

можна реалізувати будь-якої пори року, що підкреслює їх доступність і привабливість для різних верств населення і цим виділяє серед інших спортивних напрямків.

Список використаних джерел

1. Заняття скандинавської ходьбою: новомодні прогулянки. URL: <http://diagnoz.net.ua/narodnelikyvanja/25374-zanyattyaskandinavskoyi-hodboyunovomodn-progulyanki.html>
2. Скандинавська ходьба на Хрещатику : бери палиці та приходь за ендорфінами. URL: <https://novyny.online.ua/801517/skandinavska-hodbana-hreshchatiku-beri-palitsi-ta-prihod-za-endorfinami/>
3. Техніка скандинавської ходьби URL: <http://www.capitalnordicwalking.com.au/about-nordicwalking/>
4. Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби. URL: <http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history>
5. Чим корисна скандинавська ходьба? URL: <http://vcourse.ua/ua/health/chem-poleznaskandinavskaya-khodba.html>

УДК 159.9.364

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК УМОВА УСПІШНОСТІ У РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

В. Курдес, здобувачка освіти

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: здоров'язбереження, здобувачі, розвиток, підвищення, компонент, умова.

Здоров'язбереження включає процес збереження та зміцнення здоров'я, спрямованість якого націлена на перетворення інтелектуальної та емоційної сфер особистості людини, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих на основі усвідомлення людиною особистої відповідальності [4].

У сучасних умовах соціально-економічного розвитку актуальним стає здоров'язберігаючі технології та їх формування у здобувачів ЗВО. Для якісного виконання професійних завдань в майбутньому здобувачам ЗВО необхідно вже в процесі освітньої діяльності дбати про збереження власного здоров'я [3].

Питання здоров'язбереження серед здобувачів вищої освіти викликає труднощі серед усіх учасників освітнього процесу. Нестача знань у галузі здоров'язбереження в умовах високої інтенсивності освітнього процесу обумовлює необхідність збереження здоров'я молодого покоління [2].

Метою здоров'язбереження є активізація процесу збереження здоров'я молодого покоління вже на етапі формування професійних навичок та умінь, активізація рухової активності у позанавчальний час, формування необхідного рівня знань про фізичну культуру та спорт, гармонійний розвиток всіх компонентів фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту. Все це дозволить зберігати та зміцнювати здоров'я молоді [5].

Формуючи необхідний базис знань у галузі здоров'язбереження, підвищується рівень самореалізації здобувачів в умовах освітнього процесу, оптимізується процес освіти, підвищується якість сприйняття освітнього матеріалу.

Для необхідного рівня розуміння важливості здоров'язбереження, як умови підвищення успішності серед здобувачів вищої освіти, мають місце дотримання наступних компонентів [5]: формування необхідного рівня знань щодо власного здоров'я як основного компонента розвитку особистості; безперервного процесу занять фізичною культурою та спортом; усвідомлення необхідності отримання певного досвіду здоров'язбереження; усвідомлення важливості здоров'язбереження та особистої відповідальності за власне здоров'я.

Формування необхідного базису знань зі здоров'язбереження серед здобувачів освіти дозволить підвищити динаміку зростання успішності студентської молоді, оптимізувати освітній процес, створить умови для максимальної реалізації потенціалу здобувача в освітній та професійній діяльності. У зв'язку з цим, здоров'язберігаюча діяльність несе в собі системний підхід, в основі якого беруть участь усі суб'єкти освітнього процесу.

Для визначення умов формування необхідного рівня здоров'язбереження необхідно уточнити ряд компонентів. Цільовий компонент, який визначає поставлену перед вузом мету та завдання у напрямі особистісного розвитку здобувачів (метою є формування у здобувачів здорового способу життя як основи активної життєдіяльності та особистісного розвитку). У процесі цільового компонента визначається вихідний рівень ставлення студентської молоді до власного здоров'я, необхідність формування необхідного рівня знань про здоровий спосіб життя. Змістовий компонент, який включає зміст здоров'язберігаючого освітньо-виховного процесу вузу, що полягає у вирішенні поставлених завдань. Даний компонент характеризується наявністю принципів здоров'язбереження та логічно вибудованим змістом. Результативний компонент, який відображає результат виконаної роботи зі здоров'язбереження в освітньо-виховному процесі вузу. Даний компонент включає також, діагностичний інструментарій та рівень здоров'язберігаючого освітнього процесу.

Визначивши компоненти, можна позначити напрямки здоров'язбереження, що дозволяють зберігати на належному рівні здоров'я здобувача: дотримання найбільш прийнятної для кожного здобувача

рухової активності; вибір повноцінного харчування; відмова від вживання алкоголю та паління; дотримання правил особистої та суспільної гігієни; дотримання правил психопрофілактики та психогігієни; підвищення рівня медичних знань, опанування навичок самоконтролю стану здоров'я; репродуктивне здоров'я.

Для успішного розвитку здобувачів ЗВО, використовуючи фактор здоров'язбереження, необхідно наголошувати на ставленні молоді до власного здоров'я, проводити аналіз власного розвитку щодо формування власного здоров'я. У процесі особистісного розвитку проводити роботу над саморозвитком та самоосвітою, підвищувати рівень знань у галузі здорового способу життя [1]. Розуміння важливості здоров'я, як умов успішної освітньої діяльності, можливе за рахунок покращення фізичного та психічного здоров'я молоді, що є сучасною вимогою ефективності освітнього процесу. Реалізація здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі ЗВО передбачає залучення кожного студента окремо.

Підсумовуючи, можна сказати, що для успішного розвитку здобувачів ЗВО та розвитку здоров'язберігаючої спрямованості необхідно підвищення рівня їхньої фізичної культури, отримання навичок фізичного самовдосконалення, поглиблення знань про фізичне тренування та способи їх застосування в різних умовах, формування сталої мотивації до систематичних занять фізичними вправами як зі спортивною, так і з оздоровчою спрямованістю. Таким чином, здоров'язбереження охоплює всю освітню систему, створює оптимальні умови підвищення компетентності у сфері збереження здоров'я здобувачів ЗВО.

Список використаних джерел

1. Науково-методична конференція «Шляхи збереження і зміцнення здоров'я». Збірник праць від 15 березня 2018 р. – Рівне, 2018. – 196 с.
2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
3. Солдатенко В. А. Здоровий спосіб життя – основа довголіття / В. А. Солдатенко, В. П. Лютов. – Глухів, 2012. – 52 с.
4. Сучасні аспекти збереження здоров'я людини : збірник праць XI міждисциплінарної наук.- практ. конф. / За ред. проф. Т. М. Ганича. – Ужгород : ДВНЗ «УЖНУ», 2018. – 400 с.
5. Томіч Л. М. Здоров'язберігаючі технології в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами //Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Editors: Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; p.82-95. ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls.