

УДК 613.71

**А. О. Скиба**

Міжрегіональний Центр професійної перепідготовки  
звільнених у запас військовослужбовців м. Кривого Рогу

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ «ШВЕЙНЕ ВИРОБНИЦТВО»**

*У статті розглянуто проблему зміцнення фізичного здоров'я студентів напряму підготовки «Швейне виробництво» шляхом упровадження та систематичного використання здоров'язберезувальних технологій на уроках фізичної культури, з метою формування ціннісних пріоритетів щодо здорового способу життя. Розкрито зміст понять «здоров'я», «технологія» та «здоров'язберезувальні технології». Проаналізовано різні аспекти формування здорового способу життя, запропоновано ефективні здоров'язберезувальні технології. Окреслено педагогічні можливості фітнес технологій у зміцненні та покращенні фізичного стану студентів. Висвітлено завдання фітнес програм та їх вплив на організм підлітків під час занять фізичною культурою.*

**Ключові слова:** здоров'я, фізичне здоров'я, технології, здоров'язберезувальні технології, фітнес програми, аеробіка, степ-аеробіка.

**Постановка проблеми.** Прагнення України бути державою високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною у світовій спільноті спонукає до необхідності вирішувати не тільки економічні проблеми, але й турбуватися про своїх громадян і, передусім, про їхнє здоров'я.

Здоров'я майбутнього фахівця розглядається сьогодні як головна складова людського капіталу, важливий ресурс особистісного та професійного зростання. Попит на висококваліфікованих робітників існував у всі часи, а тому не дивно, що на сьогоднішній день українська економіка потребує професійно компетентних фахівців у всіх галузях. Легка промисловість займає провідне місце в галузевій структурі господарства України, а однією з її найважливіших підгалузей є швейне виробництво. Для роботи на швейних підприємствах необхідні компетентні, мобільні й конкурентоспроможні кваліфіковані робітники на рівні сучасних і перспективних вимог. У зв'язку з цим адаптація молодих фахівців швейного виробництва до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. Тому постає завдання сприяти вихованню в студентів культури здоров'язбереження. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить заняттям з фізичної культури та використанням здоров'язберезувальних технологій.

**Аналіз актуальних досліджень.** Вивчення й аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що проблема збереження та формування здоров'я молоді постійно перебуває в центрі уваги науковців.

Формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури розглядались у працях Л. Волкова, Г. Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко, Г. Голобородько, О. Вакуленко та ін. Педагогічні умови формування здорового способу життя студентів широко висвітлені в дослідженнях Т. Васюткиної, Н. Іванової, Л. Тихомирової. Здоров'язбережувальні технології стали предметом дослідження Т. Бичкової, М. Безруких, О. Бутакової, Є. Пужаєвої, М. Смирнова, І. Соколової, В. Сонькіна, І. Чупахи та ін. Питання впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес навчальних закладів висвітлювались у наукових працях: О. Аксьонової, С. Грімблат, Н. Денисенко, О. Дубогай. У працях І. Волкова, О. Марінушкіна, Л. Покроєва, З. Рябова можна ознайомитися з практичною реалізацією здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчальних закладах. Найбільш вагомою є робота Н. Смирнова щодо здоров'язбережувальних технологій і психології здоров'я в школі.

**Мета статті** полягає у висвітленні шляхів використання й педагогічних можливостей фітнес технологій у процесі формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців легкої промисловості.

**Виклад основного матеріалу.** Варто зазначити, що в педагогічних джерелах не існує однозначності щодо сутності поняття «здоров'я». Усесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад» [4].

На думку Н. Лебедевої, наукове розуміння здоров'я включає своєчасний і гармонійний тілесний і психічний розвиток, нормальне функціонування всіх органів і систем, високу працездатність при різних видах діяльності, відсутність захворювань, здатність легко адаптуватися до незвичних умов середовища й стійкість до несприятливих впливів [8, 50–61].

Н. Башавець характеризує здоров'я, як власну цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (навчальній, професійній, спортивній тощо) [2, 2].

На стан здоров'я студентів напряму підготовки «Швейне виробництво» також впливає перевантаження навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, недостатня рухова діяльність. Усе це призводить до

гіподинамії (порушення функцій організму опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), порушення постави, зору. Тому виникає необхідність використання здоров'язберезувальних технологій на уроках фізичної культури, які сприятимуть формуванню ціннісних пріоритетів щодо здорового способу життя.

Поняття «технологія» в педагогіку прийшло з виробництва, де визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність. Технологія – системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їх взаємовпливу, що має на меті оптимізацію форм освіти (ЮНЕСКО). За визначенням В. Серікова, технологія в будь-якій сфері – це діяльність, що в максимальній мірі відображає об'єктивні закони даної сфери, побудована відповідно до логіки її розвитку й забезпечує найбільшу для даних умов відповідність результату діяльності заздалегідь поставленим цілям [10].

