

УДК 378.016:796]:613

## РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИШУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кириченко Т.Г.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»

У статті аналізується сучасний стан та основні напрямки формування здорового способу життя студентів ВНЗ у процесі фізичного виховання. Встановлено, що ефективність фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів у вузах обумовлена різними факторами. В залежності від конкретних умов на перший план висуюються питання зміцнення матеріально-технічної бази для фізкультурно-спортивних занять студентів, підвищення рівня фінансового забезпечення, покращення науково-методичного рівня викладачів кафедр фізичного виховання і т.д. Відзначено, що реалізація вказаних напрямків необхідна в рамках кожної вузівської дисципліни, в тому числі і у фізичному вихованні. Нині існуюча комплексна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів, будучи достатньо гнучкою, надає кафедрам варіантні можливості втілення закладених в ній ідей, але в той же час має і ряд невідповідностей. Особливо чітко вони проявляються в системі «цілі-результати». Наголошено, що фізичне виховання і здоровий спосіб життя є одними з найважливіших компонентів формування активних громадян незалежної України під час їх навчання.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізичне виховання, здоров'я, тренувальні заняття, фізичні вправи, студентська молодь.

**Постановка проблеми.** Протягом останніх десятиріч склалася тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, школярів, учнів середніх спеціальних навчальних закладів та студентів вузів. Це пов'язане не тільки з проблемами економіки, екології, але й з недооцінкою в суспільстві, в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання цього контингенту населення, відповідно до сучасних вимог [5; 8; 11].

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до розвитку фізичної культури, формування здорового способу життя, фундаментального обґрунтування норм фізичного виховання [4; 6].

Одним із засобів успіху в розвитку фізичної культури та формування здорового способу життя студентської молоді є науково обґрунтована програма та апробовані на практиці форми спрямованого використання методів фізичної культури і спорту у вузі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У фізичному вихованні студентської молоді склалася проблемна ситуація, яка полягає у протиріччі між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання. Рішення цієї проблеми тільки лише шляхом покращення матеріальної бази та підвищення рівня професійної підготовки педагогічних кадрів, в межах сучасних можливостей очікуваного результату не дають [1; 8; 10; 11].

Виходячи із вище викладеного, необхідно шукати інші шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Провідні спеціалісти в цій сфері до основних напрямків роботи відносять: вдосконалення внутрішньосистемних зв'язків і відносин у системі народної освіти; підвищення якості програмно-нормативного забезпечення. При цьому слід відзначити, що фізичне виховання, як частина загальної системи народної освіти, повинно змінюватися у відповідності з особливостями його розвитку та функціонування [2; 9].

Дані досліджень фізичного стану студентської молоді свідчать про те, що значна кількість студентів (більше 40%) і студенток (73%) практично не займаються фізичною культурою у вільний від занять час. Заняття фізкультурою викликають поганий настрій, пригніченість у 70% студентів і 47% студенток. Втомленість, в'ялість, роздратованість відмічені після таких занять у 72% студентів і 82% студенток. Поряд з цим 20% обстежених мають надлишкову вагу, 50% відхилення у розвитку опорно-рухового апарату. Близько 60% абітурієнтів, які вступають на I курс вищих навчальних закладів, мають вкрай низьку фізичну підготовку [1; 10].

Свідченням підвищення вимог до здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості студентської молоді є постійне зростання обсягу інформації, зростання навантажень психологічного впливу. При дефіциті часу студента, все більшу роль відіграє оптимізація навчальних навантажень і засобів, що вживаються для досягнення поставленої мети. У конкретному випадку методика тестування та оцінка фізичної підготовленості, створена у минулих десятиліттях, з дисципліни фізичне виховання, носить вузьковідомчий характер і не виконує повною мірою своїх функцій [5; 9; 10].

