

DOI: 10.33310/2518-7813-2019-65-2-190-194
УДК378.091.8:796.011.1

Ольга ЛИТВИНЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури
Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
м. Миколаїв, Україна
e-mail: olalytvynenko@gmail.com

Діана ШЕЛЕСТЮК

магістрант 5 курсу спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
факультету фізичної культури та спорту

СТАН ТА УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

У статті піднімаються проблеми здоров'язбереження студентів вишів. Серед методів формування здоров'язбереження виступають педагогічні умови освітньої та виховної діяльності. До педагогічних умов формування культури здоров'я відносять освітнє середовище та, безпосередньо, викладача фізичного виховання, залучення студентів до спортивно-масової оздоровчої роботи у поза аудиторний час.

Проводиться аналіз анкетування серед студентів за даними яких студенти обирають сучасні, а не класичні, засоби фізичного виховання, серед яких силовий фітнес, танцювальний фітнес, кросфіт, настільний теніс, бадмінтон, футбол, волейбол, баскетбол; та нові форми проведення занять – секційна робота замість класичних занять з фізичного виховання.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здоров'язбереження, оздоровчі технології, спортивний клуб, мотивація, викладач фізичного виховання.

Збереження здоров'я підростаючого покоління є невід'ємною складовою загальнолюдських цінностей. Держава і суспільство несуть відповідальність за рівень здоров'я і його збереження, повинні забезпечувати пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави, у процесі навчання, та у запровадженні здорового способу життя серед молоді.

У Законі України «Про освіту», «Національній доктрині розвитку освіти в Україні», «Концепції виховання дітей та молоді в національній системі освіти» підкреслюється необхідність створення організаційних, психолого-педагогічних умов для особистісного та фізичного розвитку й саморозвитку студентів, їх самореалізації відповідно до здібностей, суспільних та власних інтересів, підготовки до самостійної життєдіяльності.

Ідеї формування культури здоров'я особистості студентів обґрунтовуються в працях сучасних дослідників і науковців: О. Гармаша, О. Іщук, О. Митчика, В. Овчарука, В. Овчарук, О. Сидоренко, В. Сліпецького; дослідники С. Путров, О. Сабіров розглядають здоров'я студентів як національну та національно-культурну цінність.

Обговорюють дослідники й проблеми, які існують у викладанні навчальної дисципліни фізичне виховання у вишах – О. Криличенко, Т. Круцевич, О. Сотник, О. Томашук; проблеми оздоровчого тренування студентів розглядаються у наукових працях О. Дубогай, О. Куца, В. Леонової, Т. Лози, В. Пильненького, О. Хоменка; проблеми

самостійних занять фізичними вправами піднімаються у дослідженнях О. Касарди, Є. Котова, Ю. Мосейчука, А. Хомича.

Глибокий аналіз проблеми здоров'язбереження студентів, аналіз причин, які впливають негативно на формування здорового способу життя студентів у вишах, мотивацію студентів до здорового способу життя та формування цінностей збереження здоров'я розкрито у публікаціях І. Кенсичкої [3], Т. Редько; перспективам й розвитку фізичного виховання у вишах, значення рівня фізичної підготовленості студентів присвячені праці С. Гаркуші, С. Єрмакова, І. Кривенцової, М. Носко.

Зміну класичного викладання навчальної дисципліни, розгляд інтеграційних процесів фізичного виховання у європейській освітній простір присвячено наукові дослідження О. Білика, М. Островського, О. Попрощаєва.

Мета дослідження: виявити стан формування культури здоров'я студентів та шляхи підвищення рівня культури здоров'я у навчально-виховному процесі вишу.

Інформаційне та розумове перевантаження, стресові ситуації, зміна місця проживання, модернізація навчального процесу вимагають від студентів великого напруження. Недотримання та порушення гігієнічних норм (недостатнє природне та штучне освітлення, відсутність раціонального харчування, порушення правил режиму дня), використання комп'ютерних технологій, вживання

алкоголю та наркотичних речовин, обмеження рухової фізичної активності, призводить до гіподинамії та гіпокінезії.

