

increase motor activity of adolescents]. Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu, (4), P. 63–66. (in Ukrainian).

4. Kucz, A.S. (1997) Organizacziorno-metodicheskie osnovy` fizkul`turno-ozdorovitel`noj raboty` so shkol`nikami, prozhivayushhimi v usloviyakh pov`shennoj radioaktivnosti [Organizational and methodological bases of physical culture and health work with schoolchildren living in conditions of increased radioactivity]: avtoref.dis... d-ra ped.nauk. Kiev, Ukraine, 44 p. (in Russian).

5. Novyi format urokiv fizychnoi kultury vid «JuniorZ» [A new format of physical education lessons from «JuniorZ»] Web site: <https://vseosvita.ua/webinar/novij-format-urokiv-fizychnoi-kultury-vid-juniorz-113.html>. (in Ukrainian).

6. Pro Vseukrainskyi proekt "Junior Z" [About the All-Ukrainian project "Junior Z"]. Web site: <https://vogrda.gov.ua/news/08-16-04-25-01-2018/>. (in Ukrainian).

7. Junior Z – sportyvnyi rukh O. Pedana [Junior Z - sports movement of O. Pedan]. Web site: <http://juniorz.ua/>. (in Ukrainian).

УДК 378.147:796-051:613.9

Данилко В. М.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті на основі аналізу наукової та методичної літератури розглянуто необхідність впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес, які будуть сприяти зміцненню здоров'я і всебічно-гармонійному розвитку сучасної учнівської молоді. Визначено фактори виховання і навчання, що призводять до погіршення здоров'я старшокласників. Проаналізовано різні підходи до формування ціннісного ставлення до власного здоров'я старшокласників, умови впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчальний процес у контексті глибокого усвідомлення та розуміння важливості проблеми формування навичок здорового способу життя учнівської молоді, виховання позитивних морально-ціннісних орієнтацій. Здоров'язберігаючі освітні технології дозволяють суттєво підвищити ефективність процесу відновлення фізичної та розумової працездатності учнів, їхніх природних здібностей та психічних якостей.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'язберігаючі технології, старшокласники, здоровий спосіб життя, ціннісні орієнтації.

Данилко В. Н. Формирование здоровьесберегающих технологий в процессе учебно-воспитательной работы старшекласников. В статье на основе анализа научной и методической литературы рассмотрена необходимость внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательный процесс, которые будут способствовать укреплению здоровья и всесторонне-гармоничному развитию современной учащейся молодежи. Определяются факторы воспитания, обучения, которые могут привести к ухудшению здоровья старшекласников. Анализируются различные подходы к формированию ценностного отношения к собственному здоровью старшекласников, условия внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в учебный процесс в контексте глубокого осознания и понимания важности проблемы формирования навыков здорового образа жизни учащейся молодежи, воспитание положительных нравственно-ценностных ориентаций. Здоровьесберегающие образовательные технологии позволяют существенно повысить эффективность процесса восстановления физической и умственной работоспособности учеников, их природные способности и психические качества.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, старшекласники, здоровый образ жизни, ценностные ориентации.

Danylko Valentyna. Formation of Healthcare Technologies in the Educational Process of Training High-School Students. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the article highlights the need to integrate healthcare technologies in the educational process of student youth. They will contribute to health promotion and the comprehensive, harmonious development of modern young people. This scientific paper analyses different approaches to forming a valuable attitude towards high school students' health. It's essential to motivate students to implement healthcare technologies in studies, training, and leisure time. The educational process should be aimed not only to acquire knowledge but also to realise a new moving experience that meets new life requirements. The formation of the healthcare environment depends on different factors. Some of them include the curriculum, school considering the students' interests and preferences, the staff who is ready to integrate healthcare technologies, collaborative work between parents and students. The article also analyses the conditions of integrating healthcare technologies into the educational process in the context of deep awareness and understanding of the straightforward importance of developing healthy students' lifestyle skills, education of positive moral and value orientations. The healthcare educational technologies allow significantly increasing the process efficiency of restoring the physical and mental students' capacity, natural abilities and mental qualities.

