УДК 796.011.3:378-057.875

# ОСОБЛИВОСТІ ОСВІТНЬОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПРОЦЕСУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Наталія ЗАВИДІВСЬКА, Ірина ГРИБОВСЬКА, Лідія ЩУР**

*Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ),*
*Львівський державний університет фізичної культури,*
*Львівська національна академія мистецтв*

**Анотація.** У статті обґрунтовано необхідність освітньої спрямованості процесу здоров'язбережного навчання студентів вищих навчальних закладів. Виявлено особливості освітньої спрямованості педагогіки здоров'язбережного навчання студентів. Проаналізовано взаємовпливи і взаємозв'язки між розумовим і фізичним аспектами як універсальної основи цілісності організму під час здоров'язбережного навчання студентів. Виокремлено інноваційні тенденції розвитку загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів, сутність процесу здоров'язбережного навчання на засадах фундаменталізації.

**Ключові слова:** здоров'язбережне навчання, загальна фізкультурно-оздоровча освіта, студенти вищих навчальних закладів.

**Актуальність.** Утвердження загальнолюдських цінностей, зацікавлення питаннями збереження здоров'я громадян України викликано насамперед соціальним замовленням суспільства на особистість, здатну до здорового способу життя та бути корисною суспільству. Соціально-політичні й економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, поставили фахівців перед гострою необхідністю критичного переоцінювання науково-теоретичних основ системи фізичного виховання, орієнтованості їх на здоров'язбережне навчання в новому статусі й формі, поверненню до освітнього потенціалу цієї навчальної дисципліни, теоретико-методологічного поновлення всієї системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів на засадах оновлення її змісту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Видатні вчені сучасності, зокрема: Д. Давиденко, О. Дубогай, Л. Апанасенко та інші проводили свої дослідження розглядаючи механізми формування свідомого ставлення людини до життєдіяльності через генетичне дослідження взаємозв'язків між діяльністю людини і її свідомістю.

Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сєченова, Г. Костюка; розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти присвячені наукові розробки І. Зязюна, О. Падалки, О. Пєхоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності і психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питанням здоров'язбереження на основі теорії і методики фізичного виховання присвячено праці О. Дубогай, О. Тимошенка, Е. Вільчковського, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, Б. Шияна та ін. Ураховуючи означене, проблемі створення та впровадження в систему освіти новітніх технологій здоров'язбереження присвячені численні дослідження, однак більшість із них фокусуються лише на окремих питаннях.

**Мета роботи –** обґрунтувати необхідність освітньої спрямованості педагогіки здоров'язбережного навчання студентів вищих навчальних закладів. Для досягнення мети вирішувалися такі **завдання:**

1. Виявити особливості освітньої спрямованості педагогіки здоров'язбережного навчання студентів.
2. Проаналізувати взаємовпливи і взаємозв'язки між розумовим і фізичним аспектами як універсальної основи цілісності організму під час здоров'язбережного навчання студентів.
3. Виокремити інноваційні тенденції розвитку загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів, сутності процесу здоров'язбережного навчання на засадах фундаменталізації.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, документальний метод, методи дедукції та індукції.

© Завидівська Н., Грибовська І., Щур Л., 2014

**Виклад основного матеріалу.** Теперішня наука має у своєму розпорядженні цілком об'єктивний підхід до вивчення цілісності організму людини і його онтогенетичного розвитку, до пізнання й оволодіння внутрішніми зв'язками між усіма функціональними системами. Сучасні підходи до вивчення людського організму як цілісної, складної, саморегульованої системи успішно використовують новітні математичні методи дослідження зв'язків між окремими феноменами розвитку. Завдяки цьому ми знаємо, що корелятивні залежності між органами і функціями організму становлять важливу характеристику його цілісності. На різних стадіях онтогенезу типи і значення корелятивних відносин істотно змінюються, визначаючи тим самим індивідуальний розвиток людини.

За будь-якого типу кореляцій змінюється весь організм, і ця зміна впливає на подальший хід онтогенезу в цілому. Своєю чергою збереженню цілісності сприяють лише ті зв'язки, які відповідають зовнішнім умовам існування [6]. Оточення, таким чином, виступає як найважливіший визначник доцільності кореляцій у структурі самого організму. Проблему людського розвитку неможливо порівняти за складністю з будь-якою з біологічних проблем. Людський розвиток зумовлений взаємодією багатьох чинників: спадковості, середовища (біогенного, абіогенного, соціального), виховання, точніше багатьох його видів як спрямованого впливу суспільства на формування особистості, власної практичної діяльності людини. Ці фактори діють не відокремлено, а всі разом впливають на складну структуру розвитку, тобто існує своєрідний ланцюг кореляцій між багатьма нейропсихічними функціями, процесами, станами і властивостями особистості [1, 2].