Тому, природньо, що пріоритетним завданням системи вищої освіти є виховання у студентів відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих, як до вищої соціальної цінності, формування культури здоров'я та навчання студентської молоді основам і технологіям здоров'язбереження. Як зазначає Т. Круцевич «фізичне виховання тісно пов'язане не тільки з фізичним розвитком і вдосконаленням функціональних систем організму молоді людини, а й із формуванням засобами фізичної культури і спорту життєво необхідних психічних якостей, властивостей і рис особистості, що загалом відображається в психічній і фізичній надійності майбутнього фахівця, у необхідному рівні й стійкості його професійної працездатності» [4].

Велике значення у формуванні культури здоров'я, здоров'язбереження і ознайомлення студентів із сучасними оздоровчими технологіями належить викладачам фізичного виховання. Педагог має широкі можливості й умови для виховного впливу на студентів. Але для цього, сам викладач фізичного виховання вишу повинен бути взірцем здоров'я, здорового способу життя, фізичної активності, володіння сучасними засобами рухової активності, цілісною особистістю, яка має професійну освіту, є носієм базових знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, формування потреб в оздоровленні й здійснює власну здоров'язберігаючу діяльність.

Вагомий вплив на формування культури здоров'я студентів мають викладачі з новим творчим новим науковим й педагогічним мисленням, з високою професійною мобільністю; здатних до самостійного інноваційного пошуку, до нових форм проведення занять з фізичної культури, фахівець, який постійно у науковому пошуку нових засобів фізичного виховання.

Студентські роки в закладах вищої освіти (далі – ЗВО) – це період усвідомленого формування власного способу життя та подальшу життєдіяльність. Успіх вирішення цього завдання цілком залежить від рівня професійної майстерності викладачів, від їх умінь донести кожному студенту значущість здорового способу життя та культури здоров'я [5].

Педагогічні умови освітньої та виховної діяльності ЗВО вимагають комплексної роботи, починаючи з управлінського компонента, закінчуючи змістом і структурою дисциплін та організацією освітнього і виховного процесів.

Навчальною програмою з фізичного виховання студентів (2003) передбачено наступне: зміц-

нення здоров'я; сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму; профілактики захворювань; підвищення функціональних можливостей організму для необхідного рівня фізичної підготовленості (розвитку фізичних якостей) та працездатності; оволодіння системою рухових умінь і практичних навичок, що забезпечують безпечну життєдіяльність та психофізичну готовність до професійної діяльності; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя; формування установок на здоровий спосіб життя, на фізичне і духовне самовдосконалення тощо [9, 13–14].

Процес досягнення успіху в формуванні культури здоров'я студентів складний та потребує великих зусиль і педагога, і студента. На навчальних заняттях необхідно робити акцент на навчально-виховну спрямованість фізичного виховання, застосовувати психолого-педагогічну направленість усіх використаних методів на виховання і формування моральної, організаторсько-управлінської, фізкультурно-спортивної і рухової активності студентів.

Велика роль у розвитку фізичного виховання відводиться спортивним клубам вишів, які покликані забезпечити руховою активністю молодь під час дозвілля, стати центром поза аудиторної спортивно-масової роботи. У багатьох українських ЗВО діють оздоровчі та просвітницько-оздоровчі програми, які покликані зберегти здоров'я студентства [2; 7]. На нашу думку, треба не тільки зберігати здоров'я, але й сприяти навченості студентів у власному збереженні здоров'я, формуванні культури здоров'я, залучення до сучасних оздоровчих систем.