Key words: physical education, healthcare technologies, high school students, healthy lifestyle, value orientations.

Постановка проблеми. У системі освіти відбуваються докорінні зміни, спрямовані на досягнення головної мети – забезпечення її високої якості. Суттєвим у цьому є виховання компетентної особистості, яка не лише володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, адаптувати до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, а також підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівень залежить від того, наскільки вона піклується про здоров'я підростаючого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного всебічного та гармонійного розвитку. Так, Національною стратегією розвитку освіти в Україні передбачено завдання трансформувати національну систему освіти як головну ланку формування громадянина, забезпечити пріоритетний розвиток людини, її здібностей і обдарувань, збереження і зміцнення фізичного й психічного здоров'я, дотримання принципу превентивності у навчально-виховному процесі [9].

Сучасна школа характеризується насиченістю навчальних програм, а вимоги, які висуває навчальний процес до учнів, значно зросли за останні роки. Великий обсяг навантаження старшокласників призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно впливає на функціональний стан їхнього організму. Унаслідок знижується імунітет організму, збільшуються нервово-психічні розлади, захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, порушення постави тощо.

Аналіз статистичних даних за останні роки свідчить про те, що стан здоров'я дітей має тенденцію до погіршення. При вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання – кожна друга. Лише 5% випускників школи є практично здоровими, 40% – хронічно хворі, у 50-60% – схильність до частих захворювань; біля 85% – страждають на нервово-психічні розлади, лише 5% не мають протипоказань до проходження військової служби. Статистичні дані за останні роки свідчать, що малорухомий спосіб життя ведуть чотири із п'яти учнів, що становить 75% юнаків та 87% дівчат [5].

На думку дослідників [4; 6; 8; 10], основними причинами такої тривожної ситуації є недосконала діюча державна програма, малорухомий спосіб життя, і, як наслідок, дефіцит рухової активності протягом усього терміну навчання. Процес фізичного виховання в навчальних закладах освіти у своїй традиційній формі не дозволяє в повному обсязі вирішувати проблеми здоров'я учнівської молоді.

Вирішенням цієї проблеми є одним із пріоритетних завдань нового етапу реформування освіти в Україні. Упровадження концепції «Нової української школи», завданням якої є збереження, зміцнення й реформування здоров'я підростаючого покоління та їх ефективного впровадження в процес життєдіяльності кожної особистості [7]. Сьогодні здоров'я учнівської молоді розглядається як категорія, що характеризує економічні досягнення суспільства і є перспективою подальшого розвитку. Удосконалення самої людини – головна мета цивілізованого суспільства. Цей тезис особливо актуальний для нашої країни, яка активно відроджує традиції здорового способу життя і здоров'язберігаючої поведінки [9].

Аналіз літературних джерел. Реформування освіти в Україні дало потужній поштовх фахівцям освітніх закладів для переосмислення науково-теоретичних основ системи виховання та навчання, орієнтованості молодого покоління на формування рухових потреб, здорових звичок, фізичного загартування та збереження здоров'я щодо покращення організаційно-педагогічного та методичного підґрунтя системи фізичного виховання школярів (Т.Ю. Круцевич (2015), Б.М. Шиян (2005, 2014), Н.В. Москаленко (2009)). Удосконалюються програмно-нормативні основи фізичного виховання (М.М. Булатова, О.Т. Литвіна (2003)), а також поліпшується зміст програм з фізичної культури у загальноосвітній школі (Т.Ю. Круцевич (2012), Н.В. Москаленко (2015), О.В. Куц (2018)). Науковці продовжують вести активний пошук ефективних шляхів вирішення завдань, зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління, а також упровадження у навчальний процес здоров'язберігаючих освітніх технологій, які знайшли своє відображення у наукових дослідженнях Г.А. Опанасенко (2015), О.Д. Дубогай (2009, 2020), Т.У. Бережної (2012), Н.В. Москаленко (2009), Т.Ю. Круцевич (2012), С.М. Футорного (2014), Д.Е. Вороніна (2006), О. Ващенко (2006), А. Цюся (2016)).

