

УДК 796.011 : 378

Завидівська Н. Н.

ORCID <http://orcid.org/0000-0001-9280-3887>

ResearcherID Y-5641-2019

Scopus-Author ID 57022034900

Доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури,  
Львівський державний університет  
фізичної культури імені Івана Боберського  
(Львів, Україна) E-mail: znat1964@gmail.com

### ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНОЇ СХЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ: КОНЦЕПТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

**Метою роботи** є теоретичне обґрунтування структурно-логічної схеми системи фізичного виховання студентів для оптимізації процесу здоров'язбережувального навчання. Декларовано, що формування знань у питаннях збереження і зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я вихованців є одним із пріоритетних завдань вищої школи, а реформування функцій системи фізичного виховання значно розширюються: від формування фізичних якостей, рухових здібностей до розуміння необхідності їх використання для покращення власного здоров'я; від формування фізичної культури до формування навичок здоров'язбереження і культури здоров'я. Сказано, що на сучасному етапі реформування системи фізичного виховання вищої школи не можна не враховувати значущості і необхідності формування системних цілісних теоретичних знань як можливості раціонально підходити до пошуку нових шляхів розширення фізіологічних резервів організму, виявляти певні закономірності, знаходити нестандартні рішення при використанні здоров'язбережувальних технологій, орієнтуватись у проблемах збереження власного здоров'я.

**Методологія** відображає взаємозв'язок методологічних підходів на філософському (принципи пізнання), загальнонауковому (концепції), конкретно-науковому (методи і принципи) та методико-технологічному рівнях (напрямки).

**Наукова новизна.** Пропонована структурно-логічна схема для створення системи фізичного виховання забезпечує можливість наповнення змісту здоров'язбережувального навчання такими науковими знаннями, засобами навчання, освітніми технологіями і методиками, що відображають фундаментальні моменти двох етапів процесу інтеграції і диференціації багатьох наук і дозволяють студентам виходити на системний рівень пізнання свого організму, бачити і використовувати механізми самоорганізації та саморозвитку явищ і процесів.

**Висновки.** Проаналізовано пріоритетні завдання системи фізичного виховання в умовах сьогодення; виокремлено специфіку реформування функцій сучасної системи фізичного виховання; розкрито нині існуючі проблеми здоров'язбережувального навчання та сутність перспективної структурно-логічної схеми для вдосконалення системи фізичного виховання у вищій школі.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, здоров'язбережувальне навчання.

**Постановка проблеми.** Інтегральним показником суспільного розвитку країни, відображенням її соціально-економічного і морального стану, могутнім фактором формування демографічного, економічного, трудового та культурного потенціалу суспільства є здоров'я населення. На жаль, в останні роки воно істотно погіршилося. Об'єктивні дослідження вчених вказують на те, що такі зміни в останній чверті століття набули катастрофічного масштабу і особливо це стосується молоді [1; 4; 6].

Освіта – це єдиний процес фізичного і духовного формування особистості, процес соціалізації, свідомо зорієнтований на історично обумовлені, більш-менш чітко зафіксовані соціальні еталони. Як соціальне явище, що становить предмет педагогічної науки, освіта – це відносно самостійна система, функцією якої є навчання і виховання членів суспільства, що орієнтовані на оволодіння особистістю певними знаннями, уміннями і навичками, нормами поведінки, на які постійно впливають соціально-економічні показники розвитку суспільства.

Перед закладами вищої освіти європейських країн не стоїть настільки гостро проблема освіченості студентської молоді у питаннях здоров'язбереження. Такі постулати, як формування культури здоров'я і навичок ведення здорового способу життя, виховання культури вільного часу та свідомого ставлення до збереження свого здоров'я є для них щоденними і звичними. У нас, на жаль, у вищій школі так і не вдалося досягнути того рівня відповідальності за своє здоров'я кожної молодої людини, що сприяв би його поліпшенню. Навчити людину дбати про своє здоров'я можливо лише через розуміння нею цього поняття, адже зазвичай молоді люди рідко замислюються над сутністю і змістом такого феномена, як здоров'я. Давньоримський філософ Луцій Анней Сенека вважав, що бажанню не можна навчитись [7]. Однак, можна навчитися розбиратись у собі, у своїх бажаннях, у своїй поведінці через розуміння всіх процесів, що відбуваються в нашому організмі.