Треба відходити від класичних форм проведення занять з фізичного виховання й шукати нові підходи до забезпечення руховою активністю студентів, як це робиться в країнах Європи. Пропонувати студентам займатися руховою активністю у зручний для них час, тобто поєднати напрями фізичної культури – фізичне виховання з масовим спортом, спрямованим на забезпечення рухової активності студентів під час їх дозвілля [8]. Формами проведення (за вибором студента) можуть стати заняття фітнесом, черлідінгом, настільним тенісом, бадмінтоном, силовим фітнесом, волейболом, футболом, аеробікою, спортивними танцями тощо. Розуміємо, що така форма проведення занять потребує фінансового забезпечення ЗВО, які фінансово самостійно не зможуть забезпечити таку широку гаму оздоровчо-рухової програми. На державному рівні це повинно бути закріплено у законодавчих документах та фінансово підтримано.

Під час дослідження нами було проведено анкетування серед 121 студента (юнаків – 48, дів-

чат – 73) 1–3 курсів Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського, де були поставлені 12 запитань різного роду про ставлення до фізичного виховання та культури здоров'я.

Результати тестування були статистично опрацьовані і показали наступне:

На запитання «Чи займаєтесь ви будь-яким видом спорту у поза аудиторний час?»: 47 % студентів ствердно відповіли на це запитання (21 % чоловіків, 26 % дівчат), 53 % відповіли, що не займаються фізичною активністю у позааудиторний час (19 % чоловіків, 34 % дівчат). Анкетування показало, що серед опитаних не займаються фізичною культурою 53% студентів, що є високим та негативним показником дослідження.

На питання «На Вашу думку, який у Вас рівень фізичної підготовленості?», ми отримали наступні відповіді:

- високий – 12 % (7% юнаків, 5% – дівчат);
- вище за середній – 18% (8% юнаків, 10% – дівчат);
- середній – 49 % (17 % юнаків, 32 % – дівчат);
- нижче за середній – 15 % (6 % юнаків, 9 % – дівчат);
- низький – 6 % (2 % юнаків, 4 % – дівчат).

Отримані дані свідчать про те, що студенти високо оцінюють свій рівень фізичної підготовленості. Навіть ті, які не займаються будь-яким видом спорту у поза аудиторний час.

Відповідаючи на запитання «Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?», відповіді студентів розподілились наступним чином:

- відмінний – 15% (7% юнаків, 8% – дівчат);
- добрий – 47% (19% юнаків, 28% – дівчат);
- задовільний – 33% (11% юнаків, 22% – дівчат);
- незадовільний – 5% (3% юнаків, 2% – дівчат).

Аналіз результатів відповіді на це запитання свідчить про те, що проблем, на сьогоднішній день, зі станом здоров'я, у студентів поки що нема.

Результати запитання «Чи вважаєте фізичну культуру засобом підтримки здоров'я?»

- так – 95% (38% юнаків, 57% – дівчат);
- ні – 5% (2% юнаків, 3% – дівчат).

Із даних можна зробити висновок, що 5 відсотків студентів не знають про значущість фізичних прав у повсякденному житті людини й мало отримують інформації на заняттях з фізичного виховання про рухову активність людини, про її вплив

на фізіологічному, психологічному рівнях на стан здоров'я людини.

Відповіді на запитання «Чи вважаєте ви, що заняття фізичними вправами виховують культуру рухів та красиву статуру й тілобудову?» дали наступні результати:

- так – 94% (36% юнаків, 58% – дівчат);
- ні – 6% (4% юнаків, 2% – дівчат). У результаті аналізу опрацювання анкет можна зробити висновок, що студенти погано володіють інформацією, щодо засобів рухової активності та їх значення для людини.

Аналіз результатів анкетування 121 студента дає підстави говорити про те, що більшість респондентів не задовольняє зміст та наповнюваність занять з фізичної культури, 74% студентів вважають, що заняття повинні бути цікавішими. Особливо студенти потребують використання інновацій на заняттях, нового спортивного інвентарю. При цьому студенти не бажають збільшення кількості занять та тренувань (73%) (табл.1).

Отже, для досягнення успіху в формуванні культури здоров'я студентів кожному педагогу необхідно надавати теоретичні знання щодо засобів рухової активності, ведення здорового способу життя, значення харчування та гігієнічних засобів у підтримання здоров'я.