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є теоретичний аналіз сучасного стану та напрямів формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Метою фізичного виховання та формування здорового способу життя у вузі є зміцнення здоров'я, виховання фізичної культури студента та здатність реалізовувати її у соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

Процес формування здорового способу життя та занять фізичною культурою передбачає вирішення таких виховних, розвиваючих та оздоровчих завдань:

– виховання потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя;

– формування системи теоретичних знань і практичних навичок в галузі фізичної культури;

– забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх спеціалістів, що включає фізичну підготовленість, тренуваність, працездатність, розвиток професійно-значущих фізичних якостей та психологічних здібностей;

– повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння навичками самоконтролю у процесі фізкультурно-спортивних занять;

– залучення студентів до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності із засвоєнням цінностей фізичної культури і набуттям досвіду її використання з метою всебічного розвитку особистості.

Однак існуюча система фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів не дозволяє у повній мірі вирішувати поставлені завдання. Причинами такого стану справ є: недостатня кількість закінчених науково-дослідних робіт з даної проблеми, мало педагогічних кадрів, які ставлять за мету не тільки освітні, але й оздоровчі завдання; недостатня матеріальна база, обладнана сучасними приладами для експрес-діагностики ефективності педагогічного процесу; не готуються до профілактичної роботи з використанням засобів фізичного виховання лікарі; погана організація роботи – відомча відокремленість; відсутність матеріальних стимулів.

До основних недоліків системи фізичного виховання та формування здорового способу життя у вузах відносяться:

– відсутність єдиного підходу у визначенні структури і змісту тестування. А також оцінки здоров'я та фізичної підготовленості студентів;

– недостатня наукова обґрунтованість і добротність складу фізичних вправ, прийнятих як тести контролю за рівнем розвитку фізичних якостей, рухових умінь та навичок;

– відсутність послідовності у змісті тестування і нормативах оцінки на різних етапах формування особистості;

– використання у якості нормативів оцінки фізичної підготовленості «норми більшості», яка одержана в якості середньої величини при кількісному аналізі;

– недостатнє врахування вимог, які ставляться до моторики людини сучасним виробництвом, збройними силами, умовами життя і т.д.

Для вирішення цих питань важливо удосконалити мотиваційно-потребову сферу студентів і на цій основі сформувані в них активне та усвідомлене ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять та фізичного вдосконалення.

Особливе піклування вузівських працівників викликають студенти, які поступають на перший курс. Відмічається, що більшість із них не мають достатньої фізичної та спортивно-технічної підготовленості. Низький рівень мотиваційно-потребової сфери зумовлений у них поганим знанням питань в галузі фізичної культури та здорового способу життя, вузькістю фізкультурно-спортивних інтересів. Все це відображається і на ставленні їх до навчальних і позанавчальних занять фізичними вправами, впливає на успішність і відвідування занять. Недостатній розвиток фізичних якостей викликає у студентів відчуття невпевне-

ності в собі, занижену самооцінку, що породжує пасивність і незадоволеність заняттями.

При вивченні динаміки фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, стану їх здоров'я у період навчання в інституті деякі автори вважають, що темпи приросту показників фізичної підготовленості студентів після 2-го курсу сповільнюються, а на 4-му навіть різко знижуються [3; 10].

У старшокурсників, що припинили обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичною культурою і спортом, чітко спостерігається зниження фізичної працездатності та погіршення стану здоров'я. У зв'язку з цим особливо хвилює факт зменшення кількості студентів, які самостійно займаються у вільний час різними видами фізичної культури і спорту [8].

Очевидно, систематична фізкультурно-оздоровча робота з основною масою студентів ведеться не на відповідному рівні. У більшості вузів України фізичним вихованням на старших курсах продовжує займатися лише та незначна частина студентів, яка досягла певних успіхів у тому чи іншому виді спорту. Більшість же студентів стоїть осторонь від занять фізичною культурою і спортом, тобто планомірна робота кафедр фізичного виховання та спортивних клубів на ділі зводиться до вузької спортивної підготовки незначної кількості студентів. Це пояснюється тим, що правління спортивних клубів покликане, в першу чергу, вирішувати завдання організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в позанавчальний час займається, в основному, підготовкою ведучих спортсменів інституту, формуванням збірних команд для участі у змаганнях і т.д. Як правило, цими питаннями займаються і кафедри фізичного виховання. Така підміна масово-оздоровчої, навчально-виховної роботи з фізичного виховання спостерігається нерідко [2; 7].