У науково-практичних роботах поняття «здоров'язберезувальні технології» розуміють як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії. О. Московченко розуміє здоров'язберезувальні технології як сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда; на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволяє підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування для збереження та зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності й соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості [8, 21].

Сутність здоров'язберезувальних технологій Т. Бойченко вбачає у проведенні відповідних коригуючих, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя [3, 2].

За визначенням М. Смірнова, здоров'язберезувальні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі система організаційних і психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження, охорону й укріплення здоров'я учнів, формування в них культури здоров'я, а також на піклування про здоров'я педагогів [10, 67].

Серед різноманіття здоров'язберезувальних технологій О. Ващенко та С. Свириденко [5, 1–6], виокремлюють такі їх типи: **здоров'язберігаючі** –

технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідність навчального й фізичного навантажень можливостям дитини; **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія; **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання; **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.

Серед існуючих здоров'язбережувальних технологій, на нашу думку, важливе значення для зміцнення та збереження фізичного здоров'я студентів на пряму підготовки «Швейне виробництво» мають фітнес програми, головна мета і завдання яких, полягають у підвищенні життєвого тону, зростанні загальної та спеціальної працездатності, вихованні фізичних якостей, прискоренні закріплення рухливих навичок, покращенні техніки рухів і стимулюванні рухової активності, формуванні постави.

Важливе значення у формуванні здорового способу життя при використанні фітнес-технологій має музичний супровід. Як зазначав Аристотель, музика вирішує в суспільстві певні завдання, вона здатна керувати свідомістю й поведінкою людей, регулювати їх розумову та фізичну діяльність, давати естетичну насолоду, зцілювати від хвороб, формувати у слухачів смаки, інтереси, соціальні установки, норми й ідеали. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Правильно підібрані музичні композиції в поєднанні з різними рухами, залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, запобігають гіподинамії, порушенням серцево-судинної системи, послабленню м'язів і кісток, формують красиву осанку, поліпшують настрій, знімають відчуття втоми, розвантажують нервову систему від психоемоційної напруги від навчання або роботи.

Практичним виявом здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: ритмічна

гімнастика, аеробіка, степ аеробіка, спортивна аеробіка, фітбол-аеробіка, стретчинг, пілатес, шейпінг, фітнес-йога тощо. Значні педагогічні можливості у формуванні здорового способу життя мають фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

У перекладі з грецького – «аеро» – повітря, «біос» – життя. Уперше термін «аеробіка» застосував американський учений Кенет Купер (1989). Аеробіка – система вправ, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності.

**Аеробіка** – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ. Використання аеробіки на занятті з фізичної культури уможлиблює розвиток резервної потужності серця студентів, розвиток сили основних груп м'язів, а виконання аеробних вправ тривалістю до 40 хвилин сприяють розвитку витривалості. Загалом, систематичні заняття аеробікою сприяють нормалізації діяльності серцево-судинної та дихальної системи організму студентів, укріплює кісткову систему, допомагає впоратися з фізичним і емоційним стресами, служить засобом для схуднення й підтримки ваги в нормі, захищає від ризику серцевих захворювань, що, у свою чергу, значною мірою забезпечує гарне самопочуття, розвиває рухові якості, підвищує працездатність, виховує красу й легкість рухів і сприяє зміцненню здоров'я студентів [6].

Нині поняття «аеробіка» повністю замінило відомі до цього терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи» і тощо. Базовими вправами аеробіки є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присади, випади. На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють два основних її напрями – спортивна й оздоровча аеробіка.

**Спортивна аеробіка** – це вид спорту, у якому виконуються безперервні й високо інтенсивні комплекси вправ, що включають поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи структурних груп і взаємодії між партнерами.

**Оздоровча аеробіка** – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини. У межах класичних напрямів оздоровчої аеробіки виділяють степ-аеробіку.

**Степ-аеробіка** – (від англійського – «крок») являє собою систему стрибків на невеликій платформі. Була розроблена американським тренером Джин Міллер, з метою профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Завдяки своїй доступності, емоційності й високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується на заняттях з молоддю різного віку й рівня фізичної підготовки.

Цінність використання степ-аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний стан студентів, полягає в тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну та силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості. Оздоровчий ефект занять степ-аеробікою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращенні психоемоційного самопочуття студентів. Інтенсивність навантаження в заняттях степ-аеробікою регулюється за рахунок висоти платформи, темпу рухів, самої техніки кроків і форми степ-платформи.

