

УДК 378.46.4: 796.011.1

А. В. РИБНИЦЬКИЙзавідувач кафедри фізичного виховання і спорту,
заслужений тренер України з гандболу**О. С. НЕСТЕРОВ**

старший викладач

Таврійський державний агротехнологічний університет, м. Мелітополь

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ
НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

У статті наведено психолого-педагогічну характеристику, функції та принципи формування здорового способу життя студентів на заняттях з фізичного виховання засобами сучасних, ефективних фізкультурно-оздоровчих технологій. Виділено освітню, рекреативну й оздоровлювальну, інформаційну функції та низку принципів, які надають змогу на більш якісному рівні організувати формування здорового способу життя студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, функції, принципи, фізкультурно-оздоровча технологія.

Упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) визначає обґрунтованість однієї зі складових оздоровчої системи, яка повинна бути побудована з урахуванням базових запитів студентів. Рівень рухової активності значної частини студентів у період навчальних занять становить 50–65%, а в період канікул – 18–22% від біологічної потреби. Ці показники свідчать про реально існуючий дефіцит рухової активності протягом років навчання у ВНЗ. Заняття з фізичного виховання не можуть компенсувати недостатності рухової активності, тому що тільки використання фізичного навантаження обсягом 1,3–1,8 години на добу рекомендовано розглядати як гігієнічну норму. Студенти займаються фізичним вихованням 4 академічних години на тиждень, а на старших курсах – 1–2 години на тиждень. Студентську молодь уражає недостатня рухова активність – гіпокінезія, що є передумовою найбільш масових захворювань [7]. До того ж сучасні вимоги життєдіяльності, мінливість умов навчання та виробництва свідчать, що недостатньо володіти високим рівнем освіти й культури, глибокими професійними знаннями та навичками, потрібне ще добре здоров'я. Без нього неможливо досягти життєво важливих цілей.

За твердженнями дослідників (В. Бальсевич, С. Бідл, С. Блейер, М. Віленський, О. Дубогай, О. Мінцер, І. Мурахов, К. Роджерс, Е. Фокс, А. Чоговадзе та ін.), останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді, що є неминучим наслідком ігнорування нею рухової активності, як у режимі навчального дня так і в позанавчальний час. Пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя присвя-

тили свої дослідження філософи (Н. Візітей, С. Манукян, О. Мінцер), представники медицини (М. Амосов, Г. Апанасенко, С. Блейєр, В. Войтенко, Е. Деці, Ю. Лісіцин, І. Мурахов та ін.), психологи та педагоги (В. Агеєвець, Л. Божович, Б. Братусь, П. Виноградов, М. Віленський, Дж. Гілфорд, В. Сластьонін та ін.). З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм, рухової активності вчені ведуть пошуки нових підходів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій (В. Безпутчик, Д. Воропаєв, О. Гордейченко, Н. Корж).

Мета статті – визначити функції, принципи та надати психолого-педагогічну характеристику формування здорового способу життя студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій.

Проведені дослідження на початку 2013–2014 навчального року серед студентів першокурсників ДНУ ім. Олесь Гончара м. Дніпропетровська свідчать, що 17,8% студентів не хвилюються за своє здоров'я, але байдуже до нього ставляться. І це при тому, що 35,1% з них належать до спеціальної медичної групи, більшість має декілька захворювань. На запитання: “Скільки годин на тиждень ви приділяєте фізичному вихованню, крім занять фізичним вихованням в університеті?” – отримано відповіді від 1 до 10 годин: 18% – 2 години, 15% – 4 години, 5% – 5 годин, 29% студентів не займаються зовсім; 72% студентів вважають, що фізичним самовихованням потрібно займатися для того, щоб підтримувати своє тіло в тонусі, для його краси й стрункості. Для занять фізичним вихованням у позанавчальний час у 43% студентів не вистачає вільного часу, у 25% – немає бажання займатися, 18% бракує сили волі.

Проте аналіз програм фізичного виховання студентів ВНЗ засвідчує, що вони зорієнтовані лише на розвиток певних фізичних якостей та складання нормативів.

Для вирішення цієї проблеми потрібна спрямованість на підвищення освітнього процесу з предмета “Фізичне виховання” у ВНЗ і збільшення практичних занять за рахунок регулярного відвідування навчальних занять і позанавчальних форм практичних занять, тобто секцій спортивного вдосконалення. Серед студентів найпопулярнішими видами рухової активності є сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Найважливішим фактором фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій є отримання швидкого ефекту від фізкультурно-спортивних занять. Тому пріоритет повинні мати популярні види рухової активності, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, практичним проявом яких є велика різноманітність фізкультурно-оздоровчих програм [6].