Слід зазначити, що вирішення даної проблеми в тому, щоб на основі єдиного керівництва, об'єднання зусиль всіх зацікавлених організацій добиватись більш гармонійного і повноцінного використання різних форм фізичного виховання, створюючи цим самим необхідний і достатній руховий режим.

Пошук резервів для збільшення обсягу рухової діяльності йде, як правило, двома шляхами.

Перший визначається якістю програмно-нормативних документів вищої школи; тут, в міру вдосконалення програми, відмічається постійне збільшення кількості годин, відведених на фізичне виховання. Однак, це вимагає збільшення штатів, розширення спортивної бази вузів.

Другий шлях пов'язаний з удосконаленням форм організації навчального процесу, збільшення обсягу рухової активності за рахунок більш вузької спеціалізації і підвищенням моторної щільності занять, постійним покращенням методики їх проведення з тим, щоб сформувати у студентів звичку до систематичного використання засобів фізичної культури і спорту в позанавчальний час [2; 4].

Заняття із спортивною спрямованістю, згідно висновкам багатьох спеціалістів позитивно вплинули на вирішення деяких питань фізичного виховання. Зокрема в умовах спортивної спеціалі-

зації краще здійснювати періодизацію фізичної підготовки, визначати ступінь засвоєння рухових дій. Все це дозволяє студентам показувати більш високі спортивно-технічні результати, добиватися виконання розрядних нормативів. Однак, не можна не відмітити, що побудова навчального процесу на основі спортивної спеціалізації викликає небезпеку одностороннього, а не комплексного розгляду проблеми. Зокрема деякі автори вказують, що ця форма занять недостатньо впливає на всебічний фізичний розвиток студентів.

На нашу думку, використання одного із видів спорту, спорідненого із додатковим обсягом вибіркового фізичних вправ, дозволяє в кінцевому варіанті отримати достатній сумарний результат. У результаті студенти набувають і всебічного фізичного розвитку і високого ступеню спортивно-технічної підготовленості.

Ми вважаємо, що періодичне включення в фізкультурно-оздоровчі заняття елементів кругового тренування дозволить ліквідувати елемент монотонності занять, сприятиме різнобічному впливу на організм. В літературі зустрічаються дані про вплив кругового тренування на динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів. Досліджувалось також використання різних варіантів комплексно-кругової форми проведення занять із застосуванням обтяжень при виконанні вправ. При цьому студентів орієнтують на відповідний режим рухової діяльності. Така форма проведення занять більш ефективна при вдосконаленні комплексних проявів рухових якостей. Крім цього, вона більшою мірою сприяє підвищенню активності, цілеспрямованості та дисципліни у студентів на навчальних заняттях.

Про користь комплексного підходу при організації навчально-тренувального процесу говорять багаточисленні експериментальні дані та інші, які засвідчують те, що при його використанні досягається гармонійний розвиток людини, при цьому різнобічні навантаження покращують силу, швидкість і витривалість більшою мірою чим односпрямовані вправи.

Одним із шляхів підвищення ефективності фізичного виховання у вузі є покращення якості навчального заняття. Практика роботи показує, що ефективність заняття з фізичного виховання в даний час визначається не вибором одного, хай навіть ефективного методу, а використанням комплексу методів і прийомів, вмінням їх організувати, що дозволяє отримати максимальний результат.

Основною формою цілеспрямованого використання фізичної культури і спорту у вищій школі є обов'язкові навчальні заняття. Однак вони не забезпечують якісного вирішення завдань фізичного виховання та формування здорового способу життя в студентському середовищі.

Очевидно, що фізичне виховання і формування здорового способу життя студентів є одним нерозривним процесом, без якого неможливо вирішення основного завдання – гармонійного розвитку психічно і фізично здорової особистості.

Проблема здоров'я сьогодні є предметом досить інтенсивних та різнобічних досліджень. Світоглядною і методологічною основою цих досліджень є філософське осмислення феномену здоров'я.

Філософія розглядає проблему здоров'я як назрілу практичну проблему суспільства на сучасному етапі його розвитку і виділяє її практичну та гносеологічну сторони.

