

## METHODOLOGY

### Педагогічні умови упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності студентів

О. Д. Данильченко\*, С. С. Вітвицька

Житомирський державний університет ім. Івана Франка, Житомир, Україна

\*Corresponding author. E-mail: olkadnilchenko@gmail.com

Paper received 29.05.21; Accepted for publication 16.06.21.

<https://doi.org/10.31174/SEND-HS2021-253IX45-16>

**Анотація.** У статті визначено педагогічні умови упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності студентів. Реалізація розроблених педагогічних умов забезпечить успішну фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів, дозволить доповнити зміст методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання авторським баченням перспектив і можливостей подальшого розвитку, а також визначить її місце в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** здоров'я, педагогічні умови, здоров'язбережувальні технології, фітнес-технології.

**Вступ.** Сьогодні фітнес-технології стали невід'ємною частиною сучасного світу, вони значною мірою визначають подальший економічний і суспільний розвиток людства, що зумовлено активізацією їх застосування у поза освітніх закладах.

На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління, а особливо сучасної студентської молоді. Всебічний та гармонійний розвиток студентства, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості і здійснюється через формування здорового способу життя. В цивілізованих країнах Європейського Союзу здоровий спосіб життя – це дуже модно, популярно та актуально, проте в Україні недостатня увага приділяється цій проблемі. Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерства охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість молоді із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Значні показники мають такі хвороби як: алкоголізм, тютюнопаління й наркотична залежність [5]. Актуальність зазначеної проблеми спонукає до визначення педагогічних умов упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності студентів.

**Короткий огляд публікацій по темі.** Проблема навчання й виховання здорової молоді, створення сприятливих для здоров'я умов навчання, дозвіллевої діяльності студентів розглядаються багатьма представниками педагогічної науки (праці Я. Коменського, І. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, Л. Толстого). Серед класиків вітчизняної педагогіки, котрі приділяли увагу проблемі здоров'язбереження молоді, можна відзначити П. Блонського, Л. Виготського, М. Пирогова, В. Сухомлинського, К. Ушинського та інших. Питання здоров'язбережувального навчання на сучасному етапі стали предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, Д. Вороніна, М. Гончаренка, П. Гусака, Л. Жуковської, Н. Завидівської, В. Казначеева, Л. Кожевнікової, В. Колбанова, М. Носко, В. Пегова, В. Петленко, О. Самчук, В. Сержантова й ін.

Учені наголошують на тому, що фітнес-технології є найважливішим засобом покращення стану здоров'я,

підвищення функціональних можливостей організму, гармонійною основою фізичного розвитку студентів. Необхідними є пошуки нових ефективних форм і методів фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій у їх дозвіллевій діяльності. [1, 2, 4, 5, 6, 7].

Водночас у реальній освітній практиці питання здоров'язбереження студентів розв'язуються переважно через використання медико-гігієнічних заходів, тоді як питання збереження здоров'я студентів у процесі дозвіллевої діяльності залишається недостатньо реалізованим.

**Мета, предмет і методи дослідження.** Визначити педагогічні умови упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності студентів.

Завдання дослідження:

- 1) аналіз змісту й умов використання здоров'язбережувальних технологій у дозвіллевій діяльності студентів;
- 2) вивчити питання збереження та зміцнення здоров'я студентів у дозвіллевій діяльності.

На основі теоретичного аналізу та практичного упровадження здоров'язбережувальних технологій розглянемо педагогічні умови застосування фітнес-технологій у дозвіллевій діяльності студентів.

У тлумачному словнику української мови зазначається, що умова – це “необхідна обставина, яка робить можливим здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяє чомусь” [3]. До умов зазвичай відносять зовнішні і (або) внутрішні обставини, те, від чого що-небудь, залежить (С. Ожегов). В науковій літературі педагогічні умови тлумачаться як чинники і як фактори. Педагогічний чинник – це умова рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну із його рис; фактор – антропогенний чинник – чинник зумовлений діяльністю людини [5]. В філософському розумінні умови визначають зовнішні обставини, які детермінують виникнення певного явища, результату цілеспрямованої діяльності [6]. Отже, без наявності таких обставин бажане явище виникнути не може. Оскільки ми розкриваємо зміст поняття “педагогічні умови”, то логічним є твердження, що мова йде про умови-фактори, пов'язані з організацією дозвіллевої діяльності студентів, з тим

зовнішнім позанавчальним середовищем, у якому відбувається фізична, соціальна, пізнавальна, навчальна, ціннісно-орієнтаційна і виховна діяльність студентів, спрямована на формування в них насамперед здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок, розвиток їх світоглядної культури, здоров'язбережувальної компетентності тощо.

Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності доцільно розділити на три групи: зовнішні умови-фактори, що створюють активне фізкультурно-оздоровче або спортивне середовище, яке забезпечує розвиток системи; внутрішні, які залежать від власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо); матеріально-технічні (наявність спортивної бази та її оснащення), які створюють комфортні умови дозвілєвої через організацію фізкультурно-спортивної активності студентів. Здоров'язбережувальна система дозвілєвої діяльності студентів розглядається як єдина сукупність різноспрямованих технологій і їх складових, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, її соціальний, психічний, фізичний і духовний комфорт за рахунок створення мікросередовища, яке розвиває інтереси та мотиви до активних занять фітнес-технологіями, спонукає до ведення здорового способу життя, викликає позитивне ставлення до освітнього процесу з фізично-виховання [1].

Проектування педагогічних умов упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвілєвій діяльності студентів передбачає застосування надійних методів їх формування, до яких належить факторний аналіз. Факторний аналіз є методом дослідження й проектування причин педагогічних процесів, явищ і систем; основними перевагами його застосування є можливість несуперечливого виділення системи вихідних причин (педагогічних умов) та їх дослідження через визначення ролі та ваги їх впливу на предмет дослідження.

Для проектування системи педагогічних умов упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвілєвій діяльності студентів було застосоване експертне оцінювання можливих умов впливу на предмет дослідження, розроблених на основі аналізу літератури з упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвілєвій діяльності студентів.

Участь у експертному оцінюванні взяли 37 учнів різних курсів, які забезпечують упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвілєвій діяльності студентів.

Визначення кількості студентів здійснювалося за методикою В. Ейтінгтона за формулою:  $N = t_a^2 / e_1$ , де  $t_a^2$  - Квадрат показника достовірності для заданої довірчої ймовірності одержимих результатів; - гранично допустима похибка. Відповідно, прийнявши  $e_1 = 0,5$  при довірчій ймовірності 0,85 мінімальна кількість студентів для проведення експертного опитування становить 7 осіб. Збільшення кількості студентів дозволяє деталізувати результати експертного оцінювання.

Оцінка компетентності експертів здійснюється залежно від потреб студентів та може проводитися за

такими критеріями: статистичними (накопичення даних про достовірність прийнятих студентами рішень); експериментальними (спеціально організовані випробування студентів); евристичними (самооцінка або взаємооцінка студентів); документальними (аналіз документальних даних про студентів). Однак, означені критерії мають ряд недоліків, пов'язаних із складністю та суб'єктивністю їх застосування. Тому дослідники методикою проведення студентського опитування уважають за доцільне визначити рівень фізичного здоров'я студентів. Саме документальний метод, який передбачає підбір експертів, базуючись на їх дозвілєвих характеристиках, вважається достатньо об'єктивним. Можливі суб'єктивності у експертних оцінках нівелюються через збільшення кількості студентів.

Експертне оцінювання проводилося у вигляді анкетування студентів, у результаті якого дані оброблено за допомогою комп'ютерної програми Statistica.

#### Факторний аналіз умов упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвілєвій діяльності студентів

№	Умови	Факторні навантаження		
		Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
1	Зовнішні	0,7043	0,6512	0,3969
2	Внутрішні	0,0925	0,1596	0,2976
3	Матеріально-технічні	0,2314	0,1054	0,8900
Власні значення		1,0282	0,9162	1,5845
Відношення до загальної дисперсії		0,3427	0,3054	0,5281

Застосування факторного аналізу дозволяє математично обробити одержані дані експертного оцінювання можливих педагогічних умов, об'єднуючи їх у загальні місткі суттєві характеристики (фактори). Власні значення факторів (факторні навантаження) свідчать про наявність та статистичну значущість зв'язку між виділеними факторами та предметом дослідження – моніторингом упровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвілєвій діяльності студентів.