Степ-аеробіка допомагає розробляти суглоби й формувати звід стопи, розвиває витривалість, координацію та рівновагу, вестибулярний апарат, тренує серце, нормалізує артеріальний тиск. Степ-аеробіка не тільки сприяє спалюванню великої кількості калорій, але й дає необхідну емоційну розрядку, покращує настрій, зміцнює та оздоровлює організм, сприяє гармонійному фізичному розвитку, виробленню стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища.

**Висновок.** Таким чином, зміцнення фізичного здоров'я студентів напряду підготовки «Швейне виробництво», уможлиблюється завдяки впровадженню й використанню в навчально-виховний процес здоров'язберезувальних технологій на заняттях фізичною культурою, а саме фітнес програми – аеробіка, степ аеробіка, що сприятиме зростанню загальної та спеціальної працездатності студентів, вихованню їх фізичних якостей, прискоренню закріплення рухових навичок, покращенню техніки рухів і стимулюванню рухової активності, що є невід'ємними показниками успішності процесу зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Артемович О. І. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків / О. І. Артемович // Зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – № 1. – С. 178–183.
2. Башавець Н. А. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження молоді [Електронний ресурс] / Н. А. Башавець // Народна освіта : Електронне наукове фахове видання. – 2009. – Вип. № 3 (9). – Режим доступу : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/9/statti/bashavec.htm>.
3. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1–4.

4. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

5. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.

6. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

7. Купер К. Аэробика для хорошего настроения / К. Купер. – М. : Фізкультура и спорт, 1987. – 191 с.

8. Лебедева Н. Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей: Справочное пособие / Н. Т. Лебедева. – Минск : ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. – 208 с.

9. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. дисс. ... докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. Н. Московченко. – Москва, 2008. – 62 с.

10. Сериков В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. – М. : Издательская корпорация «Логос», 1999. – 272 с.

11. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

#### РЕЗЮМЕ

**А. А. Скиба.** Использование здоровьесберегающих технологий для укрепления физического здоровья студентов направления подготовки «Швейное производство».

*В статье рассмотрена проблема укрепления физического здоровья студентов направления подготовки «Швейное производство» путем внедрения и систематического использования здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры с целью формирования ценностных приоритетов относительно здорового образа жизни. Раскрыто содержание понятий «здоровье», «технология» и «здоровьесберегающие технологии». Проанализированы различные аспекты формирования здорового образа жизни, предложены эффективные здоровьесберегающие технологии. Определены педагогические возможности фитнес-технологий в укреплении и улучшении физического состояния студентов. Изложены задачи фитнес-программ и их влияние на организм подростков во время занятий физической культурой.*

**Ключевые слова:** здоровье, физическое здоровье, технологии, здоровьесберегающие технологии, фитнес-программы, аэробика, степ аэробика.

#### SUMMARY

**A. Skyba.** The use of health-preserving technologies for strengthening of physical health of the students of the speciality «sewing production».

*This article considers the problem of strengthening the physical health of students of the speciality «sewing production» by means of the introduction and systematic use of technology in the classroom of healthy physical education, in order to create value priorities for the healthy lifestyle. Various approaches to the definition of «health», «technology» and «health-technology» are analyzed. Analysis of various aspects of a healthy lifestyle offered by health-efficient technologies is made. The author outlines the pedagogical possibilities of*

*fitness technology in strengthening and improving the physical condition of the students. The article highlights the main aim and objective of fitness programs: to increase vitality, increase in general and special performance, education physical properties, accelerate consolidation moving skills, improve technical movements and encourage physical activity, bear formation and their impact on the students during the physical training. The content of two main areas of aerobics «sport aerobics» and «improving aerobic». One of the areas of wellness aerobics is considered – «step aerobics» and set a positive effect on the physical condition of students, who will assist in the development of joints and the formation of arch develops stamina, coordination and balance, the vestibular system trains the heart, normalize blood pressure. We prove that step aerobics not only helps to burn large amounts of calories and gives the necessary emotional release, improves mood, strengthens and heals the body, promotes the harmonious physical development, the development of resistance to adverse environmental conditions. It is noted that the health effects of step aerobics classes is in general physiological effects on the body, increasing metabolism, activating the body's immune and prevention of cardiovascular disease, posture correction, prevention of diseases of the musculoskeletal system, improve emotional well-being of students. It is concluded that the enhancement of the physical health of students' specialty «sewing production», is made possible through the introduction and using of educational technology in the process of healthy physical education, such as fitness programs – aerobics, step aerobics, which will improve the overall and a special performance of students accelerating consolidation moving skills, improving techniques and movements to stimulate motor activity, which are essential indicators of the success of the process of strengthening and maintaining the health of the students.*

**Key words:** *health, physical health, technology, health-preserving technologies, fitness programs, aerobics, step aerobics.*