

передбачених програмою для цих класів способів пересування на лижах, але і вивчених раніше. Вимоги до домашніх завдань залишаються такими ж, як і в 4-7 класах. Юнаки та дівчата 8-10 класів повинні вдома виконувати такий же обсяг роботи, який вони виконували на здвоєному уроці лижної підготовки, але в два прийоми, з інтервалом через день-два.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов, 1987 – Архипов А.А. На лыжах – за здоровьем / А.А.Архипов. – К.: Здоров'я, 1987. – 152 с.
2. Веденин, 1983 – Веденин В.П. С чего начинается лыжня / В.П.Веденин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 56 с.
3. Волков, 2002 – Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Учебний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та факультетів фізичного виховання / Л.В.Волков. – К.: Олімпійська література, 2002.
4. Volkov, 1997 – Volkov L.V. Teoriya sportivnogo vidboru: zdibnostyi, obdarovanisty, talant / L.V.Volkov. – K.: Vezcha, 1997. – 128 s.
5. Lizchniy sport, 1989 – Lizchniy sport: Ucheb. dlya int-ov itehn. fiz. kult / Pod red. V.D.Evstratova, B.I.Sergeeva, G.B.Chukardina. – M.: Fizkultura i sport, 1989. – 319 s.
6. Mininkov, 1981 – Mininkov B.V. Lizchi i zdorovye / B.V.Mininkov. – M.: Fizkultura i sport, 1981. – 80 s.
7. Penzulaeva, 2000 – Penzulaeva L.I. Malochislennaya chkola: Fizicheskoe vospitanie: Kn. dlya uchitelua / L.I.Penzulaeva. – M.: Gumanit. izd. chentr VLADOS, 2000. – 144 s.
8. Sinichya, 1981–Sinichya I.O. Pedagogichniy takt i mayisternisty uchitelya / I.O.Sinichya.– K.: Rad. chkola, 1981.– 319 s.
9. Fedotov, Vostokov, 2008 – Fedotov Yu.N., Vostokov I.E. Sportivno-ozdorovyitelnyy turizm: uchebnyk / Yu.N.Fedotov, I.E.Vostokov; pod red. V.A.Tayimazova, Yu.N.Fedotova. – 2-e izd. ispr. i dop. – M.: Sovetskiy sport, 2008. – 464 s.

УДК 614.1-371.712

Гук О. М.

Тернопільський національний економічний університет

ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті встановлена необхідність збереження і зміцнення здоров'я студентів, що відповідно до модернізації вищої освіти є одним з актуальних питань розвитку українського суспільства. Досліджено основні чинники ризику для здоров'я молоді та встановлено, що фізична активність з використанням цінностей фізичної культури є дієвим фактором зміцнення здоров'я студентів. Рекомендовано студентам здобувати знання та навички, необхідні для самостійного ведення здорового способу життя

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, здоров'я, студенти.

Гук А. М. Пути сохранения и укрепления здоровья студентов средствами физического воспитания. В статье установлена необходимость сохранения и укрепления здоровья студентов, что в соответствии с модернизацией высшего образования, является одним из актуальных вопросов развития украинского общества. Исследованы основные факторы риска для здоровья молодежи и установлено, что физическая активность с использованием ценностей физической культуры является действенным фактором укрепления здоровья студентов. Рекомендовано студентам получать знания и умения, необходимые для самостоятельного ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровье, студенты.

Guk O.. Directions to preserve and improve the health of students by means of physical education. The problem of the formation, preservation and strengthening of the health of students are analysed in this article. The last publication of the Ukrainian and foreign researchers on issues of healthy lifestyles of students are considered. It is proved that the health of students depends on many factors of personal behavior today: failure to observe the daily routine, lack of physical activity, ignoring physical work, smoking and excessive alcohol consumption, interests gambling, long seat at the computer. No less serious problems of national, social or human: the mental and psychological load increase, deterioration of ecological environment, new infectious diseases, paid provide many kinds of sports and recreation services, bad methods and technology education also illuminated. The basic factors of preservation and development of student's health are proposed: systematic physical culture and sports; complex combination of traditional and innovative health systems; use of appropriate teaching and modern information technologies; orientation of educational work on the implementation of state laws, regulations, decisions on smoking and drinking alcohol in public places; forming conscious respect for their own health; the psychological support students by their teachers, curators, employees of psychological services; forming awareness importance of good health in life; effective prevention work, visual propaganda for the problem of Health Care. It was found awareness of the necessity every young person the values their health, an increasing motivation to physical activity and acquisition of knowledge, skills and abilities necessary for independent healthy lifestyle.