Проблема здорового способу життя, подолання хвороб нині надзвичайно значуща. Різноманітні медичні, соціологічні, демографічні та інші дані свідчать про те, що 75 % студентів мають нижчий від середнього рівень фізичного здоров'я, 19,5 % - середній і менш ніж 5,5 % - вищий від середнього та високий рівень фізичного здоров'я [7]. Але тільки намірів для її розв'язання замало - потрібні реальні дії, щоденна праця насамперед самих студентів, тренерів, викладачів, батьків. Формування здоров'язбереження, виховання у студентські роки навичок до оптимальної рухової діяльності багатьма авторами розглядається як важлива складова в системі управління здоров'ям [3; 8]. Задача оздоровлення молоді є однією з головних у дозвілєвій діяльності [2].

Однією з головних педагогічних умов визначено створення здоров'язбережувального дозвілєвого середовища, спрямованого на забезпечення самореалізації життєвого та життєтворчого потенціалу студентів. Важливість цієї педагогічної умови полягає у тому, що значна частина студентів не дотримується організації повсякденної рухової активності й основ здорового способу життя, що переконує у необхідності застосування спеціальних валеологічних заходів для збереження та зміцнення здоров'я, а також ство-

рення здоров'язбережувального позанавчального середовища. На підставі аналізу науково-педагогічної літератури з'ясовано, що здоров'язбережувальне дозвілєве середовище – це середовище, яке створюється за межами навчального закладу й охоплює сукупність певних умов, здоров'язбережувальних фітнес-технологій, що спрямовані на засвоєння спеціальних знань, умінь і навичок, а також способів діяльності, системи цінностей щодо збереження та зміцнення здоров'я учасників процесу. У створенні здоров'язбережувального дозвілєвого середовища мають бути задіяні та пов'язані між собою всі учасники процесу: адміністрація закладу – методисти (тренери) – студенти.

**Результати та їх обговорення.** Узагальнюючи результати досліджень можна визначити педагогічні умови як взаємопов'язаний комплекс заходів спрямований на впровадження здоров'язбережувальних технологій у дозвілєвій діяльності студентів. До педагогічних умов формування готовності студентів до застосування фітнес-технологій можна також віднести: організаційні, дидактичні та психологічні.

Застосування здоров'язбережувальних технологій у дозвілєвій діяльності студентів слід розглядати як чинники, які не тільки позитивно впливають на стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості, а й на ефективність методичної підготовки студентів, сприяють формуванню в них готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у дозвілєвій діяльності в подальшому житті.

До організаційних умов формування готовності студентів до застосування здоров'язбережувальних технологій належать: інтереси, потреби й уподобання студентів; безперервність і послідовність занять фітнес-технологіями, адекватність фізичних навантажень і діагностування процесу адаптації організму студента до фізичних навантажень; реалізація методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання з покращення здоров'я студентів, підвищення рівня фізичної підготовленості та адаптації їх до такого виду дозвілєвої діяльності тощо.

Реалізація дидактичних умов передбачає врахування дидактичних принципів, закономірностей, способів, форм організації дозвілєвого процесу; формування у студентів знань, умінь і навичок, що відображають здоров'язбережувальні аспекти фізичного виховання; наявність науково обгрунтованого, професійно спрямованого процесу з фізичного виховання щодо застосування в ньому фітнес-технологій.

До психологічних умов слід віднести розробку психологічних засобів, що дозволяють побудувати процес фізичного виховання студентів на основі врахування їх індивідуально-психологічних особливостей, а саме: орієнтацію на формування внутрішньої мотивації до використання фітнес-технологій; розробку стратегії побудови фізкультурно-оздоровчої дозвілєвої діяльності з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей і диференційованого підходу до фізичного стану студентів; реалізацію особистісно-орієнтованої взаємодії «тренер – студент», «студент – студентський колектив»; усвідомлення значущості здорового способу життя для подальшої життєдіяльності студентів.

Здоров'язбережувальні технології, а саме фітнес-технології можна розглядати як новий етап в позанавчальному процесі, які модернізуються з урахуванням запитів сучасного суспільства у новітній і найбільш перспективний напрям. За даними науковців, до структурно-логічної схеми фітнес-технологій входить інформаційний і практичний компоненти. Перший містить відомості про термінологічний апарат, знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, вплив напрямів фітнесу на організм, відомості щодо раціонального харчування, методів загартовування та відновлення організму, формування основ фізкультурної освіти студентів. Практичний компонент містить інформацію щодо використовуваних засобів оздоровчого тренування (загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи, базові елементи аеробіки, музичної ритміки та хореографії, елементи спортивних ігор, вправи у воді, єдиноборства) [4].