У ході дослідження було проаналізовано сучасні засоби фізичного виховання, які подобаються студентам, і які б вони хотіли відвідувати у поза аудиторний час. З цією метою, спортивним клубом Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського було проведено анкетування серед студентів денної форми навчання 1–2 курсів семи факультетів. Всього анкетовано 380 студентів (більша частина студентства – дівчата).

Пропонувались наступні секції з фізичної культури: силовий фітнес, танцювальний фітнес, кросфіт, настільний теніс, бадмінтон, футбол, волейбол, баскетбол. Найбільшою популярністю користується танцювальний фітнес – 115 респондентів (30,3%), силовий фітнес – 88 респондентів (23,2%), футбол, волейбол, баскетбол – 65 респондентів (17,1%), кросфіт – 64 респонденти (16,8%), настільний теніс, бадмінтон 48 респондентів (12,6%).

З метою підвищення якості процесу формування культури здоров'я студентів, педагогам систематично треба працювати над поповненням матеріально-технічної бази, оновлювати інформа-

Таблиця 1 – Результати опитування студентів щодо форм занять

Чи бажаєте ви:	Так	Ні
щоб заняття з фізичної культури були цікавішими	74%	26%
використовувались інновації на заняттях з фізичної культури, новий спортивний інвентар	90%	10%
передбачали більшу кількість занять та тренувань	27%	73%

ційні стенди, залучати студентів до заходів масового спорту, міжнародного спортивного руху «Спорт для всіх», студентських спортивних турнірів тощо.

Погоджуємося із думкою науковця В. Пильненького, який стверджує, «...що найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість бажано виділяти 50–60 % усього часу, на силу і силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 5–10 %, на спритність 10–15 % від загального часу занять» [6, 15].

Заняття з фізичного виховання у ЗВО, окрім розв'язання основних задач, покликані створюва-

ти передумови для успішного опанування студентами всіх дисциплін навчального плану. Заняття повсякденною руховою активністю сприяють покращенню повсякденного навчання студентів ЗВО, сприяють швидкості перебігу розумових процесів, спрямованих на забезпечення високої розумової активності [1, 347; 3].

Одним із важливих завдань для покращення формування культури здоров'я студентів, яке повинно вирішуватися у навчальному процесі фізичного виховання, є проведення великої освітньої і роз'яснювальної роботи з таких аспектів як: уявлення про здоров'я та його складові, привернення уваги студентів до збереження власного здоров'я й здоров'я оточуючих як найвищої цінності життя, застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання.

У вишах доцільно змінити класичні форми проведення занять з фізичного виховання й перейти до занять руховою активністю під час дозвілля, за вільним вибором студента тієї рухової активності, яка йому до вподоби.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир : Вид-во Рута, 2012. 514 с.
2. Здоров'я молоді – здоров'я нації : просвітницько-оздоровча програма Запорізької державної інженерної академії на 2016–2020 роки. URL: http://www.zgia.zp.ua/gazeta/OVV_5.pdf
3. Кенсичка І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 69–76.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с.
5. Мухарина Ю.Ю. Формування культури здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури як важлива умова ефективності оздоровлення підлітків. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 30/31. С. 218–223. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Piro_2011_30-31_34
6. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. канд. ... з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Пильненький Володимир Володимирович; ЛДІФК. Львів, 2006. 22 с.
7. Проект «Здоров'я студентів» Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. URL: http://www.univer.kharkov.ua/ua/student/student_health
8. Про фізичну культуру і спорт : закон України від 24 грудня 1993 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1993. – №3809-ХІІ. Редакція від 03.07.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
9. Фізичне виховання : навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