Як бачимо, через дискусійний характер *актуальності* набуває питання щодо вдосконалення системи фізичного виховання у частині здоров'язбережувального навчання студентської молоді. Адже процес фізичного виховання у непрофільних закладах вищої освіти є єдиною можливістю для студентів отримати вміння і навички для продовження років здорового життя у майбутньому.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* У сучасній науці з проблем збереження здоров'я напрацьовано багатий теоретичний матеріал. Науковими дослідженнями М. Віленського, І. Глазіріна, Д. Давиденка, С. Омельченко та інших доведено, що особистісно-орієнтована освіта в галузі фізичного виховання створює стійку мотивацію до здоров'язбереження, самовизначення особистості щодо здорового способу життя, озброює засобами й методами, що забезпечують фізичне і психічне благополуччя індивіда. Дослідники В. Волков, О. Кузнецова, Л. Коваленко та інші зазначають, що серед причин безвідповідального ставлення молоді до здоров'я можна виділити незнання особливостей свого розвитку і брак систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі. За даними Л. Лубишевої, Н. Мацкевич, М. Тарасенко та інших тривогу викликає несформованість у студентів молодших курсів стійкої мотивації на тривале, здорове життя; науковці Г. Апанасенко, В. Гетман та інші вказують на брак у студентів спеціальних знань, переконань у необхідності додержання здорового способу життя; І. Гушук, В. Єпифанов, О. Дубогай та інші підкреслюють, що сучасна молодь не здатна обмежити вплив на власний організм руйнівних факторів, що призводять до втрати здоров'я. Вивченню адаптаційних можливостей організму людини, проведенню діагностичних випробувань для вивчення стану здоров'я студентів присвятили свої праці М. Носко, Є. Приступа, А. Магльований, Т. Круцевич, В. Белов, А. Котова та інші.

Як бачимо, проблемі збереження здоров'я присвячено численні наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, однак, пошук шляхів удосконалення системи фізичного виховання як основного процесу формування необхідних здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок є актуальним і вимагає подальшого вивчення.

*Мета* – теоретично обґрунтувати структурно-логічну схему системи фізичного виховання студентів для оптимізації процесу здоров'язбережувального навчання. Для досягнення поставленої мети, вирішувалися *завдання*: проаналізувати пріоритетні завдання системи фізичного виховання в умовах сьогодення; виокремити специфіку реформування функцій сучасної системи фізичного виховання; розкрити нині наявні проблеми здоров'язбережувального навчання та сутність перспективної структурно-логічної схеми фізичного виховання у вищій школі.

*Методологія* відображає взаємозв'язок методологічних підходів на філософському (принципи пізнання), загальнонауковому (концепції), конкретно-науковому (методи і принципи) та методико-технологічному рівнях (напрямки).

*Наукова новизна.* Пропонована структурно-логічна схема для створення системи фізичного виховання забезпечує можливість наповнення змісту здоров'язбережувального навчання такими науковими знаннями, засобами навчання, освітніми технологіями і методиками, що відображають фундаментальні моменти двоєдиного процесу інтеграції і диференціації багатьох наук і дозволяють студентам виходити на системний рівень пізнання свого організму, бачити і використовувати механізми самоорганізації та саморозвитку явищ і процесів.

**Результати дослідження.** Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. На початку ХХІ століття лідери світової науки зарахували проблему підтримки та збереження здоров'я до кола глобальних проблем, від розв'язання яких залежить подальше існування людства як біологічного виду на планеті Земля. У праці «Філософія науки» науковці М. Іщенко та І. Руденко виділили «...базові соціально-гуманістичні цінності людства: розвиток особи і суспільна якість, добробут людей, їхнє здоров'я і безпека, економічність, функціональна придатність і екологічна якість технічних пристроїв» [5, 417]. Причому вони вказують, що кожна базова цінність, серед яких є і здоров'я, конкретизуються в цінностях іншого рівня, засвідчуючи цим, що інші цінності без здоров'я для людини втрачають будь-який сенс.

Формування знань щодо збереження і зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я вихованців є одним із пріоритетних завдань вищої школи, а реформування функцій системи фізичного виховання значно розширюються: від формування фізичних якостей, рухових здібностей до розуміння необхідності їх використання для покращення власного здоров'я; від формування фізичної культури до формування навичок здоров'язбереження і культури здоров'я.