Новітні експериментальні дані та їх математична обробка засобами кореляційного, факторного, дискримінантного аналізів роблять думку про міжфункціональні зв'язки позитивним висновком для сучасної науки про здоров'я людини. Успіх процесу здоров'язбережного навчання залежить від розвитку інтелектуальних функцій людини, розумового напруження. Фізичне виховання без розумової, інтелектуального напруження і розуміння всіх процесів не сприятиме формуванню здоров'язбережної компетентності студентів. Не слід забувати про механізм гетерогенного впливу розумового виховання й навчання на фізичний розвиток і загальний стан здоров'я. Процес здоров'язбережного навчання залежить від правильно організованої розумової роботи, що сприяє не тільки встановленню емоційного тонусу, необхідного для нормальної життєдіяльності, а й упорядкуванню вегетативних і психомоторних реакцій, тобто нормальній життєдіяльності.

У зв'язку з цим, набувають значення деякі висновки сучасної геронтології про фактори довголіття. Фізкультурно-оздоровча освіта за умови залучення розумової праці, постійного тренування розумових функцій становить найголовніший чинник збереження життєстійкості та життєздатності, довголіття людини, якщо цей фактор, зрозуміло, підкріплюється дією режиму життя, харчування і фізичної роботи. В умовах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти саме розумова праця, спрямована на формування культури здоров'я студентської молоді, здатна забезпечити формування необхідної здоров'язбережної компетенції і протидіяти інволюційним процесам. Загальновідомо, що фізичне довголіття є інтегральним результатом багатьох обставин життя, форм виховання та видів діяльності самої людини, але в цьому інтегральному ефекті вихованість інтелекту і здатність до самоосвіти займають центральне місце. Можна навіть припустити, що в деяких відносинах гетерогенні впливи розумового виховання на фізичний розвиток наближаються за потужністю до гомогенних впливів фізичного виховання на фізичний розвиток [4, 5].

Упродовж здоров'язбережного навчання йдеться не про розумову працю як підвищення майбутнього фаху студентів, адже це і так відбувається, а, власне, розумовий компонент, який має передбачати знання й розумову працю і спрямований на формування компетентності здоров'язбереження. Тобто поряд із фізичним вихованням – гомогенним впливом, здоров'язбережне навчання (розумове виховання) – гетерогенний вплив, визначає рівень фізичного розвитку людини. Про такі гетерогенні впливи свідчать і загальновідомі факти зменшення латентного періоду часу реакцій всіх типів (рухових, судинних, мовних) під впливом розумових

вправ на рівень фізкультурно-оздоровчої освіти студентів. Сучасна наука має у своєму розпорядженні достатню кількість фактів такого роду, однак досі не навчилися впродовж фізичного виховання молоді формувати в молодих людей фундаментальні знання з питань самозбереження здоров'я.

Взаємовпливи і взаємозв'язки між розумовим і фізичним є настільки тісними і важливими, що під час здоров'язбережного навчання наші уявлення про цілісність організму у структурі його розвитку стали на універсальну основу. Разом із тим виникла нова можливість управління багатьма сторонами формування непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти за допомогою тренування певних функцій та їхніх зв'язків під час фізичного виховання.

Під час здоров'язбережного навчання відбувається становлення людини як суб'єкта суспільної поведінки й пізнання, з'являється її готовність чи неготовність до збереження власного здоров'я в майбутньому. Поступовий перехід від виховання до самовиховання, від об'єкта виховання до статусу суб'єкта виховання проявляється в багатьох феноменах розумової і фізичної активності людини. Загальним ефектом цього процесу має бути, на нашу думку, здоров'язбережний життєвий план, з яким юнак або дівчина вступає в самостійне життя [3]. Адже здебільшого в такий період ніхто з молодих людей не думає про власне здоров'я. Це пояснюється насамперед тим, що старт самостійного входження в суспільне життя збігається з найважливішим за потужністю періодом творчої діяльності, кар'єрного зростання.

