

УДК 796.012.61:613.96:796-051

Рибалко П. Ф.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядається проблема застосування сучасних технологій з метою збереження та зміцнення здоров'я особистості. Схарактеризовано професійні вимоги до фахівців у галузі фізичної культури та основні напрямки їх реалізації у процесі їх фахової підготовки та професійної діяльності. Встановлено, що фахівець з фізичної культури повинен здійснювати урочні, позаурочні, а також фізкультурно-масові, рекреаційно-оздоровчі і спортивні заходи з метою формування у молоді навичок здорового способу життя. Висвітлено погляд сучасних науковців на проблему, що розглядається.

Ключові слова: фізична культура, мотивація, рекреаційно-оздоровчі заняття, активний відпочинок, культура здоров'я.

Постановка проблеми. Актуальність досліджуваної проблеми на сучасному етапі розвитку системи фізичного виховання зумовлюється підвищенням уваги науковців до збереження та зміцнення здоров'я учнів та студентів. На сьогодні також недостатньо вивченим залишається питання формування здоров'я молоді в умовах інтенсивної комп'ютеризації навчання, особливо в аспекті запровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, що попереджає наслідки негативного впливу комп'ютера на організм учня та студента в навчальний та вільний від навчання час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науці знаходимо низку досліджень, присвячених таким аспектам проблеми, що розглядається: підготовка фахівців з оздоровчої фізичної культури та рекреації (С. Свірщук 2012), спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах (А. Конох, О. Конох, 2009), питання організації, форм, структури, змісту методичного забезпечення професійної підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-оздоровчої діяльності (В. Боровик, І. Заплішний, П. Кузьменко, 2013), технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській (Н. Зимівець, 2008) та студентській (Л. Заневська, 2007; Ю. Драгнев, 2009; Г. Безверхня, Т. Круцевич, 2010) молоді, а також осіб різного віку (О. Андрєєва, 2014).

Формулювання мети роботи – обґрунтувати проблему застосування сучасних технологій збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі розгляду основних аспектів здійснення державної політики в галузі фізичного виховання і спорту, яка реалізується через Цільову комплексну програму "Фізичне виховання – здоров'я нації", нині спостерігається чітка тенденція до нових змін щодо професійних вимог у підготовці майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Відповідно до цього основними завданнями Програми визначено:

- сприяння духовному і фізичному розвитку молоді, виховання у неї почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні;
- розвиток фізкультурно-спортивного руху в Україні з урахуванням змін у всіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтаціях населення України;
- забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на розв'язання пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту;
- створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку;
- виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

У контексті дослідження вагомими вважаємо визначені Програмою основні напрямки реалізації означених завдань, зокрема:

- запровадження дієвої системи фізкультурної просвіти населення, яка б сприяла формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залученню громадян до активних занять фізичною культурою і спортом;
- реформування організаційних основ фізкультурно-спортивного руху, стимулювання створення широкої мережі фізкультурно-спортивних клубів, які забезпечили б належне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи;

– визначення та задоволення загальнодержавних і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах; підготовка нового покоління спеціалістів, підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері фізичного виховання, фізичної культури і спорту.

Зосередивши увагу на проблемі формування основ здорового способу життя та збереження здоров'я студентів, наголосимо, що викладач фізичного виховання повинен мати знання і вміння з організації і проведення не тільки урочних форм занять, а й позаурочних, до яких відносяться фізкультурно-масові, рекреаційно-оздоровчі і спортивні заходи. Такої ж думки дотримуються Г. Безверхня та Т. Круцевич. Дослідниці наголошують, що для зміцнення і відновлення здоров'я молоді доцільно використовувати різноманітні види фізкультурно-оздоровчих занять: рекреативно-оздоровчі, профілактично-оздоровчі, кондиційне тренування.