References

1. Hryban H. P. (2012). *Fizyczne vykhovannia studentiv ahrarnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv: monohrafiia*. Zhytomyr : Ruta, 514 [in Ukrainian].
2. Zdorovia molodi – zdorovia natsii : prosvitnytsko-ozdorovcha prohrama Zaporizkoi derzhavnoi inzhenernoi akademii na 2016–2020 roky. URL: http://www.zgia.zp.ua/gazeta/OVV_5.pdf [in Ukrainian].
3. Kensytska I. (2017). *Model formuvannia tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 4. 69–76. [in Ukrainian].
4. Krutsevych T. Iu. & Bezverkhnia H.V. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleennia : navch. posibnyk*. Kyiv : Olimpiiska literatura. 370. [in Ukrainian].
5. Muskharina Yu. Iu. (2011). *Formuvannia kultury dys. kand. ... z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia»* / Pylnenkyi Volodymyr Volodymyrovych; LDIFK. Lviv. 22. [in Ukrainian].
6. *Proekt «Zdorovia studentiv» Kharkivskiy natsionalnyi universytet imeni V. N. Karazina*. URL: http://www.univer.kharkov.ua/ua/student/student_health [in Ukrainian].
7. Pro fizychnu kulturu i sport : zakon Ukrainy vid 24 hrudnia 1993 r. // Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy. – 1993. – №3809-KhII. Redaktsiia vid 03.07.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> [in Ukrainian].
8. *Fizyczne vykhovannia (2003): navchalna prohrama dlia vyshchykh navchalnykh zakladiv Ukrainy III–IV rivniv akredytatsii*. Kyiv. 44. [in Ukrainian].

Ольга Литвиненко, Диана Шелестюк. Состояние и условия оптимизации процесса достижения успеха в формировании культуры здоровья студентов

В статье поднимаются проблемы здоровьесбережения студентов вузов. Среди методов формирования здоровьесбережения выступают педагогические условия образовательной и воспитательной деятельности. К педагогическим условиям формирования культуры здоровья относятся образовательная среда и, непосредственно, преподаватель физического воспитания, привлечение студентов к спортивно-массовой оздоровительной работы во внеаудиторное время.

Проводится анализ анкетирования среди студентов по данным которых студенты выбирают современные, а не классические, средства физического воспитания, среди которых силовой фитнес, танцевальный фитнес, кроссфит, настольный теннис, бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол; и новые формы проведения занятий – секционная работа вместо классических занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровьесбережение, оздоровительные технологии, спортивный клуб, мотивация, преподаватель физического воспитания.

Olga Lytvynenko, Diana Shelestiuk. The state and the optimization conditions of the success achievement process in the formation of the students' health culture

The article deals with the problems of students' healthcare of higher educational establishments. The Law of Ukraine «On Education», «The National Doctrine of the Development of Education in Ukraine», «The Concepts of Children and Youth Education in the National System of Education» emphasize the need to create organizational, psychological and pedagogical conditions for the personal and physical development and self-development of students, their self-realization in accordance with abilities, social and personal interests, preparation for independent life.

The aim of the research is to find out the state of the students' health culture formation and the ways to increase the level of health culture in the educational process of higher education.

Pedagogical conditions for the health culture formation include the educational environment, that is the teacher of physical education, and the students' involvement in sports and mass recreational work outside the classroom.

It is necessary to offer students the opportunity to be engaged in motor activity at a time convenient for them, that is, to combine the directions of physical culture – physical education with mass sports, aimed at providing motor activity of students during their leisure time.

The forms of conducting physical education classes (on a student's choice) can be fitness classes, cheerleading, table tennis, badminton, power fitness, volleyball, football, aerobics, sports dances, etc. It is understandable that such forms of conducting classes require financial support to the higher educational establishments, which financially will not be able to provide themselves with such a wide range of health-motor programs. At the state level, this should be included into the legislative documents and be financially supported.

An analysis of the questionnaire among students is given on the basis of which students choose modern, rather than classical, physical education, including strength fitness, dance fitness, cross-fitness, table tennis, badminton, football, volleyball, basketball; and a new form of conducting classes is a section work in stead of classical physical education classes.

Key words: students, health, healthcare, health technologies, sports club, motivation, teacher of physical education.