На сучасному етапі реформування системи фізичного виховання вищої школи не можна не враховувати значущості і необхідності формування системних цілісних теоретичних знань як можливості раціонально підходити до пошуку нових шляхів розширення фізіологічних резервів організму, виявляти певні закономірності, знаходити нестандартні рішення при використанні здоров'язбережувальних технологій, орієнтуватись у проблемах збереження власного здоров'я. Лише за таких умов вдасться сформувати у студентів стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, потребу здійснювати комплекс здоров'язбережувальних заходів [9].

У зв'язку з цим створення і впровадження своєрідного алгоритму, структурно-логічної схеми системи фізичного виховання для оптимізації здоров'язбережувального навчання стає однією з найважливіших загальнонаціональних проблем, оскільки відображає суперечності, що посилюються між зростанням вимог до рівня здоров'я молоді і її здатністю та вмінням прогнозувати і моделювати свій спосіб життя.

Складність цієї проблеми полягає в тому, що її не можна розв'язати, розглядаючи лише її окремі аспекти. «Людське суспільство як реальність перебуває в прямій залежності від того, що саме ми знаємо про суспільство і наскільки вміємо в ньому жити» [5, 119]. Як бачимо, створення таких структурно-логічних схем для посилення ролі здоров'язбережувального навчання у системі фізичного виховання студентів є проблемою не лише комплексною, а широкою й багатосторонньою, а предмет досліджень лежить у площині системи «людина – природа – суспільство». Заклад вищої освіти – це особливий соціальний інститут, що має потенційні можливості за незначної інтенсифікації освітнього процесу фізичного виховання впроваджувати дієві механізми для оптимізації здоров'язбережувального навчання у формі факультативних занять, різноманітні тренінги, що змістовно сприятимуть формуванню культури здоров'я студентів без зміни програми за профілем навчання.

Формування здоров'язбережувальних знань – одна з найважливіших перспектив теорії й організації фізичного виховання у закладах вищої освіти різного професійного спрямування, оскільки сучасний фахівець може мати високий рівень професійної підготовки лише за умови міцного здоров'я [2]. Могутня сила формування знань, умінь і навичок здоров'язбереження за допомогою фізичного виховання проявляється не лише в тому, що студенти, засвоюючи історично сформований досвід людства, сучасні засоби і способи діяльності, стають відповідальними за власне здоров'я, а й у тому, що сам процес фізичного самовдосконалення набуває нових властивостей розвитку. Дотепер питання вдосконалення змісту фізичного виховання в нових соціально-економічних умовах не отримали належного наукового аналізу та обґрунтування єдиної стратегії її розвитку. Особливості онтогенетичного розвитку кожного студента викликають складність організації процесу фізичного виховання, що зумовлює необхідність досліджень змістової компоненти здоров'язбережувального навчання у закладах вищої освіти, де готують фахівців для різних галузей виробництва.

Ситуація, що склалася, визначається необхідністю осягнути таку логіку побудови системи фізичного виховання, щоб висока здоров'язбережувальна мета не була спрощена лише спортивними інтересами. Сьогодні в системі фізкультурно-оздоровчої освіти спостерігається тенденція, орієнтована на розвиток соматичної природи людини. Ігнорується психофізіологічна і соціокультурна сторони її розвитку. Первинні властивості онтогенетичного розвитку людини мають знайти відображення у змісті педагогіки здоров'язбережувального навчання через соціальну значущість та освітню спрямованість фізичного виховання. Ось чому останнім часом на перший план у процесі фізичного виховання виходять комплементарно-інтегративні, об'єднувальні тенденції здоров'язбережувального навчання [8].

У змісті здоров'язбережувального навчання мають передусім фігурувати такі наукові знання, засоби навчання, освітні технології і методики, які здатні відображати фундаментальні моменти двоєдиного процесу інтеграції і диференціації в науці. Необхідно використовувати досягнення кібернетики, синергетики та інших галузей, що дозволяють виходити на системний рівень пізнання свого організму, бачити і використовувати механізми самоорганізації та саморозвитку явищ і процесів.