Здоров'я людини, як практична проблема нашого суспільства, це питання про створення необхідних економічних, соціальних, політичних і духовних аспектів здоров'я людини.

Здоров'я, як пізнавальна проблема, постає, як проблема приведення у відповідність сформованих раніше уявлень про те, що є здоров'я людини з сучасним рівнем вимог науки і практики (тобто на новому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях).

Здоров'я – це комплексне поняття, воно не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосованою до природних умов її життя і створеною нею культури [10; 11].

Проблема здоров'я сучасної людини безпосередньо пов'язується з загрозою її виродження як виду живих істот. Так відзначаючи, що за найближчі 30 років зникне біля 20% існуючих нині видів живих істот, Г.Л. Апанасенко наголошує, що людина, якщо мати на увазі біологічну сутність людської істоти, аж ніяк не є виключенням цієї сумної закономірності. Більше того, донині людина так організовує свою життєдіяльність, що лише сприяє прискоренню власній загибелі, оскільки кардинально змінює умови існування, до яких віками адаптувався людський організм. Адже «кожний біологічний вид вимирає з однієї простої причини: змінюються умови життя, до яких він пристосований». Людина, – слушно зауважує Г.Л. Апанасенко, – не виключення: зростання показників захворюваності і смертності, яке виявилось з 50-х років нашого століття, – «перший дзвінок» для людства, сигнал тривоги про початок «вимирання» [1].

Але навіть на вельми несприятливому загальнопланетарному фоні Україна постає як країна з досить низьким рівнем здоров'я населення.

Цей стан зумовлений Чорнобильською катастрофою, надзвичайно важким загальним екологічним становищем та низькою культурою способу життя різних верств населення України в тому числі і студентської молоді, яка повинна значною мірою, формувати його в інших [4; 6].

В результаті дослідження було встановлено:

1. У навчально-виховній роботі викладачі кафедр фізичного виховання недостатньо використовують форми, методи і прийоми підвищення ефективності процесу фізичного самовдосконалення студентів, які б сприяли їх залученню до ЗСЖ.

2. Організація навчального процесу недостатньо сприяє формуванню здорового способу життя студентів. У роботі більшості викладачів фізичного виховання основна увага приділяється лише організації практичної діяльності студентів, а залучення їх до загартування, раціонального харчування, загальної та особистої гігієни, дотримання режимних моментів та інших вимог здорового способу життя фактично випадає

з поля зору. В результаті студенти мають слабкі теоретичні знання з фізичної культури, неточні та неповні відомості про здоровий спосіб життя, його значущість для зміцнення та збереження власного здоров'я.

3. Студенти поверхово володіють знаннями, вміннями та навичками проведення оздоровчих заходів за місцем проживання. Це є однією з основних причин їх пасивності щодо самостійних занять фізичними вправами і як наслідок – низький рівень здоров'я та розвитку фізичних якостей.

Аналіз стану фізичного виховання та самовиховання студентів засвідчив необхідність корінного покращення у вузах оздоровчої роботи зі студентською молоддю, виявлення умов формування у неї здорового способу життя як компоненту соціальної активності.

Крім вищезазначеного, особливу увагу слід зосередити на наступному:

– вирішення проблеми формування здорового способу життя і фізичного вдосконалення студентів буде можливим лише в тому випадку, якщо вони будуть вирішуватись не тільки засобами фізичного виховання, але і самовихованням в їх міцній взаємодії;

– перетворення знань з фізичної культури в елементи професійної свідомості майбутнього

спеціаліста, розширення і перебудова їх на науковій основі, формування пов'язаних з ними відношень і мотивів пізнавальної і практичної діяльності мають місце тільки тоді, коли знання набувають особистісного смислу або коли студент пізнає їх суспільну цінність;

– необхідне становлення такої професійної свідомості спеціаліста в структурі якої цінності фізичної культури актуалізовані, системно організовані і визначають його активну позицію по відношенню до здорового способу життя, фізичної досконалості, професійної і виховної діяльності.

