільки за свідомої й гнучкої до подій фізичної активності й діяльності [13]. Ключова методологічна теза цього науковця стала основою фізичного виховання в рамках тодішнього матеріалізму: «Все, що тренується, розвивається і вдосконалюється, що не тренується – розпадається».

На початку XX століття знову відбувся поворот до цілісної парадигми природних організмів і систем. Так, представники холистичних (в основі всіх процесів – цілісність системи) теорій XX ст. довели, що природні об'єкти (люди) – цілісні субстанції як всередині себе, так і у зв'язку з природою, це – суб'єкти матерії (subject-matter), що саморегулюються й саморозвиваються, а отже, фізична активність не потребує спеціальної стимуляції, вона є іманентною [24].

Особливої популярності холистичні теорії людини набули у Західній Європі. Так, С. Холл Келвін та Г. Ліндсей (організмична теорія) вважали, що людину або будь-яку природну структуру неможливо вивчити частково, оскільки вони володіють характеристиками цілісності, узгодженості, інтегрованості й когерентності (йдеться про здорову особистість).

На вітчизняних теренах С. Кім пропонує замість терміну «здоров'язбереження» поняття «здоров'ятворення»: «ЗСЖ як сукупність способів щоденної життєдіяльності людини й спеціально спрямованої здоров'ятворчої діяльності визначає соціальне благополуччя в процесі самореалізації особистості при збереженні вітального (життєвого, прим. автора) потенціалу здоров'я людини» [11].

У сучасній педагогіці, психології, валеології, медицині й теорії фізичного виховання проблема здоров'язбереження є першочерговим об'єктом дослідження. Зокрема, структура здоров'язбережувальної активності школярів, за Н. Васильєвою, включає 9 обов'язкових пунктів (умов), при чому навіть поверхневий аналіз цих позицій виявляє їх аналогічність з ювенальними (підлітковими, юнацькими, студентськими) умовами здоров'язбереження:

1. Збалансоване харчування.
2. Дотримання здорового режиму життя.
3. Дотримання гігієнічних норм.
4. Оптимальна рухова активність.
5. Уникнення шкідливих звичок.
6. Наявність (для даного віку) психосексуальної культури.
7. Загартування й покращення імунітету.
8. Психофізіологічна саморегуляція.
9. Потреба у валеологічному самовдосконаленні та її реалізація [3].

Згідно з вищенаведеними положеннями класичної філософії Г. В. Ф. Гегеля, ці діяльнісні й водночас ціннісні структури особистості в студентський період розвиваються за такими ж пунктами, але на вищому рівні, при чому жодна їх редуція не можлива без проходження попереднього рівня.

Отже, педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності студентів засобами фізичного виховання ґрунтуються на класичних підходах до загального розуміння освітнього середовища і його статичних та динамічних характеристик.

Перед проведенням теоретичного моделювання здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання необхідно окреслити робоче визначення педагогічних умов (ПУ) як найзагальнішого інструменту доцільного впливу, а також узагальнити їх зміст у відповідності до предмету дослідження. Лексикографічна дефініція поняття «умова» визначається як фактор, обставина проходження певного процесу, здійснення або утворення чого-небудь [Великий Тлумачний словник, с. 1506]. Множинність поняття «умови» в царині гуманітарних наук свідчить про сукупність, комплекс природних або штучно створених обставин, у яких перебувають соціальні групи; обставин, які сповільнюють або оптимізують діяльність та розвиток таких груп. Зазначимо, що студентський колектив конкретного ЗВО належить до реальних соціальних мікрогруп, які на відміну від формальних (студентство як таке, молодь тощо) перебувають в постійній взаємодії й інтерактивному інформаційному й емоційному обміні.

Ю. Гуцко свого часу виокремив шість мінімальних умов (не освітніх, а життєвих), за яких можливе нормальне й прогресувальне функціонування організму людини: чисте повітря, правильне використання води (вживання й контактування), здорове харчування, забезпечення рухових потреб, наявність життєвих цілей і можливість для профілактики й очищення організму [7].