В умовах сьогодення ефективність використання засобів фізичної культури залежить від застосування дидактичних методів і прийомів, соціального базису і психологічної атмосфери та взаємозв'язку змістовної компоненти дисциплін медико-біологічного, психофізіологічного циклу що відображено в структурно-логічній схемі змісту фізичного виховання студентів у частині здоров'язбережувального навчання (рис. 1).



**Рис. 1. Структурно-логічна схема фізичного виховання студентів для оптимізації процесу здоров'язбережувального навчання**

Стає очевидним, що важливим фактором системи фізичного виховання у закладах вищої освіти є спрямованість на підготовку випускника нового типу, компетентного у здійсненні здоров'язбережувальних заходів упродовж усього життя, а це, у свою чергу, передбачає зміну як змісту, так і цілей усього фізкультурного освітнього простору. Кожен випускник закладу вищої освіти, розуміючи необхідність усієї різноманітності наявних освітніх оздоровчих практик, повинен уміти користуватися новітніми системними технологіями, які концептуалізують власну здоров'язабезпечувальну рефлексію.

Методологія здоров'язбережувального навчання XXI століття – це ноосферна методологія, в якій людина набуває статусу ноосферної, здатної виконувати місію відповідальної особистості за своє здоров'я, за організацію свого життя, за управління своєю соціоприродною (соціобіосферною) еволюцією [3]. Стає зрозумілим, що процес здоров'язбережувального навчання слід розглядати як динамічну систему завдань, які постійно виникають. Сучасні життєві проблеми та особливості розвитку нашого суспільства вимагають формування у випускника таких якостей, як ноосферна свідомість, екологічна культура, культура харчування, культура вільного часу та відпочинку, інформаційна культура, творча активність, креатив, культура власного тіла, толерантність, відповідальність перед самим собою за власне здоров'я, що загалом і становить здоров'язбережувальну компетентність.

**Висновки.** Сучасна система фізичного виховання повинна бути спрямована не стільки на засвоєння знань, формування вмінь і навичок, скільки на оволодіння компетентностями здоров'язбереження, що дозволить студентам конструювати в майбутньому свій власний спосіб життя. Фізкультурно-оздоровча діяльність визначається не лише виконанням фізичних вправ, а ще й на основі співвідношення взаємозв'язку теорії і практики фізичного виховання нового зразка. Ідеться про практику фізкультурно-оздоровчої діяльності не лише нинішнього дня, а й прогнозовану практику завтрашнього дня. Потрібно виховувати випускників, які мають відповідні внутрішні ресурси для збереження власного здоров'я.

Розглядаючи здоров'язбережувальне навчання у вищій школі як комплексну проблему, ми створюємо передумови для посилення значущості нових потужних факторів свідомої гармонізації індивідуального розвитку студентської молоді на основі уніфікації, виокремлення найнеобхідніших

знань про закони цього розвитку. Якщо професійна освіта вимагає підвищення фахового рівня випускника, то система фізичного виховання визначає їхню здатність до здоров'язбереження у майбутньому. «Включеність» студентів у здоров'язбережувальний процес є важливим і необхідним явищем, причому йдеться про їхню свідому участь у цьому процесі, адже наш організм починає сповіщати нас про негаразди вже тоді, коли відбуваються доволі суттєві порушення, виникають хвороби.

Подальшого вивчення вимагають універсальні і проблемно-орієнтовані педагогічні механізми формування у студентів здоров'язабезпечуючого потенціалу, що є невід'ємною складовою людського розвитку.