Очевидно, що здоров'язбережні ціннісні орієнтації та компетенції, сформовані у студентські роки, закладені в той період стереотипи є надзвичайно важливими і саме ці фактори визначатимуть поведінку, формуватимуть ставлення людини до свого здоров'я.

Окрім того, «фініш» професійної діяльності не є лише функцією старіння. Ми не можемо вважати всі потенціали особистості й суб'єкта «вичерпаними» під час старіння індивіда; це підтверджують факти, які ми розглядали раніше. Тому в найближчому майбутньому слід шукати більш раціональні способи використання цих потенціалів у такі моменти життєвого шляху, які найбільшою мірою характеризуються накопиченням життєвого досвіду, що є надзвичайно важливим, якщо цей досвід розглядати в контексті збереження здоров'я. Саме впродовж цього життєвого періоду в людини не лише з'являється вільний час для самої себе, а й виникає потреба й необхідність у здоров'язбереженні, які ґрунтуються безпосередньо на відчуттях. Вчинки і дії, спрямовані на збереження власного здоров'я, які перетворюються в нові обставини, формують шляхи не тільки власного життя, а й впливають на життя оточення, є прикладом для членів родини. Саме в той період стає зрозуміло: здоров'я людини багато в чому є таким, яким вона сама собі його зробила.

Фазний характер розвитку професійної активності, вочевидь, не може збігатися з кульмінаційними періодами здоров'язбереження. Адже людина починає дбати про своє здоров'я вже тоді, коли його втрачає. Тобто зміна станів основної (творчої, професійної) діяльності може бути більш-менш точно описана хронологічно біографічним методом і фазами, а саме: підготовча, старт, кульмінація («пік»), фініш, що є певною характеристикою змін суб'єкта діяльності, його структури та продуктивності. Значно складніше з визначенням аналогічних фаз щодо розвитку людини як носія власного здоров'я. Безсумнівно тільки, що підготовчі фази розвитку професійної та здоров'язбережної компетентностей повинні хоча б збігатися. А в найкращому разі – формування здоров'язбережної компетентності повинно мати випереджальний характер.

Пошук основних моментів становлення, стабілізації та «фінішу» особистості як людини, котра несе відповідальність за власне здоров'я, є надзвичайно складним процесом, а визначення фаз збереження здоров'я під час розвитку особистості за комплексом різноманітних параметрів – одне з важливих завдань сучасної здоров'язбережної наукової теорії.

Удосконалення системи фізкультурно-оздоровчої освіти передбачає об'єднання наук про людину в єдиний навчальний курс, що сприятиме глибшому вивченню психофункціональних особливостей і можливостей збільшення резервів людського організму. Річ у тому, що багато дисциплін сучасної психології і фізіології, а також суміжних із ними біофізики, біохімії і гене-

тики поведінки зосереджуються на двох проблемах, особливо важливих для педагогіки – природа навчання, його структура, механізми та чинники, для управління якими необхідний добір оптимальних режимів навчання; формування індивіда, виявлення закономірностей онтогенезу людини, що об'єднують природу та історію з огляду на сукупний вплив спадковості, обставин життя, виховання і людської діяльності. У зв'язку з цим, зросли можливості запровадження змістовних компонентів програм інших наук: антропології, демографії, етнографії, соціології та інш. До цих наук, що вивчають людину, нині приєдналися фізико-математичні й технічні. Результати їхньої своєрідної антропологізації вже вводилися в ужиток народної освіти як фундаментальні основи програмного навчання та різноманітних навчальних машин.

Загалом поняття «здоров'язбережне навчання» належить до сфер як навчання, так і виховання, оскільки воно містить у собі суттєві ознаки освіти індивідуального досвіду в певних умовах управління поведінкою.