Також, як зазначають Г. Безверхня та Т. Круцевич [8], необхідно активно застосовувати відомі наукові теорії, на яких базується процес використання фізичних вправ з різними цільовими установками (розвивальною, оздоровчою, рекреаційною). Важлива роль у даному контексті відводиться теорії мотивації, що є основою формування ціннісних орієнтацій у фізичній культурі. Зокрема, О. Андреева зауважує, що спектр мотивів щодо рекреаційно-оздоровчих занять може бути доволі широким, спрямованим не тільки на відновлення організму. Відтак, за провідною спрямованістю діяльності основні мотиви рекреаційно-оздоровчих занять дослідниця поділяє на такі групи:

- оздоровчі (піклування про здоров'я, оздоровчі процедури);
- освітньо-культурні (контакт із природою, пізнання культури, відвідування гуртків, участь у художній самодіяльності, читання книг, вивчення іноземних мов, екскурсії тощо);
- адаптаційно-відновлювальні (регенерація сил, втеча від повсякдення, пасивний відпочинок, відпочинок на природі, виїзд за місто);
- соціальні (суспільні контакти, спілкування, зустрічі з друзями); розважальні (хобі, відвідування дискотек);
- особистісні (самовдосконалення намагання виділитися, самоствердитися, досягнути якомога більше);
- фізкультурно-спортивні (заняття фізичними вправами, заняття у фітнес-клубах, самостійні рекреативно-оздоровчі заняття, прогулянки);
- екстремальні (прагнення пригод, заняття екстремальними видами рекреації);
- побутово-сімейні (проведення часу з родиною, покупки, перегляд телепередач, приймання гостей вдома, допомога по господарству, праця на присадибній ділянці, відвідування рідних тощо) [1].

Вагомого значення Г. Безверхня та Т. Круцевич [8] надають теорії вікового розвитку, що лежить в основі добору адекватних засобів фізичного виховання та теорії адаптації, яка пояснює як здійснюється розвивальний та оздоровчий ефект при заняттях фізичними вправами. У даному контексті доцільними є висновки І. Зенченкова [5] про те, що студентський вік є "сензитивним" періодом засвоєння й формування духовних цінностей, що важливо для професійного зростання й становлення особистості, оскільки саме і цьому віці ухвалюються рішення, пов'язані із вибором життєвого шляху.

Слушною є думка О. Андреевої [1] стосовно того, що кожна соціальна, віково-статева група цільової аудиторії має свої особливості, пов'язані зі звичним способом життя, пріоритетами, які склалися. Як наголошує дослідниця, певне значення має й регіональна специфіка трудової зайнятості, розвитку інфраструктури для проведення дозвілля, а також місцеві традиції. Водночас учена зазначає, що для представників різних соціально-демографічних груп сформовані неоднакові цілі, мотиви, змістовні переваги, а також поведінкові особливості проведення дозвілля. Усе це впливає на організацію дозвілля й послуги, які проявляються в його проведенні.

На нашу думку, важливо в контексті досліджуваної проблеми розглядати поняття "активний відпочинок". Саме в процесі активного відпочинку та ураховуючи те, що особа намагається активно займатися фізичною культурою, у неї формуються навички здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Як зазначає Н. Зимівець, відповідальне ставлення до здоров'я – це позиція особистості, яка обумовлює регуляцію реакцій і вольове здійснення діяльності стосовно факторів здоров'я для оптимального поєднання особистих можливостей і можливостей середовища задля досягнення благополуччя [6, с. 9]. Тому формування відповідального ставлення до здоров'я потребує цілеспрямованої діяльності не лише з боку фахівців фізичної культури. Це повинно бути, в першу чергу, потребою особистості, спрямованою на створення для цього відповідних умов у процесі навчання, професійної діяльності та активного відпочинку.

Нині основна увага науковців зосереджена на застосуванні інформаційних технологій у формуванні здорової особистості. Так, на застосуванні інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання наголошує Л. Заневська [4]. Водночас Ю. Драгнев зазначає, що "культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання" – це прояв особистісної самореалізації, яка виявляється у свідомому ставленні студента до свого здоров'я як до цінності під час роботи на комп'ютері, де оздоровча спрямованість власного життя в умовах масової комп'ютеризації

зумовлена прагненням до вдосконалення духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я й творчого пошуку засобів формування, збереження та його зміцнення [3]. Г. Кривошеєва поняття "культура здоров'я студентів" розглядає як "якісне утворення особистості, що проявляється у ставленні студента до способу життя, до свого здоров'я і яке обумовлює його свідоме прагнення самостійно, творчо вдосконалювати фізичну, психічну, духовну сфери власної життєдіяльності на основі самопізнання й адекватної самооцінки стану здоров'я" [7, с. 15]. Л. Безугла культуру здоров'я студента визначає як єдність здібностей, гуманістичних ціннісних орієнтацій, знань, навичок, умінь ведення здорового способу життя [2, с. 15].

Як бачимо, кожна особистість має усвідомлювати особисту відповідальність, перш за все, перед собою за збереження власного здоров'я та бути поінформованою про наслідки небережливого ставлення до нього.