Використання здоров'язберігаючих освітніх технологій спрямоване на формування в учнів потреби здорового способу життя, відповідне ставлення до негативних звичок, підвищення фізичного розвитку, за умови збереження здоров'я учнів, педагогів, батьків, вихователів. Вони є основою практичної діяльності у формуванні цінностей здорового способу життя. Дана проблема актуальна і має практичну та теоретичну значущість.

Метою дослідження є аналіз проблеми формування здоров'язбереження старшокласників під час навчання у загальноосвітніх закладах.

Під час дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз з узагальненням наукової літератури, порівняльний аналіз результатів оцінки, опитування (анкетування). У дослідженні взяли участь учні старших класів загальноосвітньої школи № 5 м. Переяслава.

Результати дослідження. На сучасному етапі розвитку України формування здоров'язберігаючих технологій зумовлено насамперед потребою суспільства у здоровому працездатному поколінні, його свідомого ставлення до здоров'я і засобів його збереження, відновлення.

Варто зазначити, що ставлення до здоров'я як до цінності активно формується в юнацькому віці і є результатом впливу освіти, сім'ї й навколишнього соціального середовища. Юнацький вік – це період розуміння вагомості свого інтелектуального, фізичного й духовного розвитку, оскільки саме в цей час формуються основні вміння, навички і звички, що є передумовою формування життєвої позиції старшокласника до самостійного життя.

Учені в своїх дослідженнях дійшли висновку, що цінність здоров'я на даному етапі життя людини, якщо і усвідомлюється, то не актуалізується достатньою мірою. Людина не народжується з орієнтацією на хибні цінності, а формує їх в процесі життєдіяльності. Згідно з науковими даними, здоров'я людини залежить від багатьох факторів: 50% – від способу життя; 18-22% – від біологічних факторів (спадковості); 18% – від стану навколишнього природного середовища; 10% – від стану системи охорони здоров'я [1; 2; 3].

Проблема навчання і виховання сучасних дітей залежить передусім від вчителя, школи, від умов життя в сім'ї та від середовища, в якому вона зростає. Тому навчальний процес має бути спрямований не лише на здобуття знань, але й на реалізацію нового рухового досвіду, адекватного сучасним вимогам життя:

- вироблення і реалізацію якісно нової особистості та компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки індивідуальної та фізичної індивідуальності школярів на всіх етапах навчання, з врахуванням особливостей їх рухового та психофізичного розвитку;
- створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості, її організацію відповідно віковій та психофізичній специфіці розвитку організму;
- включення в освітній простір можливостей для додаткових форм фізичного виховання;
- створення умов і механізмів фізичного виховання до занять фізичної культури у відповідності до інтересів;
- формування стійкості до соціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки [6].

Можна стверджувати, що сучасний стан суспільства відображає соціально-культурну ситуацію, яка характеризується інноваційними змінами у сфері освітньо-виховного процесу. Суттєвим у цьому є формування у старшокласників мотивації до здоров'язбереження під час навчання, тренування і при проведенні дозвілля.

Виховання в учнівської молоді дбайливого ставлення до себе, способу життя та організму – найважливіша складова здоров'язберігаючої педагогіки. Практика свідчить про те, що учнів потрібно не просто спонукати займатися здоров'ям, а усвідомлено будувати здоровий спосіб життя. Це необхідно робити кожному вчителю, батькам і учням [4; 11; 12].