Якщо філософське визначення поняття «умови» завжди характеризує зовнішні відносно суб'єкта фактори детермінації процесу й результату (філософський словник), то в сучасній педагогіці вирізняють зовнішні й внутрішні педагогічні умови. Наприклад, задля ефективного заняття фізичною культурою чи не найголовнішою виступає така внутрішня умова, як мотивація й належність фізичної активності до потреб і цінностей

Проблема педагогічних умов аналізувалася у працях Ю. Бабанського, за яким педагогічні умови можна трактувати як доцільну систему заходів, компонентів освітнього процесу, а в широкому розумінні – як усі спеціально й неспеціально об'єктивовані фактори, що впливають на перебіг й ефективність освітнього процесу. Ю. Бабанський, який розробляв теоретичні основи оптимізації навчання й брав за цільову основу практичної педагогіки учнівську й студентську успішність, вважав, що педагогічні умови – це поточний стан навчального процесу, в якому дидактичні й навчальні складові реалізуються в найоптимальнішому вияві, що дозволяє суб'єктам ефективно досягати освітніх цілей [1].

Сучасні науковці наводять власні визначення педагогічних (освітніх) умов, які можна, проаналізувавши, резюмувати до основних складових. Так, за В. Манько, ПУ – це кореляція внутрішніх та зовнішніх характеристик освітнього середовища, які видозмінюються задля оптимального або високого результату освітнього процесу [16]. Т. Камініна вважає, що ПУ – це тільки спеціально створена «...сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів і матеріально-просторового середовища, спрямованих на вирішення поставлених у педагогіці завдань» [10].

Існують різні методичні або психологічні акценти при визначенні поняття «ПУ»: система можливостей об'єктивно впливати на освітній процес [2]; система матеріальних і нематеріальних засобів, методів і форм задля оптимального досягнення освітньої мети [23]; внутрішні та зовнішні відносно суб'єктів обставини, від яких залежить перебіг й результативність навчального процесу [15] тощо.

О. Дурманенко в рамках дослідження виховної роботи у ЗВО проаналізувала низку інших визначень і дійшла висновку: «Педагогічні умови ми визначаємо як особливості організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, що детермінують результати виховання, освіти та розвитку особистості студента, об'єктивно забезпечують можливість їх досягнення [8].

Виходячи з розуміння суб'єкт-суб'єктної природи сучасного освітнього процесу, науковці пропонують розділяти

педагогічні умови на об'єктивні й суб'єктивні. Якщо розуміння об'єктивних педагогічних умов досить усталене й вироблялося впродовж тривалого часу розвитку педагогічної науки, то усвідомлення суб'єктивних потребує додаткових зусиль та обопільних ресурсів. Основний бар'єр, який має бути забезпечений самими студентами – це наявність потреби, запиту й стійкої у часі мотивації щодо досягнення освітньої й, певною мірою, особистої професійної мети.

Так, Н. К. Смирнов серед суб'єктивних умов виокремлює потребу, мотивацію й здатність приймати зовнішню інспіровані програми, завдання і цілі, а з іншого боку, здатність формувати в собі базові уміння й навички самоорганізації зі здійснення планування, прогнозування й діяльності. Втім, на думку науковця, фоном виступає психоемоційний стан студента, його базова установка й мотивація при виборі освіти та прогнозованих результатів її досягнення [21].

І. Парчевська, яка вивчає педагогічні умови формування валеологічних потреб студентів, виокремлює дві групи освітніх умов – організаційні й особистісні [19]. Експлікуючи цю класифікацію на педагогічні умови валеологічної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання, до першої групи можна віднести організаційне забезпечення «валеологізації процесу фізичного виховання», до другої – утілення в освітній процес спеціальних методик здоров'язбереження.

До відносно сталих й не залежних від педагогічного впливу об'єктивних умов формування здоров'язбережувальних компетенцій студентів необхідно віднести віковий фактор. Так, Л. Ізбаш вважає вік 18 – 22 роки пізньою юністю, що «характеризується, в першу чергу, як етап формування особистості, в якому головним чином завершується попереднє самовизначення і відбувається перехід до практичної самореалізації та зміні соціального статусу (на відміну від періоду раннього дитинства, де соціальний статус підлітка мало чим відрізняється від дитячого). Головними ознаками пізнього періоду юнацтва стають розвиток особистісної індивідуальності, побудова та початок реалізації життєвих планів, формування соціального і політичного світогляду, рефлексія на соціальні явища» [9].

