**ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В РІЗНИХ УМОВАХ**

*Марчик В. І.*

Криворізький державний педагогічний університет, Україна

*Бороденко В. І.*

Криворізький науково-природничий ліцей, Україна

*Шабля В. М.*

Фітнес-клуб Кривий Ріг-2 Мережі фітнес-клубів FitCurves, Україна

**ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В РІЗНИХ УМОВАХ**

*У використанні здоров’язбережувальних технологій виявлена ефективність державної системи освіти. Школярі старших класів і студенти активно користуються фізкультурно-оздоровчими засобами різних форм. В період зрілого віку в людини різко знижується активність в руховій діяльності. В найманій праці нормований робочий день не є перепоною для занять фізичними вправами, якщо сформовані звички здорового способу життя. Велика роль надається педагогу у формуванні в учнів і молоді ціннісного ставлення до себе та власного здоров’я у всіх проявах.*

***Ключові слова:*** *здоров’язбережувальні технології, самореалізація особистості, фізкультурно-оздоровчі засоби, школярі, студенти, люди зрілого віку.*

***HEALTHY SAFETY ASPECTS OF PERSONAL SELF-EMPLOYMENT IN DIFFERENT CONDITIONS***

*The use of healthcare-saving technologies has revealed the effectiveness of the state education system. High school students and students actively use physical education and health-improving means of various forms. In the period of mature age a person sharply decreases activity in motor activity. In hired labor, normalized working day is not an obstacle to exercise, if the habits of a healthy lifestyle are formed. A great role is given to the teacher in forming pupils' and young people's value attitude towards themselves and their own health in all manifestations.*

***Key words:*** *health-saving technologies, self-realization of personality, physical culture and health facilities, schoolchildren, students, people of mature age.*

**Вступ.** Фізкультурно-оздоровчі засоби, що є одним із вагомих складових здоров’язберігаючих освітніх технологій, спрямовані на ефективне вирішення проблеми забезпечення гармонійного розвитку та здоров’я дітей і молоді.

У своїй роботі О. В. Завальнюк  аналізує філософський сенс цінності фізичної культури та спорту, спрямований на самореалізацію, самоствердження і гармонійний розвиток особистості. Автор наголошує на тому, що тільки через активну фізкультурно-спортивну діяльність людини можливе її залучення до цінностей фізичної культури та перетворення їх в надбання конкретної особистості. Особистісний рівень засвоєння цінностей фізичної культури визначається здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, знаннями та досвідом індивіда в сфері фізичного вдосконалення, соціально-психологічними настановами, рівнем залучення до активних занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю [3].

Вивчення виявлення самореалізації людини як своїх особистісних можливостей у застосуванні фізкультурно-оздоровчих технологій сприятиме підвищенню ефективності у використані засобів фізичної культури і спорту, формуванню навички до занять фізичними вправами та здорового способу життя.

**Метою** роботи стало визначення використання здоров’язбережувальних технологій як самореалізації особистості в різних соціальних умовах.

**Організація та методи дослідження.** В дослідженні, що було проведено у березні 2017 року, взяли участь представниці жіночої статті (всього 77 осіб), серед них: ліцеїсти віком 15-16 років (24 особи), магістри віком 21-22 років (18 осіб), відвідувачі фітнес-клубу для жінок різного віку (35 осіб). В роботі застосовували метод анкетування, бесіди і педагогічного спостереження. Респондентам, які навчаються, було запропоновано зазначити сфери використання фізкультурно-оздоровчих засобів (за програмою навчального закладу, спортивні секції за видами спорту, кондиційне тренування). Серед членів фінтес-клубу FitCurves визначали осіб за категорією працевлаштування (нормований день/ненормований день), а також тих, хто не працює або навчається. Для аналізу даних у сформованих вибірках визначали відсотки.

У ліцеїстів 10 класу Криворізького науково-природничого ліцею уроки фізичної культури за навчальною програмою відбуваються три рази на тиждень, у магістрантів Криворізького державного педагогічного університету за навчальною програмою не передбачено занять з фізичної культури. В обох навчальних закладах у позанавчальний час за планом здійснюється робота в спортивних секціях. Фітнес-клуб Кривий Ріг-2 Мережі фітнес-клубів FitCurves надає послуги населенню протягом тижня (окрім неділі). Анкетування членів клубу здійснювалось в рівній мірі в два етапи: в першій і другій половині дня.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз отриманих результатів серед ліцеїстів показав, що не всі учні відвідують уроки фізичної культури (рис.1). Відсоток тих, хто не відвідує уроки з неповажних, або поважних причин (наявність тимчасових і хронічних захворювань) складає 38%.

В спортивних секціях закладу чи міста займаються 33% ліцеїстів, в той час як у магістрів таких виявилось 14%, що є цілком логічним. При порівнянні даних у використанні фізкультурно-оздоровчих засобів у фітнес-клубах чи самостійно виявлено 50% ліцеїстів і 76% магістрантів.

Рис. 1. Використання фізкультурно-оздоровчих засобів ліцеїстами і

магістрами.