У сфері фізичного виховання, очевидно, навчання норм і правил способу життя, керівництво їх засвоєнням і застосуванням у житті залежать від характеру підкріплення дій і мотивації поведінки. Під впливом складної системи соціальних зв'язків, у якій здійснюється фізичне виховання, здоров'язбережне навчання набуває певного характеру й досягає тієї чи іншої ефективності, залежно від ступеня залучення вихованця в цю систему. Залежність змісту, структури й методів навчання від мети виховання, важлива й відома, але не менш важливо й те, що жоден із початкових етапів виховання – розумового, фізичного, морального і естетичного – не здійснюється без навчання відповідних актів поведінки й регулювання дій. Тому можна відтворити порядок розгортання актів здоров'язбережної поведінки в певних умовах і підібрати оптимальний варіант із тим чи іншим комплексом раціональних методів формування способу життя. Створення таких моделей поведінки студентів і оптимальних режимів фізичного виховання, імовірно, – справа найближчого майбутнього. З перетворенням людинознавства в одну з головних проблем усієї сучасної фізкультурно-оздоровчої освіти й науки, розширенням фронту його педагогічних доповнень створюється нова система розвитку і для самої педагогіки, що сприяє її прогресові й підвищенню практичної ефективності [10]. Проте існує і деяка небезпека, яка приховується в такій ситуації – потік украй різної наукової інформації вже зараз перевищує можливість її своєчасної переробки; деякі з педагогічних програм гіпертрофуються і протиставляються самій педагогіці, претендуючи на власну теорію виховання; зростає кількість підходів до виховання й навчання, зумовлених прогресуючою диференціацією окремих наук про людину [9]. Подолати такі тенденції під час здоров'язбережного навчання можна лише шляхом суворого добору, організації та інтеграції педагогічних програм різних наук у системі самої педагогіки, шляхом послідовного розвитку її філософських основ, теоретичного й методичного потенціалу фізкультурно-оздоровчої освіти студентів.

Добре відомо, що всі сторони виховання так чи інакше взаємопов'язані в єдиній системі навчально-виховної роботи зі студентами. Першочергове значення надається системі засобів фізичної культури та їхньому виховному впливу на формування людини. Проте впродовж здоров'язбережного навчання не всі частини виховання пов'язані між собою. Визначення оптимальних поєднань розумового виховання з моральним, морального з фізичним для забезпечення високої ефективності всієї системи фізичного виховання становить одне з наступних завдань здоров'язбережної педагогіки.

Поєднання фізичного виховання зі здоров'язбережним навчанням стає оптимальним лише за умови певної відповідності особливостям розвитку людини як предмета виховання. Своєю чергою структура індивідуального розвитку, що здебільшого, на жаль, визначається системою виховання, обставинами життя, особливостями професійної діяльності, а не самою людиною, є тим фактором, що визначає різну готовність студентів до сприйняття й перетворень відповідно до програми здоров'язбережного навчання. Зміна світогляду, способу життя, ставлення до свого здоров'я студентів під час здоров'язбережного навчання формується відповідно до виховних впливів. Ці впливи повинні бути пов'язані з глибокими структурними особливостями індивідуального розвитку (онтогенезу) студентів, з історією їхнього довишівського виховання, освіти й навчання, які є визначальними під час цього розвитку [7; 8].

На нашу думку, вивчення такого явища як «фундаменталізація», дозволить окреслити основну мету, визначити конкретні завдання, виробити добір змісту і створити педагогічну технологію здоров'язбережного навчання студентів у вищих навчальних закладах різного професійного спрямування.

**Висновки:**

1. Процес здоров'язбережного навчання студентів є складним, динамічним процесом і належить до сфер як навчання, так і виховання. Вищий навчальний заклад – особливий соціальний інститут, що має потенційні можливості за незначної інтенсифікації навчального процесу фізичного виховання впроваджувати здоров'язбережні методики та технології, а час навчання у вищій школі – сприятливий і достатній за тривалістю період для формування у студентів стійкої мотивації на тривале й здорове життя.

2. Освітня спрямованість фізичного виховання буде виправданою в разі тісного взаємозв'язку процесів теоретичного засвоєння знань та їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя. Освітній підхід повинен передбачати спрямоване виховання в кожного студента ціннісного відношення і відповідальності до стану особистого здоров'я.

3. У сучасній системі фізкультурно-оздоровчої освіти реалізовується концепція, яку можна назвати підтримувальною освітою. Її концепція передбачає таке співвідношення видів знань, умінь і навичок, що основний навчальний час у системі фізичного виховання йде на вдосконалення вже накопичених фізичних якостей і традиційно – поліпшення фізичного розвитку. Час, спрямований на отримання прагматичних знань, умінь і навичок, спрямованих на формування компетенцій і компетентностей здоров'язбереження, як правило, є незначним.