Очевидно, що фізкультурна навчальна й практична (рухова) діяльність потребує уточнення поняття «ПУ», виходячи з інтелектуально-практичної специфіки галузі. Виходячи з цього пропонуємо, окрім вищевказаних дихотомічних класифікацій ПУ, також виокремлювати статичні й динамічні педагогічні умови. Перші асоціюються переважно з матеріально-технічною базою ЗВО, кафедри при якій здійснюється підготовка, другі – пов'язані із тими секторами середовища, які можуть піддаватися швидким доцільним змінам (індивідуальний підхід, самоініціатива, тактична зміна ходу заняття або виконання завдання тощо).

Найширша інтерпретація педагогічних умов визначається як сукупність факторів, які певним способом (позитивно або негативно) впливають на перебіг і результативність освітнього процесу. Тобто поняття ПУ – максимально широке й потенційно може включати в себе людські й матеріальні, фізичні й ідеальні, спеціально організовані й хаотичні (природні, фонові) обставини в яких здійснюється освітній процес. Проте для робочого визначення з метою подальшої побудови діючої моделі пропонуємо звузити релевантне для нашого дослідження поняття ПУ тільки до спеціально організованих (адміністрацією ЗВО, викладачем, студентом, його оточенням) заходів (дій) з метою досягнення конкретної (формування здоров'язбереження студента в технічному ЗВО) мети. Умови, на які активно не може повпливати ані адміністрації ЗВО, ані викладач, ані студент кваліфікуємо як фонові (пасивні). До них відносимо лекційно-семінарську систему навчання, навчальний розпорядок освітнього процесу, вік студентів, матеріальну базу закладу тощо.

Виходячи з такого розуміння й приймаючи той факт, що під час експерименту викладач і студенти не можуть принципово видозмінювати матеріальні компоненти середовища, об'єкт аналізу становлять динамічні («гнучкі») ПУ: конкретні акти дій, форми діяльності й взаємодії, навчальний зміст програм, режим дня, усі види самоорганізації тощо. Тоді з педагогічного погляду сюди входять такі конкретно-операціональні складові, як активність, діяльність, технологія, техніка, дія, вправа.

Зважаючи на предмет, об'єкт та поставлені у вступі завдання необхідно визнати, що заявлене дослідження перебуває на стику психології, валеології, гігієни та власне теорії фізичного виховання.

Останнім часом захищено чимало дисертацій із набуття студентами й учнями валеологічної культури, в рамках чого також ключовим поняттям виступає здоров'язбереження. Тут необхідно розмежувати поняття здоров'язбереження в рамках прививання валеокультури й під час формування потреби у фізичній культурі як особистій активній практиці. Якщо перша передбачає відносно пасивну позицію суб'єктів освітнього процесу і є супровідною при інших формах діяльності (навчальній, виробничій, побутовій), то друга передбачає активну діяльність через доцільну фізичну усвідомлену активність

Необхідно відзначити, що більшість науковців під ПУ чомусь розуміють тільки конструктивні (оптимізувальні) фактори, тобто такі, що сприяють успіху [14], тоді як деструктивні фактори, яких іноді неможливо уникнути повністю, не беруться до уваги. Під час викладацької діяльності предмету «Фізичне виховання» нами було помічено, що існують об'єктивні деструктивні фактори, які також є ПУ й негативний вплив яких можна тільки мінімізувати, але не виключити повністю. Сюди відносимо, наприклад, факультативність самого предмету «Фізична культура», неможливість повного індивідуального підходу (виконання вправ у групах), фактор фізичної втоми, яка демотивує значну частину студентства тощо.

Однією з гіпотез дослідження виступає теза про те, що основний шлях створення освітніх умов полягає в оптимізації особистого простору та організації особистісного орієнтованого освітнього процесу. Це продиктовано кількома пропедевтичними щодо експерименту факторами: по-перше, особисте здоров'я студента найбільше залежить від нього самого; по-друге, моніторинг валеологічного стану студента в більшості випадків (застосування тестів, анкет, антропометричних вимірювань) насправді може бути тільки самомоніторингом; по-третє, особистісно орієнтоване навчання найбільше відповідає, як сучасній людині центричній парадигмі суспільства, так і специфіці предмета дослідження.