У даному контексті заслуговують на увагу критерії, показники та рівні культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, розроблені Ю. Драгневим [3]. До критеріїв з відповідними показниками, на думку вченого, належать три аспекти індивідуального здоров'я:

а) духовний аспект здоров'я (прагнення до самопізнання, знання про культуру здоров'я, розробка індивідуальної оздоровчої системи в умовах комп'ютеризації навчання);

б) психічний аспект здоров'я (мотивація до користування оздоровчими технологіями, наявність мети самооздоровлення, оптимальна організація розумової роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері);

в) фізичний аспект здоров'я (активна діяльність у питаннях самооздоровлення, використання оздоровчих засобів, оптимальна організація фізичної роботи та відпочинку до під час і після роботи на комп'ютері).

Вважаємо, що науковцем повно розглянуто та схарактеризовано всі аспекти здоров'я, які розглядають сучасні науковці з повним розкриттям реалізації його складових у процесі контролю за своїм станом.

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури можемо зробити висновок про те, що у процесі фізичного виховання особистості необхідно враховувати мотивацію до рухової активності, запроваджувати сучасні технології та оцінювати можливості їх подальшого застосування. Це сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я молоді в сучасних умовах.

Висновки. Матеріал, представлений у науковій статті, є спробою автора висвітлити погляди сучасних науковців на проблему застосування сучасних технологій збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку вбачаємо у розробленні та запровадженні фізкультурно-оздоровчої технології попередження негативного впливу комп'ютера на організм учнів початкової школи.

Використані джерела

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 25–30.
2. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Лариса Іванівна Безугла ; Луганський національний педагогічний університет імені Т. Шевченка. – Луганськ, 2009. – 19 с.
3. Драгнев Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : монографія / Юрій Володимирович Драгнев. – Луганськ : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2009. – 272 с.
4. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення" / Людмила Георгіївна Заневська ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2007. – 22 с.
5. Зенченков І. П. Формування духовних цінностей майбутнього фахівця з основ здоров'я в процесі професійної підготовки / І. П. Зенченков // Наукові праці ДонНТУ. Серія: педагогіка, психологія та соціологія. – 2014. – № 1. – С. 275–278.
6. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / Наталія Володимирівна Зимівець ; Луганський національний педагогічний університет імені Т. Шевченка. – Луганськ, 2008. – 23 с.

7. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Галина Леонідівна Кривошеєва ; Луганський державний педагогічний університет імені Т. Шевченка. – Луганськ, 2001. – 19 с.
8. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.

Rybalko P. F.

**MODERN TECHNOLOGIES OF PRESERVATION AND RESTORATION
OF THE YOUNG PEOPLE'S HEALTH IN THE ACTIVITY
OF A PHYSICAL CULTURE SPECIALIST**

The article touches upon the problem of the use of modern technologies of preservation and strengthening the health of the individual. The author has determined the requirements for the professional experts in the sphere of physical training and the main guidelines for their implementation in the course of their professional training and professional activity.

It is noted that in the process of examining the main aspects of the state policy in the sphere of Physical Education and Sport, which is implemented through the Target comprehensive program "Physical Education – Health of the Nation", now there is a clear trend to the new changes of the professional requirements of the training of future specialists in the sphere of physical culture and sports.

It is established that a physical training specialist should exercise lessons, extracurricular and athletic-mass recreation, recreational and sporting events in order to develop healthy lifestyle skills of the young people. The scientists also emphasize the need for various types of fitness classes, preventive health, conditioned training.

The theory of motivation that is the basis for the formation of valuable orientations in physical culture is considered in the article. The author has determined the main motives for recreational and health activity. In our view, it is important to consider the context of the research problem of the concept "recreation". In the process of recreation a person tries to be actively engaged in physical education, thus forming the skills of healthy lifestyles and responsible attitude to own health.

The essence of the theory of age development, underlying the selection of adequate physical education and the theory of adaptation that explains the developmental and health effect of physical exercise are defined.

The essence and content of the concepts "recreation", "responsible attitude to health", "health culture" are considered in the article. The author has determined criteria, the indicators and levels of health culture of the students in the process of computerization of education.

The views of contemporary scholars on the stated problem are highlighted in the article and the prospects of further research are determined by the author.

Key words: *physical education, motivation, recreation and fitness classes, recreation, health culture.*

Стаття надійшла до редакції 29.03.2016 р.