

Список використаних джерел

1. Антипкін Ю.Г., Волосовець О.П., Майданник В.Г., Березенко В.С., Моїсеєнко Р.Р. та ін. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни. *Здоров'я ребенка*. 2018. Вип. 13(1). С. 1–11.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоров'я дітей і двигальна активність : от фізіологічних основ до практичного застосування. Київ: Олімпійська літ., 2009. 528 с.
3. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп.: 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2008. 20 с.
4. Гетьман В.О. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини. Київ: Основа, 2009. 200 с.
5. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімпійська літ., 2011. 224 с.
6. Осипенко Е.В., Севдалев С.В. Совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины; 2013. 212 с.
7. Потужний О.В., Поліщук В.В. Компоненти підготовленості до здоров'язбережувальної професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: колективна монографія. Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди, 2019. С. 219 – 232.
8. Потужний О.В., Поліщук В.В. Концепція формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: колективна монографія. Випуск 3. «Здоров'я дітей і молоді: безпекові та психолого-педагогічні аспекти». 2020. С. 262 – 277.
9. Саїнчук О.М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : дисертація. Київ: НУФВСУ, 2015. 218 с.
10. Kashuba V., Goncharova N., Butenko H. Practical Implementation of the Concept of Health-Forming Technologies into the Process of Physical Education of Primary School Age Children. *Journal of Education, Health and Sport*. 2018. № 8(6). С. 469-477. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2561299>

References

1. Antipkin Y.G., Volosovets O.P., Maidanyk V.G., Berezenko V.S., Moiseyenko R.R. etc. (2018). The state of health of children is the future of the country [Stan zdorovia dytiachoho naselennia – maibutnie krainy]. *Child's health*, 13(1), 1 – 11.
2. Bar-Or O., Rowland T. (2009). Children's health and motor activity: from physiological foundations to practical application [Childrens health and motor activity: from physiological foundations to practical application]. Kyiv: Olimpiyskaya lit., Ukraine. 528.
3. Biletska V.V. (2008). Theoretical and methodological justification of testing the physical fitness of younger schoolchildren in the process of physical education [Theoretical and methodological justification of testing the physical fitness of younger schoolchildren in the process of physical education]: *Abstract of Candidate thesis*: 24.00.02. Kyiv: NUFVSU, Ukraine. 20.
4. Hetman V.O. (2009). Methodological and organizational principles of human recovery [Methodological and organizational principles of human recovery]. Kyiv: Osнова, Ukraine. 200 p.
5. Krutsevich T.Y., Vorobyov M.I., Bezverhnya G.V. (2011). Control in the physical education of children, adolescents and youth [Control in the physical education of children, adolescents and youth]. Kyiv: Olimpiyska lit., Ukraine. 224.
6. Osypenko E.V., Sevdalev S.V. Improving the function of external breathing in younger schoolchildren [Improving the function of external breathing in younger schoolchildren]. Gomel: GSU named after F. Skoryny, Ukraine. 212.
7. Potuzhnyi O.V., Polishchuk V.V. (2019). Components of preparedness for health-preserving professional activity of future physical culture teachers: a collective monograph [Components of preparedness for health-preserving professional activity of future physical culture teachers]. Pereyaslav-Khmelnytsky State University named after Hryhoriy Skovoroda, Ukraine. 219 – 232.
8. Potuzhnyi O.V., Polishchuk V.V. (2020). The concept of forming the readiness of future physical education specialists to use health-saving technologies: a collective monograph [The concept of forming the readiness of future physical education specialists to use health-saving technologies]. Issue 3. «Health of children and youth: medical and psychological and pedagogical aspects». 262 – 277.
9. Sainchuk O.M. (2015). Programming physical culture and wellness classes with Scandinavian walking in physical education of younger schoolchildren [Programming physical culture and wellness classes with Scandinavian walking in physical education of younger schoolchildren]. Kyiv: NUFVSU, Ukraine. 218.
10. Kashuba V, Goncharova N, Butenko H. (2018). Practical Implementation of the Concept of Health-Forming Technologies into the Process of Physical Education of Primary School Age Children. *Journal of Education, Health and Sport*. 8(6):469-477. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2561299>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).66

УДК 796.011.3:[613.9-057.87

Потужний О.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID: 0000-0002-3144-9420

Поліщук В.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
ORCID: 0000-0002-2897-0813

Кузькова М.В.