Отже на цьому етапі теоретичного аналізу можна конкретизувати наукову гіпотезу дослідження: здоров'я й позитивне самопочуття (тонус) є однією з функцій організму й психіки (конгруентно), тому зміна ПУ буде успішною тільки за особистісно орієнтованого підходу, коли викладач, адміністрація й матеріально-технічна база ЗВО зможуть мотиваційно, інформаційно, організаційно (ресурсно) забезпечити реалізацію особистої здоров'язберігаючої природної функції.

Синонімічним і водночас комплементарним поняттям до «здоров'язбереження» виступає поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Виокремлюючи компоненти ЗСЖ, сучасні науковці застосовують теоретичний (структурний) або практичний (діяльнісний) підходи. Перший – більш загальний і застосовний для побудови структурної моделі здоров'язбереження: культурно-просвітницький, гігієнічний, відновлювально-екологічний, фізкультурно-оздоровчий та реабілітаційно-профілактичний [18]. Другий включає практичні аспекти діяльності і більш застосовний до розроблення методики формування здоров'язбережувальної діяльності й поведінки: оптимальна рухова активність, ефективні міжособистісні стосунки, дотримання особистої гігієни, психічна та фізична саморегуляція, збалансоване харчування, відсутність шкідливих звичок, загартовування й покращення імунітету [4].

У вітчизняній та зарубіжній педагогіці здійснено чимало спроб описати й узагальнити комплекс педагогічних умов щодо вдосконалення суб'єктів освітнього процесу, в тому числі фізичного, валеологічного, екологічного вдосконалення. Так, О. Гладошук, вивчаючи педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання у ЗВО, визначає три групи відповідних умов: а) надання знань, формування цінностей та мотиваційної сфери щодо культури і потреби здоров'язбереження; б) підвищення ефективності освітнього процесу з допомогою інформаційно-комунікативних технологій; в) сприяння набуттю особистого досвіду здоров'язбереження шляхом доцільно організованої самостійної роботи [5].

Такий набір напрямів педагогічної роботи релевантний для студентів технічних ЗВО, оскільки: а) в рамках формувального експерименту передбачені лекційні заняття та культурно-просвітницька робота; б) особлива зацікавленість контингенту таких студентів до взаємодії з електронними (комп'ютерними) методами отримання й опрацювання інформації; в) надання пріоритету індивідуальним, груповим та самоорганізаційним (аудиторним і позааудиторним) формам роботи.

У своєму дисертаційному дослідженні «Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів-педагогів», що частково корелює з темою даного дослідження, авторка Самусь Т.В. на основі аналізу науково-методичної літератури здійснила систематизацію педагогічних умов, серед яких основні три: «1. Створення й реалізація цілісного навчально-методичного супроводу шляхом доповнення змісту дисциплін циклу професійної та практичної підготовки й практики здоров'язбережувальним компонентом. 2. Формування потреби в самоосвіті, самовихованні, розвиток здатності до самоконтролю та професійного самооцінювання здоров'язбережувальної компетентності. 3. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища» [20]. Спрощена схема формування ЗСК в такому випадку виглядатиме так: особистість – її потреби – середовище (навчальне й позанавчальне).

Окрім науковці вже зверталися до теми здоров'язбереження учнів, студентів та фахівців, що займаються технічною діяльністю (навчальною або виробничою). Зокрема Н. Красноперова вивчала ПУ імплементації ідей здорового способу життя (ЗСЖ) в умовах технічного ЗВО. Педагог визначила таку послідовність утілення доцільних ПУ: інформування студента щодо основ здоров'язбереження, актуалізація й видозміна спочатку його емоційної, а поступово й мотиваційно-ціннісної сфери, допомога в моделюванні особистої здоров'язбережувальної активності й діяльності й нарешті – включення студента у таку діяльність [12].