Key words: physical education, healthy lifestyle, health, students.

Постановка проблеми. В сучасних умовах постійно зростаючого розумового та технологічного навантаження відмічається значне зниження здоров'я психологічно та фізично вразливої когорти населення – студентської молоді. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах призводить до зниження рухової активності, що

обумовлює соціальну важливість збереження і зміцнення здоров'я студентів [2, с. 150]. Формування, збереження і зміцнення здоров'я є однією з важливих проблем вищої школи українського суспільства. Її актуальність спричиняє необхідність глибокого дослідження стану здоров'я студентської молоді, виявлення причин його погіршення, а також пошуку ефективних шляхів його збереження і зміцнення, формування навичок здорового способу життя для подальшого забезпечення повноцінної професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження щодо проблем збереження здоров'я та здорового способу життя студентів проводили В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Бега, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титаренко, Ю. Щедрина, О. Яременка та інших. Аналізом тенденції до зниження обсягу рухової активності студентів займалися Ю. Ядвіга, Л. Пилипей, О. Фанігіна, Н. Турчина, М. Колос. Питання байдужого ставлення до змісту обов'язкових фізкультурних занять та як наслідок – незадовільний стан здоров'я студентської молоді, піднімали у своїх наукових працях С. Канішевський, Є. Захаріна, Т. Івчатова, О. Мартинюк, І. Вржесневський. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (А. Драчук, Т. Круцевич, Т. Івчатова, С. Футорний) вказує на те, що сучасна організація фізичного виховання не достатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та зацікавленості більшості студентів до занять фізичними вправами. Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів збереження та зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання.

Формулювання мети роботи. Метою роботи є дослідження шляхів збереження та зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальновідомо, що здоров'я нації є показником рівня розвитку суспільства і його найбільшою цінністю. Світова громадськість за остання півстоліття зробила значні кроки у вирішенні питання збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Зокрема і засобами фізичного виховання [5, с. 78]. Аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду свідчить про розробку і реалізацію загальнодержавних та освітніх здоров'я-формулюючих програм, що мають соціальну значимість. Країни Європи та в США проводять постійну пропаганду фізичної активності та удосконалюють державні освітні програми в навчальних закладах, застосовуючи елементи прогресивного напрямку «Health education» («Навчання здоров'ю»), основною ідеєю якого визначається поширення знань про здоров'я та формування потреб у здоровому способі життя [12]. Міністерство охорони здоров'я і соціальних служб (HHS) США у 2008 році розробило «Рекомендації з фізичної активності» для американців різних вікових груп населення, в яких представлено науково обґрунтовані рекомендації стосовно фізичної активності та здорового харчування з метою збереження здоров'я і зниження ризику хронічних захворювань [11].

Вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління знаходиться постійно під увагою світової спільноти. Резолюції Ради Європи та ООН визначають фізичне виховання пріоритетним у сфері державної діяльності. Міжнародні конференції країн-членів ЮНЕСКО вимагають активізувати фізичне виховання в навчально-виховній діяльності навчальних закладів. На вирішення багатьох профілактично-освітніх питань здоров'язберігаючого характеру спрямовано програми Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). [3, с. 13]. Сьогодні українська освіта йде шляхом інтеграції до європейського та світового освітнього процесу, тому серед завдань, які потребують термінового рішення на державному рівні є збереження і зміцнення здоров'я молоді як національного потенціалу країни. В Україні працюють правові акти, спрямовані на розвиток фізичної культури і спорту, зорієнтовані на формування раціональної моделі розвитку фізичної культури в освітніх закладах та на збереження здоров'я населення: Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI ст., загальнодержавна цільова соціальна програма «Здорова нація» тощо [7, 8]. Разом з тим, стан здоров'я української нації та рівень її фізичної культури далекі від бажаного. Якщо в багатьох країнах Європи, Азії та Америки здоровим бути природно та навіть престижно, то у свідомості і способі життя наших співвітчизників такої тенденції, на жаль, не спостерігається. Сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як у країнах ЄС він становить 40–60%, а в Японії – 70–80% [3, с. 23]. Особливої уваги заслуговує сьогодні організація збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді – майбутньої української інтелігенції, розумового потенціалу суспільства, носіїв генофонду прийдешніх поколінь. Підвищення рейтингу здоров'я як особистісної і суспільної цінності студентів з питань здорового способу життя має стати пріоритетним завданням ВНЗ, починаючи з перших днів навчання [9, с. 34]. Саме студентський вік є важливим етапом формування особистості і здоров'я людини – у цьому віці завершується процес становлення рухової функції організму, збільшуються показники сили, швидкості, витривалості [6, с. 46].

Стан здоров'я студентської молоді залежить від багатьох факторів. Загальновідомо, що хвороби найчастіше є наслідком особистої поведінки: недотримання режиму дня, недостатньої фізичної активності, ігнорування фізичною працею, вживання тютюну і алкоголю, захоплення азартними іграми, багаточасовим сидінням за комп'ютером. За даними наукових досліджень, сьогодні більшість студентів перебувають у статичному положенні (сидячи) до 80% денного часу. Ходьба, як найпростіший вид рухової діяльності людини, але вкрай необхідний для профілактики серцево-судинних захворювань, обміну речовин, зміцнення м'язів, загального оздоровлення мало задіяна у студентів [10, с. 15]. Не менш суттєвими є фактори, що не залежать безпосередньо від окремо взятої людини і є проблемами національними, суспільними чи загальнолюдськими. До них відносять значне підвищення розумових та психологічних навантажень, погіршення екологічного середовища, нові інфекційні захворювання, платне надання багатьох видів фізкультурно-оздоровчих послуг, невдалі методи та технології навчання. Кафедрою фізичного виховання Тернопільського національного економічного університету впродовж 2013-2014 н.р. проводилось опитування студентів (n=210) 1–2-х курсів щодо суб'єктивної оцінки їх здоров'я та фізичної

активності. Серед обстежених, 14,2% студентів мають низький рівень здоров'я, 52,7% – нижче середнього, 24,5% – середній, 7,1% – вище середнього і тільки 1,5% мають високий рівень здоров'я.

За результатами опитування студентів щодо їх рівня фізичної активності виявлено, що у вільний від основних теоретичних занять час фізичними навантаженнями (заняття будь-якими фізичними вправами) займаються лише 31% хлопців та 17% дівчат; два-три рази на тиждень займаються фізичними вправами 37% хлопців та 21% дівчат; 4–6 разів на тиждень займаються 23% хлопців та 10% дівчат; раз на місяць лише 11% хлопців та 16% дівчат. За даними літературних джерел такі результати є характерними для більшості ВНЗ України, крім профільних закладів фізичної культури [4, 9]. Сьогодні організація фізичного виховання у ВНЗ України не забезпечує можливостей формування свідомого, активного, продуктивного ставлення до власного здоров'я. Згідно даних анкетування, щодо аналізу мотивів відвідування студентами обов'язкових занять з фізичної культури, ми отримали наступні результати: 83,8% студентів відвідують заняття для отримання залікової оцінки; для спілкування з друзями – 32%; для формування гарної статури – 46,6%; для зміцнення та збереження здоров'я заняття відвідують 45% опитаних. Також, опитування показало, що відсутність фізичної активності поєднується з тривалими малорухомими заняттями: щоденно вільний час перед екранами телевізорів проводять 71% студентів; за моніторами, граючись у комп'ютерні ігри від півгодини до трьох годин, проводить 42% опитаних. Проведені дослідження підтверджують: проблема погіршення здоров'я студентської молоді сьогодні настільки актуальна, що вирішити її можливо тільки організацією цілої системи соціальних та профілактичних технологій, спрямованих на фізкультурно-оздоровчу діяльність, здатних змінити ставлення студентів до власної особистості.

Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України підготував нормативну базу з фізичного виховання студентської молоді, яка серед першочергових завдань визначає форму культури і спорту антисоціальної поведінки юнаків та дівчат, посилення лікарського та педагогічного контролю за станом фізичного виховання у ВНЗ. Не менш важливим є орієнтація на індивідуально-суспільну цінність здоров'я, формування практичних навичок та знання основ здорового способу життя, який захищає морального, психічного здоров'я людини і є найефективнішою профілактикою більшості захворювань. Помітне погіршення стану здоров'я, зростання кількості хворих студентів, збільшення вживання алкоголю, наркотиків, тютюну вимагають інтенсивних пошуків нових форм в організації фізичного виховання студентської молоді. Важливим напрямком діяльності ВНЗ стає впровадження здоров'язберезувальних технологій з акцентуванням на розвиток духовних якостей та свідомого ставлення до власного здоров'я. Основою багатьох оздоровчих систем є сила розуму (В. Синельникова, Х.Сільви, Г.Ситіна, Е. Куе). Позитивне мислення може змінювати життя, допомагає набутти душевної рівноваги, фізичної сили та професійного успіху. Доцільно відзначити високу ефективність особистісно орієнтованих педагогічних технологій питань збереження здоров'я студентів. Ефективно організований педагогічний процес використання навчальних технологій, зокрема активних занять, що сприяють психологічному комфорту та унеможливають випадки напруженої комунікації.

На нашу думку, традиційні засоби фізичного виховання будуть більш ефективними та цікавими для студентів у комплексному поєднанні з такими оздоровчими системами як кросфіт, пілатес, дихальна гімнастика Стрельникової, функціональний тренінг тощо. Також, для збереження зацікавленості студентської молоді до рухової активності, можна запропонувати програму «крокомір», яка в епоху інформаційних технологій є в кожному смартфоні. Підрахована крокоміром кількість пройдених кроків та сходових прольотів у будинку, які подолали за день, відстань в кілометрах та кількість витрачених калорій, надають молоді уявлення про їх рухову активність та спонукають до подальших досягнень.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Підсумовуючи дані досліджень та опрацьованої наукової, методичної літератури можна визначити основні фактори збереження і розвитку здоров'я студентів: систематичні заняття фізичною культурою і спортом; комплексне поєднання традиційних та нових здоров'язберігаючих, оздоровчих систем, доцільне використання педагогічних та сучасних інформаційних технологій; орієнтація навчально-виховної роботи на виконання державних законів, постанов, рішень з питань тютюнопаління і вживання алкогольних напоїв у громадських місцях; формування свідомого, дбайливого ставлення до власного здоров'я; психологічний супровід студентів викладачами, кураторами, працівниками психологічної служби; формування усвідомлення значення міцного здоров'я у процесі життєдіяльності; ефективна профілактична робота, наочна агітація з питань охорони здоров'я. Встановлена необхідність усвідомлення кожної молодої людини щодо цінностей власного здоров'я, підвищення мотивації до обов'язкового збільшення рухової активності та здобуття знань, набуття умінь і навичок, необхідних для самостійного ведення здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Бацилева О. В. До питання про вивчення особливостей психологічної складової здоров'я / О. В. Бацилева, В. М. Астахов // 36. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. Максименка С. Д. – Т. VII. – Вип. 2. – К., 2005. – С. 13–18.
- 2.Виноградова В. Проблеми соціалізації студентської молоді / В. Виноградова // Соціальна психологія. – 2007. – Спецвип. – С. 150–151.
- 3.Глобальная стратегия в области режима питания, физической активности и здоровья : доклад Секретариата / Всемирная организация здравоохранения. 57 сессия W57/9 Всемирной ассамблеи здравоохранения 17 апреля 2004 г. – 2004. – 29 с.
- 4.Горбатий А. Ю. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / А. Ю. Горбатий, А. А. Шиндрік // Матеріали VIII Міжн. наук.-практ. конф. «Гуманізм та освіта». – Вінниця, 2006. [Електр. ресурс] Режим доступу <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>

5. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталя Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
6. Mosiychuk L. V. Chinniki formuvannya u students'koi molodi stiyikih motiviv ta zvyчки do sistematicnih zanyat' fizichnim vihovannyam / L. V. Mosiychuk, A. B. Dzyubanovs'kii, B. I. Mel'nikovich // Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. – 2009. – N 2. – S. 46–47.
7. Rozporyadzhennya Kabinetu Ministriv Ukraini vid 21 travnya 2008 r. N731–r. Konkenciya Zagal'noderzhavnoi cil'ovoi social'noi programi «Zdorova naciya» na 2009–2013roki. [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu : <http://portal.rada.gov.ua>.
8. Ukaz Prezidenta Ukraini vid 17 kvitnya 2002 roku N 347/2002 «Nacional'na doktrina rozvitku osviti v Ukraini u XXI st». [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>
9. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya molodi: problemi i perspektivi : Monografiya / O. Yaremenko, O. Balakirova, O. Vakulenko ta in. K. : Ukrains'kii institut social'nih doslidzhen', 2000. – 207 s.
10. Yadviga Yu. P. Fizichne vihovannya studentiv vishogo navchal'nogo zakladu ekonomichnogo profilu v period transformacii vishoi osviti Ukraini v evropeis'kii prostir : avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk iz fizichnogo vihovannya i sportu : spec. 24.00.02 «Fizichna kultura, fizichne vihovannya riznih grup naseleння» / Yu. Yadviga. – K., 2011. – 22 s.
11. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/summary.aspx>
12. Haskell W. L. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association / W. L. Haskell, I. M. Lee, R. R. Pate et al. // Med Sci Sports Exerc. – 2007; 39:1423–34.

УДК 378:796.071.4.035

Данилевич М. В.
Львівський державний університет фізичної культури

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності розглядається як інтегративна особистісна якість, яка визначає стан особистості суб'єкта і включає мотиваційно-ціннісне ставлення до цієї діяльності, систему професійно орієнтованих знань, умінь та навичок, що дозволяють продуктивно їх використовувати при вирішенні професійних завдань. У структурі готовності майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності автором виокремлено такі структурні компоненти: мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та особистісний.

Ключові слова: формування готовності, майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту, рекреаційно-оздоровча діяльність.

Данилевич М. В. Теоретические основы формирования готовности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к рекреационно-оздоровительной деятельности. В статье готовность будущего специалиста по физическому воспитанию и спорту к рекреационно-оздоровительной деятельности рассматривается как интегративное личностное качество, которое определяет состояние личности субъекта и включает мотивационно-ценностное отношение к этой деятельности, систему профессионально ориентированных знаний, умений и навыков, позволяющих использовать их при решении профессиональных заданий. В структуре готовности будущего специалиста по физическому воспитанию и спорту к рекреационно-оздоровительной деятельности автором выделены такие структурные компоненты: мотивационный, когнитивный, эмоционально-волевой и личностный.

Ключевые слова: формирование готовности, будущие специалисты по физическому воспитанию и спорту, рекреационно-оздоровительная деятельность.

Danylyevych M. V. The Theoretical Grounds for Training of Prospective Physical Education and Sports Specialists Engaged in Recreation and Health-Related Activities. The paper considers the preparedness of prospective physical education and sports specialists engaged in recreation and health-related activities as integral personal quality, which defines the state of an individual and includes motivational attitude to the mentioned activities, system of profession-oriented knowledge and skills that allow their effective application while solving professional problems. The author paid attention to the following structural components as motivational, cognitive, emotional and personal ones during the process of training of prospective physical education and sports specialists engaged in recreation and health-related activities. Motivational component reflects the students' attitude to the health-related activity as the main domain of their further activity, focusing on the chosen activity. This component includes the will to health-related activity, interest in working out health-related technologies, comprehension of value of basic knowledge transferred into new conditions as the ground for health-related activity, wish to be independent designing a model of health-related activities as the means of professional self-affirmation and self-actualization, admiration and determination to self-education in the field of chosen specialty: confidence of necessity to gain health-related activity skills for successful professional work. Cognitive component reflects comprehension of physical recreation principles, means of physical recreation activities, theoretical grounds for health-related