В дозвілєвій діяльності студентів фітнес-технології застосовуються через фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в межах групових, або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження розвитку захворювань, досягнення та підтримання оптимального рівня фізичного стану), або спрямовані на розвиток фізичних якостей студентів до розв'язання рухових і спортивних завдань на високому рівні [2].

За даними Т.Ю. Круцевич (2003), В.В. Левицького (2000), фітнес-технології можуть бути класифіковані на програми, які побудовані: на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіки, оздоровчому бігу, плаванні, тощо); на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіки та бодібілдингу; аеробіки та стретчингу; на оздоровчому плаванні та силовій підготовці тощо); на поєднанні одного, або декількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя (наприклад, на аеробіці та загартуванні; на бодібілдингу та масажі; на оздоровчому плаванні та SPA тощо).

У свою чергу, фітнес-програми, побудовані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; засоби психоемоційної регуляції.

**Висновки.** Визначені та теоретично обгрунтовані педагогічні умови впровадження здоров'язбережувальних технологій, а саме: розглянуто фітнес-технології у дозвілєвій діяльності студентів. Реалізація розроблених педагогічних умов забезпечить успішну фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів, дозволить доповнити зміст методичної системи авторським баченням перспектив і можливостей подальшого розвитку, а також визначить її місце в позанавчальному процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої педагогічної освіти. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у конструюванні та проектуванні змісту навчальних занять із фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк, Ю. (2014) Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 11, 3–8.
2. Булатова, М. М., Литвин, О.Т. (2004). Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 1, 3–9.
3. Булатова, М. М., Усачов, Ю.О. (2008) Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. (320-354). Київ : Олімпійська література.
4. Зинченко, В. Б., Усачов, Ю.О. (2011). Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие Киев : НАУ.
5. Качан, О. А. (2017). Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Витоки, 2017.
6. Кібальнік О. Я. (2008). Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків (автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»). Київ.
7. Мартинюк, О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. Луцьк. Вип. 22.
8. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с.
9. Усачова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
10. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. — К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. — 1728 с.

#### REFERENCES

1. Belyak, Y. (2014) Classification and methodological features of health fitness. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 11, 3–8.
2. Bulatova, MM, Litvin, OT (2004). Health and physical fitness of the population of Ukraine. Theory and methods of physical education and sports, 1, 3-9.
3. Bulatova, MM, Usachov, Yu.O. (2008) Modern physical culture and health technologies in physical education. Theory and methods of physical education. (320-354). Kyiv: Olympic Literature.
4. Zinchenko, VB, Usachov, Yu.O. (2011). Fitness technologies in physical education: textbook. allowance Kiev: NAU.
5. Kachan, O. A. (2017). Introduction of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a textbook. Slovyansk: Origins, 2017.
6. Kibalnik O. Ya. (2008). Application of fitness technology to increase motor activity and physical fitness of adolescents (author's dissertation for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: special 24.00.02 "Physical culture, physical education of different groups"). Kiev.
7. Martyniuk, O. Functional condition of women of the first period of adulthood in the process of health fitness. Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University. Series: Physical education and sports. Lutsk. Vip. 22.
8. Kachan OA Introduction of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a textbook. - Slavyansk: Vitoki, 2017. - 138 p.
9. Usatova IA, Tsapodoy SV Modern fitness technologies as a means of performing tasks in physical education for students with disabilities: teaching method. way. - Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky National University, 2014. - 88 p.
10. Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language (with additions and additions) / Uklad. and heads. ed. V.T. Stork. - K .; Irpin: VTF "Perun", 2005. - 1728 p.

#### Pedagogical conditions of introduction of health-saving technologies in leisure ACTIVITY of students

**O. D. Danilchenko, S. S. Vitvitska**

**Abstract.** The article defines the pedagogical conditions for the introduction of health technologies in the leisure activities of students. Implementation of the developed pedagogical conditions will ensure successful physical culture and health activities of students, will supplement the content of the methodological system of fitness technologies in physical education classes with the author's vision of prospects and opportunities for further development, and determine its place in the educational process of physical education.

**Keywords:** health, pedagogical conditions, health-saving technologies, fitness technologies.