студентка III курсу факультету української філології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкрито сутність і зміст поняття «здоров'язберезувальні технології в системі фізичного виховання студентської молоді». **Мета.** Розкриття особливості застосування здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти. **Методи.** Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і спорту. **Результати.** На основі аналізу й узагальнення філософської, педагогічної, психологічної та з фізичного виховання літератури уточнено сутність і розкрито зміст понять «технології», «здоров'язберезувальні технології» та визначено сутність і зміст поняття «здоров'язберезувальні технології в системі фізичного виховання студентської молоді». Здоров'язберезувальні технології в системі фізичного виховання розглядаються як система оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язберезувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я. **Висновки.** Аналіз та узагальнення наукової літератури щодо розкриття сутності та змісту поняття «здоров'язберезувальні технології» дає змогу розуміти його як системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язберезувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей та створення здоров'язберезувального освітнього середовища в навчальному закладі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, фізичне виховання, здоров'язберезувальна та здоров'ярозвивальна компетентності.

Potuzhny O., Polishchuk V., Kuzkova M. Health-saving technologies in the system of physical education of student youth. The article reveals the essence and content of the concept of «health-preserving technologies in the system of physical education of student youth». **Goal.** Disclosure of the peculiarities of the use of health-saving technologies in the educational process of higher education institutions. **Methods.** Analysis and generalization of scientific and methodical literature; analysis of regulatory and program-methodical documents in the field of physical culture and sports. **Results.** Based on the analysis and generalization of the philosophical, pedagogical, psychological and physical education literature, the essence and content of the concepts of «technology», «health-preserving technologies» were clarified, and the essence and content of the concept «health-preserving technologies in the system of physical education of student youth». Health-preserving technologies in the system of physical education are considered as a system of health-physical activities and methodical techniques that ensure the formation, strengthening and preservation of the health of students and direct the educational process to the formation of health-preserving and health-developing competencies, healthy lifestyle skills life and relevant culture of health. **Conclusions.** The analysis and generalization of scientific literature regarding the disclosure of the essence and content of the concept of «health-preserving technologies» makes it possible to understand it as a systematic method of programming goals, constructing content, methods, means of education and training, aimed at increasing the level of individual health, forming a health-preserving and health-developmental competences and the creation of a health-preserving educational environment in an educational institution under the conditions of monitoring the health of the subjects of the educational process.

Keywords: health-saving technologies, system of physical education, pedagogical technologies, health-saving and health-building competence.

Постановка проблеми та аналіз джерел. Проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини була й залишається бути актуальною в сучасному життєвому поступі. Потреба в розробленні здоров'язберезувальних технологій і впровадженні їх у освітній процес не лише шкіл і дошкільних закладів, а й вищих навчальних закладів, які забезпечать формування в молодого покоління здоров'язберезувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, відповідної культури здоров'я, утвердження пріоритету здорового способу життя [163, с. 45].

Застосування здоров'язберезувальних технологій сприятиме комплексному вдосконаленню змісту освітнього процесу та його навчального середовища в аспекті здоров'язбереження. Навчання студентів здоров'язбереження в системі фізичного виховання передбачає не лише процес оволодіння спеціальними знаннями і життєво важливими компетентностями, а й формування

відповідних життєвих цінностей, результатом яких є їхня здатність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби й реабілітаційні та корекційні заходи. Проектування процесу здоров'язбережувального навчання студентів вимагає розроблення спеціальних здоров'язбережувальних методик і технологій для використання в системі фізичного виховання [14, с. 49].

Метою статті є розкриття особливостей застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти.

У вітчизняній і зарубіжній педагогічній науці досліджувалися різні аспекти проблеми здоров'язбереження молодого покоління, а саме: теоретичні засади здоров'язбережувальних технологій (Н. Беседа, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапаєнко та інші); формування валеологічної культури особистості засобами здоров'язбережувальних технологій (Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, В. Грибань, С. Кондратюк та інші); чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому та вищому навчальному закладі (О. Ващенко, С. Дудко, В. Звєкова, О. Клестова, К. Оглоблін та інші), результати дослідження яких знайшли значне поширення в педагогічній практиці та мають теоретичне обґрунтування.