Для глибшого розуміння стану здоров'я учнівської молоді ми провели аналіз медичних карток 55 учнів 10-11 класів ЗОШ № 5 м. Переяслав. Аналізуючи результати медичних обстежень, ми виходили передусім із того, що стан здоров'я співвідноситься з кількісним складом учнів основної, підготовчої, спеціальної медичних груп і звільнених від занять фізичними вправами. Отримані дані засвідчили, що більшість учнів належать до основної медичної групи. Водночас 37-39% старшокласників уже мають відхилення в стані здоров'я і належать до спеціальної медичної групи. Потрібно зазначити, що в процесі навчання зменшується кількість учнів основної медичної групи, а відповідно збільшується в підготовчій і спеціальній. Старшокласники найчастіше мають захворювання нервової системи – 15,3%, серцево-судинної системи – 21-22%, порушення постави – 5%, дихальної й ендокринної системи – 13%; органів зору – 9-11% та інші. Загалом на ці хвороби припадає 62,4-69,3% випадків.

Отримані результати свідчать, що відбувається порушення функціонального стану як окремих органів, так і усього організму в цілому. Серед причин такого стану є: перевантаження, зниження фізичної активності, пасивний спосіб життя, несформовані навички здорового способу життя та інше.

Анкетування показало, що не виконують ранкову гімнастику (87%); не дотримуються режиму дня (77%); не дотримуються режиму харчування (71%). Основними причинами такої ситуації за словами учнів є велике навчальне навантаження – 39,6%; мало вільного часу – 19,3%; відсутність бажання – 9,7%; не вбачають в цьому користі – 7%; дворазовий прийом їжі, відсутність сніданків – 27,3%.

Анкетування також показало низький рівень усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я. Останнім часом серед учнівської молоді поширюється тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин. Проведений аналіз анкет свідчить, що при такому невеликому життєвому досвіді (16-17 р.), шкідливих звичок уникають далеко не всі старшокласники (34,9% – серед хлопців і 49,7% – дівчат). Результати анкети засвідчили, що щодня палять 3,7% – дівчат, час від часу – 19,6%, іноді в колі друзів 16,9%. Юнаки палять щодня – 16,7%, час від часу – 14,2%, іноді в колі друзів – 22,9%. Водночас 68,8% дівчат не палили і виступають проти паління. Також 56,2% юнаків відповіли, що не бачать нічого корисного в палінні.

На питання в анкеті «Чи вживаєте ви алкогольні напої?» 4,7% юнаків і 6,6% дівчат дали стверджувальні відповіді. Проте значно більший відсоток учнів відповіли так, зокрема під егідою сімейних свят, у колі друзів – 57,3% дівчат і відповідно 61,7% юнаків.

Бентежить те, що 0,7% дівчат та 3,5% юнаків уже випробували на власному організмі дію наркотичних речовин.

Наведені чинники відіграють певну роль у погіршенні стану здоров'я учнівської молоді. Аналізуючи вище зазначене, можна також стверджувати про низький рівень просвітницької профілактичної роботи, відповідальності батьків щодо шкідливих звичок молоді. Необхідно сформувати в учнівської молоді правильний підхід до розуміння понять «здоров'я», «здоров'язбереження», дотримання принципів правильного ведення здорового способу життя, знання небезпеки куріння, алкоголізму, наркоманії; знання і дотримання правил особистої гігієни та інше.

Результативним вирішенням проблеми збереження здоров'я учнівської молоді є впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес. Формування здоров'язберігаючого середовища залежить від: програми діяльності навчального закладу, інтересів і вподобань учнів, пріоритетних навчально-виховних завдань; кадрового потенціалу, який готовий до впровадження інноваційних технологій; матеріально-технічного забезпечення; співпраці батьків із школярами, усвідомлення ними значущості цілеспрямованої роботи зі збереження

здоров'я учнівської молоді [4].

Т. Бойченко вбачає здоров'язберігаючі технології в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберегти наявний стан учнів, формувати вищий рівень їхнього здоров'я і проводити відповідні коригувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [1]

Отже, до найважливіших методів, що застосовуються в оздоровчій освіті, відносяться активні (інтерактивні) методи, які створюють простір для рухової діяльності. У центрі уваги знаходиться не програма, а особистість, її індивідуальний освітній процес, який спрямований на розвиток індивідуальності особи в інтелектуальній, емоційній, а також суспільній і моральній сферах.