Саме тому пріоритети завдань фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти мають радикально відрізнятися від пріоритетів аналогічних завдань системи традиційного фізичного виховання, підтримувальної фізкультурної освіти.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальших дослідженнях цієї проблеми вбачається необхідність вивчення сутності змісту поняття «фундаменталізація», наукового обґрунтування теоретико-методичних засад фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти і створення сучасної цілісної науково обґрунтованої педагогічної технології здоров'язбережного навчання, яка реалізовуватиметься пі дчас фізичного виховання, а студент стане цілком самостійним у виборі своїх пріоритетів і свідомо відповідатиме перед самим собою за стан власного здоров'я.

## Список літератури

1. *Андреева Г. М.* Социальная психология [Электронный ресурс] / Г. М. Андреева. – Изд. 3-е. – М. : Наука, 1994. – Гл. 18. – Режим доступа : http://psylib.org.ua/books/andrg01/index.htm. (дата звернення 18.01.13).

2. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка) : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 416 с.

3. *Гетман В. А.* Методологія та технологія здорового способу життя людини майбутнього / В. А. Гетман, Ю. В. Новицький // Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому навчальному закладі освіти : матеріали Четвертих Ірпінських міжнар. наук.-пед. читань. – Ірпінь : Нац. акад. ДЕС України, 2006. – С. 375–377.

4. *Довженко Л. П.* Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Довженко Людмила Павлівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2007. – 21 с.

5. *Завидівська Н. Н.* Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання: дис. … д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.02 / «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Завидівська Наталія Назарівна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – 509 с.

6. *Іщенко М. П.* Філософія науки: питання теорії і методології : навч. посіб. / М. П. Іщенко, І. І. Руденко ; за ред. М. П. Іщенка. – К. : УБС НБУ, 2010. – 442 с.

7. *Корочкин Л. И.* Гены и поведение [Электронный ресурс] / Л. И. Корочкин. – Режим доступа : htpp://www.pereplet.ru/nauka/Soros/pdf/9701_015.pdf. (дата обращения 18.01.13)

8. *Квашніна Л. В.* Фізична підготовленість та рівень адаптаційних можливостей у здорових дітей молодшого шкільного віку / Л. В. Квашніна, Ю. А. Маковкіна, А. В. Костенко // Перинатология и педиатрия. – 2007. – № 1.– С. 42–46.

9. Організм і особистість. Діагностика і керування / А. Магльований, В. Бєлов, А. Котова [та ін]. – Л. : Мед. газ. України, 1998. – 250 с.

10. *Петров В. О.* Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / Петров Вадим Олегович. – Ростов н/Д, 2003. – 220 с.

## ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

**Наталия ЗАВЫДИВСКАЯ, Ирина ГРИБОВСКАЯ, Лидия ЩУР**

*Львовский институт банковского дела Университета банковского дела Национального банка Украины (г. Киев),*
*Львовский государственный университет физической культуры,*
*Львовская национальная академия искусств*

**Аннотация.** В статье обобщена необходимость образовательной составляющей в процессе обучения здоровьесохранению студентов высших учебных заведений. Выявлены особенности образовательной составляющей педагогики обучения студентов высших учебных заведений здоровьесохраненяющим навыкам. Проанализирована взаимосвязь между умственным и физическим аспектами, что является универсальной основой целостности организма в процессе здоровьесохраняющего обучения студентов. Выделены инновационные тенденции развития общего физкультурно-оздоровительного образования студентов, сущность процесса здоровьесохраняющего обучения студентов на засадах фундаментализации.

**Ключевые слова:** здоровьесохраняющее обучение, общее физкультурно-оздоровительное образование, студенты высших учебных заведений.

## FEATURES OF EDUCATIONAL ORIENTATION TRAINING HEALTH-PRESERVED UNIVERSITY STUDENTS

**Nataliia ZAVYDIVS'KA, Iryna GRYBOVSKA, Lidiya SCHUR**

*L'viv institute of banking of the University of Banking of the National Bank of Ukraine (Kyiv),*
*Lviv State University of Physical Culture,*
*Lviv National Academy of Arts*

**Abstract.** This paper substantiates the necessity of educational orientation process of health-preserved student education in the university. Is found the peculiarities of the educational direction of the health-preserved pedagogy for students. Also are analyzed relationships between mental and physical aspects that are universal bases of the body integrity during student health-preserved education. We highlighted innovative developing trends of the total physical and health educational process of the students and alsso highlighted essence of the health-preserved educational process based on the fundamentalization .

**Key words:** health-preserved education, general physical and health education, university students.