Оскільки регулярно, доцільне й умотивоване заняття фізичними вправами й руховою активністю в широкому розумінні не можливе без деякої внутрішньої організованості, важливо виокремити так звані внутрішні освітні умови здоров'язбереження: «Розглядаючи особистість студента, йдучи шляхом його формування і виховання засобами фізичного виховання, можна стверджувати, що цей процес складається зі стійких об'єктивних та суб'єктивних соціальних якостей, що виникають і розвиваються у ході навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища. Динаміка інтересів, мотивів та зацікавленості студентів засобами фізичного виховання за час навчання у ЗВО показує, що не відбувається суттєвих змін у розумінні їх значення для дотримання здорового способу життя, трудової та професійної діяльності. Тому майбутні фахівці після отримання заліку або закінчення ЗВО припиняють заняття фізичними вправами» [6].

Стимулювати ці умови до деякої міри можна стимулювати ззовні, але без постійної мотиваційної й саморегулювальної підтримки з боку студента заняття з фізичного виховання будуть тільки точковими і скінченними в часі заходами щодо здоров'язбереження. Природним аргументом цієї тези виступає поняття самозбереження, яке пов'язане з усвідомленням своєї тілесності, розвиненої «Я-концепції» й, в ідеалі, виступатиме початковим фактором формування захищеного й безпечного професійного «Я-образу».

**Висновки.** Отже, пропонуємо, окрім класифікації ПУ, що формують здоров'язбережувальні компетенції, за способом впливу (статичні й динамічні ПУ), виокремлювати також внутрішні й зовнішні, актуальні й фонові. Фонові умови не є відображенням принципів формування здоров'язбережувальних компетенцій, вони не перебувають в зоні безпосереднього дидактичного або виховного впливу викладача і потребують лише мотиваційної й коригувальної підтримки. Саме динамічні зовнішні й внутрішні ПУ – об'єкт безпосереднього дидактичного й виховного впливів, вони – об'єкт даного дослідження.

Можна підсумувати, що відчуття людиною її причетності до подій і явищ світу, цілісності людини, природи й суспільства є первинними непедагогічними умовами здоров'язбереження. Освітні (як і природні чи суспільні) умови мають сенс тільки в їх множинності й сукупності, а за робоче визначення ПУ можна взяти максимально широку дефініцію – сукупність власне й невластивих педагогічних факторів, які мають той або інший (конструктивний або деструктивний) вплив на досягнення освітньої мети, в нашому випадку – формування здоров'язбережувальних компетенцій. Відповідно ПУ можуть бути за мірою впливу, ресурсом та участю суб'єктів освітнього процесу суб'єктивні або об'єктивні, спеціально організовані та фонові (наявні в позаосвітньому середовищі), активні й пасивні. В практичному вимірі ПУ – це завжди людські й матеріальні, фізичні й ідеальні, організовані й хаотичні обставини й ресурси, які впливають на освітній процес.

#### Література

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения (общедидактический аспект) / Ю. К. Бабанский. – Москва : Провещение, 1977. – 256 с.