Методи мають бути спрямовані на розвиток особистості, здатної приймати самостійне рішення щодо поведінкових змін. Формування потреби в набутті відповідних знань і умінь щодо здоров'язбереження і створення умов для повноцінного особистого розвитку на засадах дотримання відповідних принципів, передусім *аксіологічного*, що виявляється в усвідомленому сприйнятті свого здоров'я як важливої людської цінності, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя; *тосеологічного*, який пов'язаний з придбанням необхідних знань і умінь щодо пізнання особистих потенційних здібностей і можливостей та відповідних методик оздоровлення і зміцнення організму [4].

Аналіз і узагальнення результатів в дослідженнях дали змогу стверджувати, що використання здоров'язберігаючих освітніх технологій є важливою передумовою і має передбачати вибір відповідних форм і методів навчально-виховної роботи, що впливає на активний розвиток особистості, на формування системи відповідних ціннісних орієнтацій та установок активної життєвої позиції старшокласників, їх позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, відповідальності за власне здоров'я і самореалізацію у суспільному середовищі.

Висновки. Збереження здоров'я учнівської молоді в закладах освіти є актуальною проблемою, яка передбачає впровадження в практику роботи різних освітніх технологій. Особливого значення набувають здоров'язберігаючі технології як системний метод формування здорової особистості з метою оптимізації форм і методів навчально-виховної роботи та створення необхідних комфортних умов для фізичного, психічного й духовного розвитку особистості. Реалізація здоров'язберігаючих технологій відповідно до фізіолого-психологічних принципів характеризується свідомим використанням учнівською молоддю в процесі своєї життєдіяльності системи заходів, що забезпечують її гармонійний духовний і фізичний розвиток.

Література

1. Бойченко Т.Є. Проблеми сучасної валеології в Україні: здобутки і перспективи розвитку / Т.Є. Бойченко // Джерела: науково-методичний вісник. – 2003. – №1. – С. 79-85.
2. Ващенко О. Готовність учителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Д.Є. Воронін / Херсонський держ. ун-т. – Херсон, 2006. – 222 с.
4. Галенко В. М. Сучасні здоров'язбережувальні технології та методи їх використання в навчально-виховному процесі / В. М. Галенко // Здоров'язбережувальні технології в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів. – 2017. – URL: <http://oipopp.ed-sp.net/node/19979>
5. Дубіна О. О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення / О.О. Дубіна // Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічної ситуації в Україні / [за ред. Шафранського В.В.]. – К., 2018. – 452 с.
6. Дубогай О. Д. Впровадження здоров'язбережувальної технології «Навчання у русі» в систему освіти учнів початкових класів: метод. Посібник / О. Д. Дубогай, О. В. Тимошенко, Т. І. Бережна. – Луцьк: Вета-Друк, 2019. – 140 с.
7. Концепція Нової української школи URL: <https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed>
8. Москаленко Н. В. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – №2. – С. 12-16.
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". URL: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
10. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник / Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – 454 с.
11. Футорний С. М. Здоров'єсберегаючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді: [монографія] / С. М. Футорний. – К.: Полиграфсервіс, 2014. – 304 с.
12. Шиян О. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання / О. Шиян, Є. Сливия // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 18. – Т. 4. – Львів: ЛДУФК, 2014. – С. 169-174

References

1. Boichenko T. Ie. (2003). Problemy suchasnoi valeologii v Ukraini: zdobutky i perspektyvy rozvytku [Issues of the modern valeology in Ukraine: acquirements and prospects of development]. *Naukovo-metodychnyi visnyk*, no.1, 79-85 [in Ukrainian].
2. Vashchenko O. (2006). Hotovnist uchytelia do vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi [Readiness of the teacher to use healthcare technologies in educational process]. *Zdorovia ta fizychna kultura*, no. 8, 1-6 [in Ukrainian].