Отримані нами результати у використанні здоров’язберігаючих технологій підлітками і молоді висвітлюють тенденцію, що склалася, яка зазначається в більшому або меншому ступеню серед школярів і студентів Казахстану та Росії.

Так, в дослідженні, яке було проведено у школах міста Костаная (Казахстан) серед всіх вікових категорій, показано, що 23% школярів не використовують фізичні вправи з різних причин, 44% учнів займаються на уроках фізкультури в школі, 18% - спортивній школі та 15% із числа досліджуваних користуються послугами фітнес залів [1].

У Красноярську серед студентів коледжу у віці від 17 до 25 років виявлено, що 60% респондентів регулярно займаються фізичною культурою, 38% рідко і 2% не займаються [4]. Дослідження студентської молоді у Челябінську показало, 18,5% дівчат - займаються фізичними вправами часто (3-4 рази на тиждень); 67,2% дівчат - іноді (1-2 рази на тиждень) [5, С. 91].

Аналіз отриманих даних населення, що знаходиться за межами освітянського простору, у самореалізації особистості через використання здоров’язберігаючих технологій показав, що переважна більшість 71% відвідувачів фітнес-клубу є жінки, які працюють [рис. 2]. Несподіваним став результат порівняння відсоткових показників серед них. Відвідувачів за працевлаштуванням з нормованим робочим днем виявилось майже у два рази більше, ніж відвідувачів за працевлаштуванням з ненормованим робочим днем і вони, як показало анкетування, користуються послугами клубу в рівній мірі в першій і другій половині дня. Проте, Кривий Ріг як промислове місто має багато підприємств з безперервним циклом виробництва, що дає можливість їх робітникам користуватися фізкультурно-оздоровчими послугами протягом всього дня.

Рис. 2. Використання послуг фітнес-клубу за соціальними категоріями.

За отриманими даними відвідувачів, які не працюють, виявилось 13%. В цю категорію увійшли пенсіонери, жінки працездатного віку та ті, що знаходяться у декретній відпустці.

Представлені дані О. А. Бєлєнок в рекреаційній поведінці громадян України в контексті здоров’язбереження висвітлюють, що 14,5% респондентів у вільний час займаються ранковою гімнастикою та фізкультурою; 8,4% – бігом та оздоровчими прогулянками; 6% – відвідують плавальні басейни, спортзали та фітнес-клуби [2].

При порівняні отриманих даних ліцеїстів (старша школа), магістрантів (старші курси ВНЗ) та працездатного населення у використання здоров’язберігаючих технологій, а саме кондиційного тренування, спостерігаємо таку тенденцію. Активність у використанні фізкультурно-оздоровчих засобів зростає від навчання в старших класах школи до випускних курсів у ВНЗ, а потім, в наступний період зрілого віку, різко знижується (за даними О. А Бєлєнок).

**Висновки**

1. У вивчені використання здоров’язбережувальних технологій як самореалізації особистості в різних соціальних умовах виявлена ефективність державної системи освіти. Школярі старших класів і студенти активно користуються фізкультурно-оздоровчими засобами різних форм, серед яких: навчальні заняття, тренування за видами спорту, кондиційне тренування самостійно або у фітнес-клубах.
2. Розкрито, що в період зрілого віку в людини різко знижується активність у використанні фізкультурно-оздоровчих засобів. Означено, що в найманій праці нормований робочий день не є перепоною для занять фізичними вправами, якщо сформовані звички здорового способу життя.
3. Протягом навчання учнів, підлітків та молоді, коли створюється світогляд і прагнення до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, велика роль надається педагогу у формуванні в них ціннісного ставлення до себе, власного здоров’я у всіх проявах, безпечних умов проживання, навичок у використанні здоров’язберігаючих технологій, стилю здорового способу життя.

**Список літератури**

1. Бекмухамбетова Л. С. Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни школьников г. Костаная / Л. С. Бекмухамбетова, Р. Ж. Ибраева, М. М. Досмухамедова / Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : IV Міжн. наук.-прак. онл.-конф. (Слов’янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах: зб. статей / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов’янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. – Т. 1. – С. 15-22.
2. Бєлєнок О. А. Рекреаційна поведінка громадян України в контексті здоров’язбереження / О. А. Бєлєнок, І. В. Мацко-Демиденко // Український соціум. – 2017. – №. 1. – С. 31-48.
3. Завальнюк О. В. Цінність фізичної культури та спорту як об’єкт філософського пізнання [Електронний ресурс] / О. В. Завальнюк. – 2017. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17261>
4. Лозовая М. А. Физическая культура как социальное явление в жизни людей / М. А. Лозовая, А. А. Лозовой / Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : IV Міжн. наук.-прак. онл.-конф. (Слов’янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах: зб. статей / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов’янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. – Т. 1. – С. 58-63.
5. Федоров А. И. Самосохранительное поведение современной студенческой молодежи / А. И. Федоров, И. П. Сивохин, Н. Б. Мамиев / Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : IV Міжн. наук.-прак. онл.-конф. (Слов’янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах: зб. статей / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов’янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. – Т. 1. – С. 89-96.