**Висновки.** Дослідження показало, що в сучасній педагогіці проблема взаємодії виховання в залежності із станом здоров'я студентської молоді є однією з найбільш актуальних проблем. Враховуючи сучасні умови соціального і екологічного середовища особливого значення набуває динаміка фізичного стану, як фактору, що відображає рівень фізичного розвитку, фізичної досконалості організму і здоров'я студентів. Акцент в охороні та зміцненні здоров'я повинен ставитись на участі у цьому процесі самих студентів, за рахунок підвищення в них якості знань, умінь і навиків із формування здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту.

## Список літератури:

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підруч. для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – Л.: Кварт, 2011. – 303 с.
2. Джумеля О.І. Компетентнісний підхід в організації оздоровчо-виховної роботи [Електронний ресурс] / О.І. Джумеля // Здоров'язбережувальні технології в системі оздоровчо-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://oiporpp.ed-sp.net/node/19979>.
3. Ільченко С.С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / С.С. Ільченко. – 2016. – № 5. – С. 33–37.
4. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в ВУЗе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.А. Кошелева // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков: ХОВНОКУ – ХГАДИ, 2012. – № 3. – С. 70–73.
5. Круцевич Т.Ю. Рациональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 73–76.
6. Магльований В.А. Динаміка показників фізичної працездатності студенток медичного університету / В.А. Магльований, О.Б. Кунинець, Т.І. Яворський, О.І. Тьорло // Фізичне виховання студентів. – 2012. – № 2. – С. 124.
7. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 224 с.
8. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.
9. Онищенко Н.П. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності / Н.П. Онищенко, О.Р. Лиховид // Молодий вчений. – 2016. – № 9. – С. 120–126.
10. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский. С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
11. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік. – К.: ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2015. – 260 с.

**Кириченко Т.Г.**

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»

## РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАДАЧ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### Аннотация

В статье анализируется современное состояние и основные направления формирования здорового образа жизни студентов ВУЗ в процессе физического воспитания. Установлено, что эффективность физического воспитания и формирования здорового образа жизни студентов в вузах обусловлена разными факторами. В зависимости от конкретных условий на первый план выдвигаются вопросы укрепления материально-технической базы для физкультурно-спортивных занятий студентов, повышения уровня финансового обеспечения, улучшения, научно методического уровня преподавателей кафедры физического воспитания и так далее. Отмечено, что реализация указанных направлений необходима в рамках каждой вузовской дисциплины, в том числе и в физическом воспитании. В настоящее время существующая комплексная программа из физического воспитания для высших учебных заведений, будучи достаточно гибкой, предоставляет кафедре вариантную возможность воплощения заложенной в ней идеи, но в то же время имеет и ряд несоответствий. Особенно четко они проявляются в системе «цель-результаты». Физическое воспитание и здоровый образ жизни является одними из важнейших компонентов формирования активных граждан независимой Украины во время их учебы.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое воспитание, здоровье, тренировочные занятия, физические упражнения, студенческая молодежь.

**Kirichenko T.G.**

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda  
State Pedagogical University»

## IMPLEMENTATION OF TASKS FOR FORMING HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

### Summary

In the article the modern state and basic directions of forming of healthy way of life of students of педвуза is analysed in the process of physical education. It is set that efficiency of physical education and forming of healthy way of life of students in the pedagogical institutes of higher is conditioned different factors. Depending on concrete terms on the first plans the questions of strengthening of material and technical base are pulled out for athletic-sporting employments of students, increase of level of the financial providing, improvement, scientifically methodical level of teachers of department of physical education et cetera. Realization of the indicated directions is needed within the framework of every institute of higher discipline, including in physical education. Presently existent complex program from physical education for higher educational establishments, being flexible enough, gives a department variant possibility of embodiment of the idea stopped up in it, but at the same time has a row of disparities. Especially expressly they show up in the system «purpose-results». The offered control norms on physical preparedness are actually the unique criterion of quality of educational process, give the impression of the simplified approach to this problem. Physical education and healthy way of life is one of major components of forming of active citizens of independent Ukraine during their studies.

**Keywords:** healthy way of life, physical education, health, trainings employments, physical exercises.