3. Voronin D.Ie. (2006). Formuvannya zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Forming healthcare competency in students of higher education institutes by means of physical training]. *Candidate thesis*. Kherson [in Ukrainian].
4. Halenko V. M. (2017). Suchasni zdoroviazberezhuvalni tekhnologii ta metody yikh vykorystannia v navchalno-vykhovnomu protsesi [Modern healthcare technologies and methods of their use in the educational process]. *Zdoroviazberezhuvalni tekhnologii v systemi ozdorovcho-vykhovnoi roboty zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv*. Retrieved from: <http://oipopp.ed-sp.net/node/19979> [in Ukrainian].
5. Dubina O. O. (2018). Dynamika stanu reproduktyvnoho zdorovia naselennia [Dynamics of the state of the reproductive population health]. *Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naselennia, sanitarno-epidemiolohichnii sytuatsii v Ukraini* [in Ukrainian].
6. Dubohai O. D. (2019). Vprovadzhennia zdoroviazberezhuvanoi tekhnologii «Navchannia u rusi» v systemu osvity uchniv pochatkovykh klasiv. Lutsk: Veta-Druk [in Ukrainian].
7. Kontsepsiia Novoi ukrainskoi shkoly [Conception of the New Ukrainian School]. Retrieved from: <https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed>
8. Moskalenko N. (2011). Proektuvannia kontsepsii innovatsiinykh prohram fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zahalnoosvitnikh zakladakh [Conception project of innovative programs of physical and healthy training in secondary schools]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no. 2, 12-16 [in Ukrainian].
9. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktyvnist – zdorovyï sposib zhyttia – zdorova natsiia" [The national strategy of healthy moving activity in Ukraine until 2025 "Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation"]. Retrieved from: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
10. Panhelova N.Ie., Krutsevych T.Iu., Danylo V.M. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury [Theoretical and methodological fundamentals of healthy physical culture]. Pereiaslav-Khmelnitskyi [in Ukrainian].
11. Futornij S. M. (2014). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v processe fizicheskogo vospitaniya studencheskoj molodezhi [Healthcare technologies in the process of students' physical training]. K.: Polygrafservis [in Russian].
12. Shyian O. (2014). Optymizatsiia rukhovoï aktyvnosti shkolariv u konteksti vprovadzhennia innovatsiinykh metodyk navchannia [Optimisation of moving activities of pupils in the context of innovative methods of education]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats v haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, no. 18, T. 4. 169-174 [in Ukrainian].

УДК: 796.035:378.4

Закопайло С.А.
кандидат педагогічних наук, доцент
Потужний О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ВИЩИХ НАВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ ТА ЇХ СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ

У статті розглянуто основні соціокультурні передумови застосування оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів України. Виявлено причини необхідності реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів. Встановлено основні аспекти розвитку сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування, як ефективного засобу покращення стану здоров'я та рівня фізичного розвитку студентів. Визначена необхідність цілеспрямованого впровадження новітніх інноваційних фітнес-технологій в систему вищих навчальних закладів з метою оздоровлення молодого покоління.

Для актуалізації цих принципів необхідно використовувати нові підходи, засоби та технології, індивідуальні вікові особливості та потреби учнів. Аналіз сучасних тенденцій вдосконалення системи фізичної культури дає можливість стверджувати, що зараз формуються нові об'єктивні умови для вирішення цієї проблеми у просторі нового соціально-культурного явища - фітнес-культури сучасного суспільства. Дуже потужним стимулом впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищі навчальні заклади України є її позитивний вплив на стан здоров'я, адаптаційні та фізичні можливості сучасної молоді, що є головним та пріоритетним завданням нашої держави.

Ключові слова: соціокультурні передумови, оздоровчий фітнес, фітнес-культура, фітнес-технології, фізичний розвиток.

Закопайло С.А., Потужний А.В. Применение средств оздоровительного фитнеса в системе высших учебных заведений Украины и их социокультурные предпосылки. В статье рассмотрены основные социокультурные предпосылки применения оздоровительного фитнеса в системе высших учебных заведений Украины. Выявлены причины необходимости реформирования и модернизации физкультурного образования студентов. Установлены основные аспекты развития современных фитнес-технологий оздоровительного направления, как эффективного средства улучшения состояния здоровья и уровня физического развития