Чимало науковців досліджували проблему здоров'язбереження як у медичному, так і в педагогічному та психологічному аспектах. Проте відсутні спеціальні дослідження, присвячені теорії та технологіям здоров'язбереження в системі фізичного виховання студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зближення теорії здоров'язбереження з практикою забезпечує технологія, яка ілюструє структуру, механізми та стратегію здоров'язбереження.

Поняття «технологія» запозичене з виробництва, де воно означає сукупність різних елементів (приймів, операцій, дій, процесів) та їхню послідовність під час застосування людиною.

У філософії під терміном «технологія» розуміють алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат [3, с. 46].

Узагальнення наукової літератури дає змогу виокремити такі основні підходи до трактування дефініції «здоров'язбережувальні технології»:

- системний – індикатор якості освітніх технологій);
- діяльнісний – оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров'я молодого покоління;
- компетентнісний – технології формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навчання основ здоров'я, здорового способу життя, формування картини світу здорової особистості;
- інтегрований – навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів;
- середовищний – створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища;
- особистісно орієнтований – забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей учнів.

Виокремлення наукових підходів розширює уявлення про сутність поняття «здоров'язбережувальні технології» і дає змогу розуміти його як системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей і створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Базова класифікація здоров'язбережувальних технологій, розроблена М. Гончаренко [2, с. 61], передбачає:

- медико-гігієнічні технології (дотримання санітарно-гігієнічних норм, надання повноцінної медичної допомоги суб'єктам навчально-виховного процесу тощо);
- фізкультурно-оздоровчі технології (загартовування, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості));
- екологічні здоров'язбережувальні технології (підвищення рівня духовно-етичного здоров'я учнів, формування в них екологічної свідомості та прагнення до збереження довкілля);
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил пожежної безпеки, охорони праці, цивільної оборони тощо);
- лікарсько-оздоровчі технології (реалізація принципів лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури);
- соціально-адаптувальні й особистісно розвивальні технології (упровадження в навчально-виховний процес програм соціальної та сімейної педагогіки, соціально-психологічних тренінгів для вчителів, учнів та їхніх батьків);

– здоров'язбережувальні освітні технології (застосування психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності навчально-виховного процесу).

Виокремлені типи здоров'язбережувальних технологій зорієнтовані на формування в суб'єктів освітнього процесу здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей завдяки зміцненню в них ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, розширенню бази знань про здоров'язбережувальну поведінку й удосконалення умінь і навичок збереження індивідуального здоров'я на рівні духовного, соціокультурного й фізичного складників.

Аналіз змісту сучасних здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі їхні типи [6, с. 219–232]:

– здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

– оздоровчі – технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів/студентів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я (фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія);

– технології навчання здоров'ю – навчання гігієнічної поведінки, формування життєвих навичок (керування емоціями, розв'язання конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

– виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та 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.

У межах досліджуваної проблеми здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання розглядаємо як систему оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я.

Зміст здоров'язбережувальних технологій у системі фізичного виховання визначають основні здоров'язбережувальні компоненти [7, с. 277]:

– аксіологічний (формування ціннісних орієнтацій на здоров'я як найвищу життєву цінність);

– гносеологічний (формування системи наукових знань про основи здоров'я, практичних умінь і навичок ведення здорового способу життя, безпечної поведінки в соціумі);

– екологічний (усвідомлення єдності людини і природи, залежності здоров'я людини від екологічного стану довкілля, формування ціннісного ставлення людини до природи);

– емоційно-вольовий (формування стійкої емоційної поведінки, таких якостей особистості, як: організованість, відповідальність, обов'язок, честь, гідність);

– фізкультурно-оздоровчий (формування фізичних якостей і високих адаптаційних можливостей організму засобами системи фізичних вправ і спортивних тренувань, підвищення рухової активності та загартовування організму);

– діяльнісний (дотримання режиму харчування, правильне чергування праці та відпочинку, запобігання шкідливим звичкам, функціональним порушенням і захворюванням).

