

енергії. Фітнес притягає молодих, здорових і ослаблених і є ефективним методом лікування серцевих і нервових захворювань.

Висновки. Заняття оздоровчими видами фізичної культури, такими як фітнес є найбільш ефективними засобами оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму. Регулярне відвідування занять з фізичного виховання у 80 % студентів дозволили підвищити рівень фізичного стану, зменшити розміри обхватів, збільшити показники сили і витривалості, а також зменшити масу тіла. Заняття, які були проведені за спеціально складеною програмою для студентів дозволили підвищити рівень фізичного розвитку у 44% студентів, у 36 % студентів до високого рівня. Значно знизилася кількість простудних захворювань – 23,1 % хворіли усього двічі, 34 % випробовуваних – один раз, 42,9 % – не хворіли взагалі.

Список використаних джерел

1. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 10-17.
2. Туваков А. М., Ярема В. І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5К. С. 347-351.
3. Сущенко Л.П. Про професійне самовизначення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. / Редкол.: Т.І.Сущенко (відп. ред.). Київ-Запоріжжя. 2004. Вип. 31. С. 383-389.
4. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) / О. Чернявська // Український соціологічний журнал. 2012. № 1-2. С. 79-89.
5. <https://inventure.com.ua/analytics/investments/rynok-fitnes-uslug-v-ukraine>

УДК 339.2:659.113

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ

Ю.М.Вихляєв, доктор педагогічних наук, професор

Н.О. Корольова, студентка

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, здобувачі освіти.

Проблема вивчення та удосконалення системи управління якістю освіти, механізмів збереження здоров'я у відповідних процесах є надзвичайно актуальною та гострою. Сьогодні є потреба вивчення та впровадження у підготовку фахівців усіх сфер та діяльність освітніх, медичних, фізкультурно-спортивних, рекреаційних та оздоровчо-реабілітаційних установ результатів теоретико-методологічних і практичних досліджень, які розглядають проблему здоров'я і здоров'язбереження.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що проблемі підготовки висококваліфікованих фахівців у сфері освіти до здійснення здоров'язбережувальної діяльності в освітніх закладах присвячено ряд досліджень, зокрема, Н. Абаскалова, О. Алексеева, Ю. Бойчук, І. Братищенко, О. Ващенко, Г. Мещерякова, І. Ніколаєва, В. Омеляненко, О. Сапожник, та інші.

Мета дослідження. Проаналізувати та надати механізми управління якістю освіти на засадах здоров'язбережувальних технологій.

У сучасних умовах впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес носить міждисциплінарний характер. Крім того, освітяни (від керівника освітнього закладу до педагога, від ректора (директора) до майбутнього фахівця) у процесі своєї фахової підготовки та практичної діяльності несуть повну відповідальність за учасників освітнього процесу. Що у свою чергу покладає ще більшу відповідальність щодо розуміння поняття «здоров'язбережувальна технологія».

Спостереження та дослідження в галузі здоров'язбереження дозволили з'ясувати наступне: здоров'я людини на 45-50% визначається способом життя, на 20% – впливом навколишнього середовища (природного, техногенного), на 20% – спадковістю, на 8-10% – охороною здоров'я, харчуванням тощо. Отже, наше завдання навчити дитину, студента, викладача, підлеглого розуміти описану закономірність і відповідно вміти розставляти пріоритети щодо збереження здоров'я та створення відповідних умов навколишнього середовища [1].

Так, завданням здоров'язбережувальної педагогіки, з одного боку, є формування спеціальних знань, умінь, навичок збереження і зміцнення власного здоров'я, а з іншого – вчасно передбачення в інноваційних педагогічних технологіях можливостей здійснення самостійних спроб удосконалення себе самого, свого тіла, психіки, емоцій, удосконалення та розвиток своїх комунікативних здібностей, враховування гуманного ставлення до світу, до оточення, до самого себе [1; 2; 5].

Перед фахівцями з надання освітніх послуг, керівниками освітніми закладами постає ряд завдань, виконання яких може кардинально вплинути на формування здорової нації в подальшому. Зокрема, донесення інформації про небезпеку чинників ризику навколишнього середовища Тільки в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, психологами, соціальними педагогами – усіма, хто зацікавлений у збереженні та зміцненні здоров'я дітей, надавачі освітніх послуг можуть створити здорове освітнє середовище для повноцінного розвитку особистості. Особливо це актуально у зв'язку із впровадженням інклюзивного навчання в освітні заклади.

Крім того формування здорового способу життя у майбутніх фахівців в галузі освіти вимагає включення до навчальних планів та програм з підготовки здобувачів освіти питань з попередження проблем тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин. Це в свою чергу дозволить посилити профілактичну роботу серед студентів і мотиваційну компоненту щодо усвідомлення, збереження і підтримання власного здоров'я.