## References

1. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2009. 120 с.  
Zavydivska, N. N. (2009). Formuvannya navychok zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Formation of healthy lifestyles among university students]. A handbook, Lviv, Ukraine: LDUFK.
2. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія. Київ: УБС НБУ, 2012. 402 с.  
Zavydivska, N. N. (2012). Fundamentalizatsiia fizkulturno-ozdorovchoi osvity: aspekt zdoroviazberezhuvalnogo navchannia studentiv [Fundamentalisation of health and physical education: an aspect health-preserving study of students]. A monograph. Kyiv, Ukraine: UBS NBU.
3. Завидівська Н. Н. Ноосферна педагогічна парадигма як концептуальна основа фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №1. С. 68–71.  
Zavydivska, N. N. (2012). Noosferna pedahohichna paradyhma yak kontseptualna osnova fundamentalizatsii fizkulturno-ozdorovchoi osvity studentiv. [Noospheric pedagogical paradigm as a conceptual basis for the fundamentalization of students' physical and health education]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], 1, pp. 68–71.
4. Завидівська Н. Н. Особливості класифікації компетенцій здоров'язбереження у системі фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки*. 2016. Вип. 139., Т. II. С. 63–67.  
Zavydivska, N. N. (2016). Osoblyvosti klasyfikatsii kompetentsii zdoroviazberezhenia u systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. [Features of the classification of health competences in the system of physical education of student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Ser. Pedahohichni nauky*. [Bulletin of the T. G. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences]. Issue 139, Vol. 2, pp. 63–67.
5. Іщенко М. П., Руденко І. І. Філософія науки: питання теорії і методології: навч. посібник. Київ: УБС НБУ, 2010. 442 с.  
Ishchenko, M. P. & Rudenko, I. I. (2010). Filosofiia nauky: pytannia teorii i metodolohii [Philosophy of science: questions of theory and methodology]. A handbook, Kyiv, Ukraine: UBS NBU.
6. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.  
Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voiedilova, O. M. (2014). Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [The health-preserving technologies in physical training education]. A monograph, Kyiv, Ukraine: SPD Chalchynska N.V.
7. Сенека. Моральні листи до Луцілія: книга. Київ: Основа, 1999. 608 с.  
Seneka (1999). Moralni lysty do Lutsiliia [Moral Letters to Lucilia]. A book, Kyiv, Ukraine: Osnova.
8. Zavydivska, N., Rymar, O., Malanchuk, H. (2015). Innovative mechanisms of improvement of student's physical education system on the basis of interdisciplinary connections. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 15, Issue 4, Art. 116, pp.758-754. doi:10.7752/jpes.2015.04116
9. Zavydivska, N., Zavydivska, O., Khanikiants, O., Rymar, O. (2017). The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 17, Supplement Issue 1, Art 9, pp. 60-65. DOI:10.7752/jpes.2017.s1009

Zavydivska N.

ORCID ID <http://orcid.org/0000-0001-9280-3887>

Researcher ID Y-5641-2019

Scopus-Author ID 57022034900

Science Doctor in Pedagogy, Full Professor,

Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi

(Lviv, Ukraine) E-mail: znat1964@gmail.com

## FEATURES OF THE STRUCTURAL-LOGICAL SCHEME OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN THE PRESENT CONDITIONS: THE CONCEPT OF HEALTH-PRESERVING EDUCATION

**Article's purpose.** Theoretical substantiation of the structural-logical scheme of the physical education system of students for optimization of the process of health-preserving education. It has been declared that the formation of knowledge about preservation and enhancement of the moral, physical and mental health of graduates is one of the priorities of the higher education institution, and the reforming of the functions of the physical education system is greatly expanded: from the formation of physical qualities, motor skills to understanding the neediness of using them for improving own health; from formation of physical education to the formation of health preservation and health culture. It is noted that at the present stage of reforming the system of physical education of high school can't be ignoring the importance and the neediness of forming a systematic theoretical knowledge as an opportunity to rationally approach of searching the new ways to expand the body's physiological reserves, to identify certain patterns, to find non-standard solutions during using health preserving technologies, to navigate own health issues.

**Methodology** reflects the interrelationship of methodological approaches at the philosophical (principles of cognition), general scientific (concepts), specific scientific (methods and principles) and technological levels (directions).

**Scientific novelty.** The proposed structural-logical scheme for creating the system of physical training provides the opportunity to fill the content of health-preserving education with such scientific knowledge, training tools, educational technologies and techniques which reflect the fundamental moments of the two-fold process of integration and differentiation of many sciences; this allows students to reach the systemic level of knowledge of own body, to see and use mechanisms of self-organization and self-development of phenomena and processes.

**Conclusions.** The priority tasks of the physical training system in the present conditions are analyzed; the specific features of reforming the functions of the modern physical training system are highlighted; the present problems of health-preserving education and the essence of a perspective structural-logical scheme for improving the system of physical training in universities are revealed.

**Key words:** physical training, students, health-preserving education.

Стаття надійшла до редакції 21.09.2019

Рецензент: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **І. Р. Боднар**