Упровадження здоров'язбережувальних технологій у системі фізичного виховання студентів пов'язуємо з використанням комплексу заходів, до яких відносимо: медичні, фізкультурно-оздоровчі, лікувально-оздоровчі, реабілітаційні, соціально-адаптаційні, екологічні та забезпечення безпеки життєдіяльності.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналіз та узагальнення наукової літератури щодо розкриття сутності та змісту поняття «здоров'язбережувальні технології» дає змогу розуміти його як системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей та створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів такої багатогранної проблеми, як технології здоров'язбереження в системі фізичного виховання студентської молоді. Подальшого вивчення потребують питання організації здоров'язбережувального навчання студентів в умовах вишу й технології організації здоров'язбережувального освітнього середовища, розроблення діагностичного інструментарію для визначення сформованих здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у студентів.

Список використаних джерел

1. Гончаренко М. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 1 (3). С. 30–38.
2. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2, С. 61 – 67.
3. Дудко С. Здоров'язберігаючі технології в освітньому середовищі початкових класів. *Постметодика*. 2010. № 5. С. 45–47.
4. Лісенчук Г., Бутенко Г. Практичні засади здоров'яформуючої діяльності дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4, С. 49–59.
5. Потужний О.В., Поліщук В.В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. *Наук. журнал Вісник Черкаського нац. університету імені Б.Хмельницького. Серія Педагогічні науки*. 2022. Випуск 1. С. 124–130.
7. Потужний О.В., Поліщук В.В. Компоненти підготовленості до здоров'язбережувальної професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: колективна монографія. Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди, 2019. С. 219–232.
8. Потужний О.В., Поліщук В.В. Концепція формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: колективна монографія. Випуск 3. «Здоров'я дітей і молоді: безпекові та психолого-педагогічні аспекти». 2020. С. 262–277.

Reference

1. Honcharenko M. (2010). Ponyattya «valeopedahohika» ta «pedahohichna valeolohiya» u psykholoho-pedahohichnyi literaturi [The concept of «valeopedagogy» and «pedagogical valeology» in the psychological and pedagogical literature]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi*, 1 (3), 30–38.
2. Honcharova N. (2018). Sotsialno-pedahohichni peredumovy rozrobky kontseptsii zdoroviaformuiuchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Socio-pedagogical prerequisites for the development of the concept of health-forming technologies in the process of physical education of schoolchildren]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 61–67.
3. Dudko S. (2010). Zdrovyazberihayuchi tekhnolohiyi v osvith'omu seredovyschi pochatkovykh klasiv [Health-saving technologies in the primary school environment]. *Postmetodyka*, 5, 45–47.
4. Lisenchuk H., Butenko H. (2019). Praktychni zasady zdoroviaformuiuchoi diialnosti ditei shkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia [Practical principles of health-forming activities of school-age children in the process of physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 49–59.
5. Potuzhnyi O.V., Polishchuk V.V. (2022). V.V. Zdroviazberezhuvalna osvita ta formuvannia yii kompetentnosti u studentiv v osvith'omu seredovyschi [Health education and the formation of its competencies among students in the educational environment]. *Visnyk Cherkaskoho nats. universytetu imeni B.Khmelnitskoho. Seriya Pedahohichni nauky*. Vypusk 1, 124–130.
6. Potuzhnyi O.V., Polishchuk V.V. (2018). Innovatsiyni tekhnolohii formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Innovative technologies of forming a healthy lifestyle of students in the process of physical education]: kolektyvna monohrafiia Pereiaslav-Khmelnitskyi DPU imeni Hryhoriia Skovorody. P. 398–418.
7. Potuzhnyi O.V., Polishchuk V.V. (2020). Kontseptsii formuvannia hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia do vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii [The concept of forming the readiness of future physical education specialists to use health-saving technologies]: kolektyvna monohrafiia. Vypusk 3. «Zdorovia ditei i molodi: bez pekovi ta psykholoho-pedahohichni aspekty», 262–277.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).67

УДК 378.6.015.31.016:612]:[37.011.3-051:796](043.3)

Приймак С.Г.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів
ORCID: 0000-0003-3911-7081

Рябченко В.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної підготовки
Академії Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-5630-9459

Ткаченко І.В.

заступник навчальника кафедри фізичної підготовки
Академії Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів
ORCID: 0000-0002-4621-777X

ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