Кожна сучасна людина повинна володіти необхідними відомостями про раціональне харчування, речовини, з яких складається їжа, їх роль в життєдіяльності організму. Ці знання необхідні для нормального розвитку організму, збереження здоров'я, високої розумової і фізичної роботи. Тому

педагоги повинні при потребі навчити батьків дітей правильно і вчасно організувати харчування. А ще більш важливим є момент організації та дотримання раціонального харчування студентів та школярів у сучасних умовах функціонування освітніх закладів. Якісне та кількісне коригування фактичного харчування сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дитини, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності та успішному навчанню.

Сьогодні потребує поглибленого вивчення проблема соціального здоров'я школярів, студентів. Нерідко трапляється так, що самі батьки стають причиною деадаптації дітей у соціумі, породжують комплекси, спричиняють психічні порушення, які заважають дитині само реалізуватися. Тут важливим буде завдання перед учителями та батьками у вихованні в дитини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я людей, що її оточують, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Реалізація цього завдання здійснюється за рахунок валеологічного виховання в освітніх закладах, створення екологічно спрямованого життєвого простору, оптимізації режиму освітнього процесу, впливу на свідомість дитини під час навчання, інтеграції змісту навчальних дисциплін, формування вмінь приймати оздоровчі рішення, надаючи кожній дитині психологічну підтримку просвітницько-виховної роботи, формування навичок здорового способу життя з орієнтацією на власний приклад тощо [1; 5].

Необхідною умовою успішної професійної діяльності педагога, та й фахівця власне кожної галузі є також його власне здоров'я. Власне здоров'я в хорошому стані – це шлях до самореалізації, творчого кар'єрного зростання, стабільності результатів праці, забезпечення високого рівня професіоналізму, соціально-психологічне благополуччя та рівень «життєстійкості» не тільки себе самого, а й того кого навчають.

У професійній практичній діяльності керівника будь-якої ланки необхідно практикувати наступне: позитивна оцінка результатів роботи, досягнень; сприятливий психологічний клімат у ввіреному колективі, підтримка колег по роботі, заслужений авторитет і повага; кар'єрне зростання; моральні і матеріальні стимули; вдячність учнів, батьків тощо [1; 4].

Отже, питання зміцнення здоров'я населення, попередження захворюваності, подовження активних трудових років повинно знаходитись постійно у центрі уваги кожної людини, нації, держави. При чому основними ознаками за якими можна визначити здорову людину є: повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя; гармонійний розвиток організму, відсутність хвороби; рівновага організму і середовища; нормальний стан організму; здатність до повноцінного виконання функцій; здатність пристосовуватися до динамічних умов навколишнього середовища, мотивація та бажання удосконалюватися.

Список використаних джерел

1. Гаркуша С.В. Теоретичні аспекти проблеми формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання технологій збереження здоров'я. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2013. Вип. 113. С. 171-173.

2. Гусак П. М., Зимовець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорії та технології. Монографія / за ред. П. М. Гусака. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2009. 219 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Мікулак Н. М. Сучасні освітні стратегії здоров'язбереження: основи здоров'я : навч-метод. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 120 с.
5. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'язберігаюча педагогіка. Харків : Основа, 2008. 205 с.

УДК 378.147.8

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ОБСТЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Л.Ю. Дудорова, доктор педагогічних наук, професор
Р. С. Івасик, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: контроль, фізичний стан, здобувачі освіти.

Фізичне виховання студентів ЗВО (заклад вищої освіти) представляє собою процес вирішення певних виховно-освітніх завдань, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує системне формування рухових вмінь і навичок, здійснює спрямований розвиток фізичних якостей студента, сукупність яких у вирішальній мірі визначає його фізичну дієздатність, тобто розвиток фізичних якостей є істотною стороною фізичного виховання в ЗВО [2].

Мета дослідження – охарактеризувати види контролю, що доцільно проводити впродовж занять з фізичного виховання зі здобувачами освіти.

Результати дослідження. Цілеспрямоване керування розвитком фізичних якостей є неможливим без належного контролю стану організму, що обумовлює спостереження за зміною його функціональних можливостей, застосування раціональної системи контролю фізичного розвитку, фізичної підготовленості й працездатності студентів. Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів відбувається через комплексну перевірку й оцінку необхідних знань, методичних і практичних вмінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості й функціональних показників [1].

Педагогічний контроль у фізичному вихованні представляє собою систему показників, що надають об'єктивну інформацію про динаміку (позитивну або негативну) фізичних параметрів студентів (фізичний розвиток, фізичну підготовленість, працездатність і стан здоров'я) у процесі їхнього навчання у закладі вищої освіти, що, у подальшому, здатне визначити перспективи їхнього розвитку [4]. З метою докладного аналізу рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів проводяться наступні види діагностики:

- основна, відбувається 2 рази на рік (у вересні й у травні);
- проміжна, відбувається впродовж навчального семестру.