2. Бражнич О. Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : дис. канд. пед. наук / О.Г. Бражнич. – Кривий Ріг, 2001. – 238 с.
3. Васильева Н.В. Обучать, сохраняя здоровье. Педагогические условия организации учебного процесса в школе: Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбАППО, 2008. – 66 с.
4. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.
5. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / О. Г. Гладощук; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
6. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 514 с.
7. Гуцко, Ю. П. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия / Ю. П. Гуцко. – М. ; Минск : МА «Личность, Экология, Мир» ; ЕМП «Кольцо», 1993.-304 с.
8. Дурманенко О. Аналіз поняття "педагогічні умови" в контексті моніторингу виховної роботи у вищому навчальному закладі / Оксана Дурманенко . Молодь і ринок №7 (90), 2012 – С. 135 – 138.
9. Избаш Л. М. Структура та компоненти культури здоров'я особистості / Л. М. Избаш // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". - 2015. - № 11. - С. 131-135.
10. Камынина, Т. П. Формирование учебно-проектной деятельности студента в образовательном процессе : дисс. ... кандидата пед. наук / Камынина Т. П. – Оренбург, 2006. – 200 с.
11. Ким СВ. Валеологическая безопасность образования. Ресурсы педагогических систем. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 315 с.
12. Красноперова Н. А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студентов / Н. А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С.16 – 19.
13. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н.Решетень. - М.: ФиС, 1987. – 458 с.
14. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – Москва : Знание, 1976. – 186 с.
15. Малькова, М. О. Формування професійної готовності майбутніх соціальних педагогів до взаємодії з девіантними підлітками : дис. кандидата пед. наук: 13.00.01 / Малькова М. О. – Луганськ, 2006. – 252 с.
16. Манько В. М. Дидактичні умови формування у студентів професійно-пізнавального інтересу до спеціальних дисциплін / В. М. Манько // Соціалізація особистості : зб. наук. пр.. Національного педагогічного університету ім. П. Драгоманова. – К.: Логос, 2000. – Вип. 2. – С. 151 – 153.
17. Огурцов А.П. От натурфилософии к теории науки / А. П. Огурцов. – М., 1995. – С.119-126.
18. Лебедева Н. Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей: Справочное пособие. – Минск: ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. – 208с.
19. Парчевская И. И. Педагогические условия формирования валеологических потребностей студентов: Дис. канд. пед. наук. – Ставрополь, 2001. – 180 с.
20. Самусь Т.В. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки : Дис. на здобуття наук. ступ. кан. пед. наук 13.00.04. - теорія і методика професійної освіти / Т. В. Самусь. – Глухів, 2016 – 228 с.
21. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.
22. Українська радянська енциклопедія: [в 17-ти т.] / гол. ред. М. П. Бажан; редкол.: І. К. Білодід та ін. – 1-ше вид. – Т. 1 : А – Богунці. – К. : Голов. ред. УРЕ, 1959. – 639 с.
23. Федорова, О. Ф. Некоторые вопросы активизации учащихся в процессе теоретического и производственного обучения / О. Ф. Федорова. – М. : Высшая школа, 1970. – 301 с.
24. Morgan C LLoyd (1925) Life, Mind, and Spirit: Emergent Evolution. Williams and Norgate, Ltd: London. – P.4

#### Reference

1. Babansky, Yu.K. (1977), "Optimization of the learning process (general-edactic aspect) ", Yu. K. Babansky, Moscow: The Presidency, 256 p.
2. Brazhnych, O.G. (2001), "Pedagogical conditions of differentiated teaching of pupils of a secondary school", diss. Cand. ped Sciences, O. G. Brazhnych, Kryviy Rih, 238 p.
3. Vasilieva, N.V. (2008), "To train, keeping health. Pedagogical conditions of the organization of educational process at school", Educational and methodical manual, 66 p.
4. Vinogradov P., Dushanin A., Zholdak V. (1996), "Fundamentals of physical culture and a healthy lifestyle", Moscow, Soviet Sport, 592 p.
5. Gladoshchuk, O.G. (2008), "Pedagogical conditions of improving the culture of strengthening the health of students in the system of physical education in higher educational institutions": author's abstract. dis ... Candidate ped Sciences: 13.00.02, O. G. Gladoshchuk; NPU them MP Drahomanov, K., 20 p.
6. Griban, G.P. (2012), "Physical education of students of agrarian higher educational institutions", monograph, G.P. Griban, Zhytomyr, View of Ruta, 514 p.
7. Gushh, Yu.P. (1993), "Introduction to Encyclopedia of Health and Longevity", Yu. P. Gucht, M.; Minsk, MA "Personality, Ecology, World"; EMF "Koltso", 304 p.

8. Durmanenko, O. (2012), "Analysis of the concept of "pedagogical conditions" in the context of monitoring educational work in higher educational institutions", Oksana Durmanenko. Youth and market №7 (90), pp. 135 - 138.
9. Izbash, L. M. (2015), "Structure and components of the culture of personality health", L. M. Izbash, Collection of scientific works of the Khmelnytsky Institute of Social Technologies of the University of Ukraine, No. 11, pp. 131-135.
10. Kamynina, T.P. (2006), "Formation of educational and design activity of the student in the educational process", diss. ... candidate ped. Sciences, Kamynina T. P., Orenburg, 200 p.
11. Kim, J.V. (2005), "Valeological safety of education. Resources of pedagogical systems", SPb.: Izdv-o SPbGUEF, 315 p.
12. Krasnoperova, N.A. (2005), "Pedagogical support formation of a healthy lifestyle of students", N. A. Krasnoperova, The theory and practice of physical culture, No. 6., pp. 16 - 19.
13. Lesgaft, P.F. (1987), "Manual on the physical education of school-age children", Lesgaft P. F. Selected Works, Sost. I. N. Reesethen, M., Fico, 458 p.
14. Lerner, I.Y. (1976), "Didactic Principles of Learning Methods", I. Ya. Lerner, Moscow: Knowledge, 186 p.
15. Mal'kova, M.O. (2006), "Formation of the professional readiness of future social educators to interact with deviant adolescents", diss. candidate ped. Sciences: 13.00.01, Mal'kova M.O., Lugansk, 252 p.
16. Manko, V.M. (2002) "Didactic conditions of formation of students of vocational and cognitive interest in special disciplines", V. M. Manko, Socialization of personality: Sb. sciences etc. National Pedagogical University named after. P. Drahomanov, K., Logos, Vip. 2., pp 151-153.
17. Ogurtsov, A.P.(1995), "From natural philosophy to the theory of science", A. P. Ogurtsov, M., pp.119-126.
18. Lebedeva, N.T. (1993), "Preventive physical education for healthy children": Reference book., Minsk: IPP of the State Economic Committee of the Republic of Belarus, 208 p.
19. Parchevskaya, I.I. (2001), "Pedagogical conditions for the formation of valeological needs of students", Dis. Cand. ped sciences, Stavropol, 180 p.
20. Samus, T.V. (2016), "Formation of healthcare saving competence of future engineer teachers in the process of training", Dis. for obtaining sciences. step can ped Sciences 13.00.04, theory and methodology of vocational education, T. Samus., Glukhov, 228 p.
21. Smirnov, N.K. (2006), "Health-saving educational technologies and psychology of health at school", N.K. Smirnov, 2nd ed., Corrected. and add, M., ARKTY, 320 p.
22. "Ukrainian Soviet Encyclopedia" (1959), [in 17 t.], Ch. Ed. M.P. Bazhan; Editorial: I. K. Bilodid and others., The first view., T. 1: A, Bohuntsy., K., Heads. Ed. URE, 639 p.
23. Fedorova, O. F. (1970), "Some questions of activation of students in the process of theoretical and production training", O.F. Fedorov., M.: Higher school, 301 p.
24. Morgan C. LLoyd (1925), "Life, Mind, and Spirit: Emergent Evolution". Williams and Norgate, Ltd: London., pp.4-5.

**Перегінець М.М.**  
**викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Долженко Л.П.**  
**к.фіз. вих., доцент**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**  
**Єфанова В.В.**  
**старший викладач**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### **ЗМІСТОВЕ НАПОВНЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ**

*У статті представлено ґрунтовний аналіз видів зайнятості учнів старшого шкільного віку у позаурочний час, які навчаються в закладах загальної середньої освіти різного типу. Результати дослідження свідчать про доволі суттєве наповнення вільного часу старшокласників спеціалізованих навчальних закладів. Виділено основні види зайнятості учнів. Сюди можна віднести: відвідування додаткових занять з репетиторами та заняття у неспортивних гуртках.*

*Показано відмінності змістового наповнення учнів старших класів ліцеїв, інтернатів, навчально-виховних комплексів та шкіл.*

**Ключові слова:** дозвілля, старшокласники, змістове наповнення, навчальний заклад, режим дня.

**Перегінець Н. Н., Долженко Л. П. Ефанова В. В. Содержательное наполнение досуга старшеклассников в учреждениях общего среднего образования разных типов.** В статье представлены подробный анализ видов занятости учащихся старшего школьного возраста во внеурочное время, обучающихся в учреждениях общего среднего образования разного типа. Результаты исследования свидетельствуют о довольно существенном наполнение свободного времени старшеклассников специализированных учебных заведений. Выделены основные виды занятости учащихся. Сюда можно отнести: посещение дополнительных занятий с репетиторами и занятия в неспортивных кружках. Показано различия содержательного наполнения учащихся старших классов лицеев, интернатов, учебно-