Для студентського віку характерна інтенсивна робота над формуванням своєї особистості, відпрацюванням індивідуального стилю поведінки. Формування особистості свого “я” йде від зовнішнього обліку до того, що визначає ядро, стрижень особистості, – її характеру та світогляду. Пошук свого покликання поєднується з неосвіченістю, емоційною вразливістю,

імпульсивністю, переоцінкою своїх сил і в зв'язку із цим розчаруванням під час зустрічі з неочікуваними труднощами [2]. Студентському віку притаманна деяка дисгармонія. Бажання й прагнення в молодих людей розвиваються раніше, ніж воля та сила характеру, бракує соціальної зрілості. У фізіологічному аспекті в студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. До 17–18 років процес усебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення [1]. Таким чином, студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних можливостей організму. Студенти в цей період володіють великими можливостями для напруженої навчальної та фізичної праці. У зв'язку із цим сучасні заняття з фізичного виховання стають для них важливим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною руховою основою для формування здорового способу життя.

У ході дослідження доведено, що проблему формування здорового способу життя студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій треба розглядати з боку функційних зв'язків і відносин. Ми виділили такі основні функції формування здорового способу життя студентів на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій: освітню, рекреативну та оздоровчу, інформаційну.

Освітня функція полягає в тому, що процес навчання культури здоров'я спрямований, перш за все, на формування знань, умінь і навичок, збагачення досвіду творчої діяльності з виховання дбайливого ставлення до збереження та загартування індивідуального здоров'я. Студенти повинні отримувати необхідні фундаментальні відомості з основ здоров'я, які представлені у визначеній логічній послідовності, усвідомити їх і використовувати в різних ситуаціях.

Рекреативна й оздоровлювальна функції виражені під час використання фізкультурно-спортивної діяльності у сфері організації здорового дозвілля або в системі спеціальних відновлювальних заходів. Її застосовують з метою задоволення емоційних запитів, активного відпочинку та відновлення тимчасово втрачених функційних можливостей організму за рахунок збільшення практичних занять, регулярного відвідування навчальних занять і позанавчальних форм практичних занять, тобто секцій спортивного вдосконалення.

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових видів рухової діяльності. Однією з них є фізкультурно-оздоровчі технології, які набули останніми роками поширення серед учнівської молоді.

У контексті нашого дослідження ми розуміємо фізкультурно-оздоровчу технологію як системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, які застосовують в оздоровчій фізичній культурі, і новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих особливос-

тей студентів і їх мотиваційних пріоритетів. Пріоритетом у студентів є фізкультурно-оздоровчі технології, тобто сучасні популярні види рухової активності, практичним проявом яких є велика різноманітність фізкультурно-оздоровчих занять з ритмічної та атлетичної гімнастики, аеробіки, шейпінгу, бодібілдингу, оздоровчого бігу, плавання, пілатесу, стрейчингу, йоги тощо. Ці заняття дають швидкі результати у фізичній підготовці, корекції фігури, зниження маси тіла, формують мотивацію до регулярного відвідування навчальних занять і секцій спортивного вдосконалення [5].

Ми розглядаємо інформаційну функцію як засіб накопичення, розповсюдження та передачі інформації, яка стосується охорони й збереження індивідуального здоров'я людиною. Духовні та матеріальні цінності, створені людством у галузі збереження та закріплення здоров'я, є носіями суттєвої інформації, перш за все, про засоби вдосконалення своїх природних якостей і функційних можливостей організму. Інформаційна функція взаємопов'язана з усіма іншими.

Організація формування здорового способу життя студентів у процесі занять з фізичного виховання засобами сучасних, ефективних фізкультурно-оздоровчих технологій спирається в нашому дослідженні на такі принципи: 1) спрямованість на розвиток усвідомленого вибіркового, позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі задоволення потреб; 2) урахування індивідуальних особливостей студента; 3) діяльнісного підходу – націлення студентів на активне виконання індивідуальних занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розвиток пізнавальних і творчих можливостей, включення студентів у процес фізичної самоосвіти та самовдосконалення; 4) оздоровчої спрямованості – основний сенс у нашому дослідженні у використанні фізкультурно-оздоровчих технологій полягає в обов'язковій установці на досягнення найбільшого і, безумовно, оздоровчого ефекту, тобто ефекту зміцнення здоров'я; 5) науковості – є провідним орієнтиром під час формування здорового способу життя студентів на заняттях з фізичного виховання з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій; застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до рівня розвитку науки й техніки, з урахуванням досвіду, накопиченого в цій відносно молодій сфері академічних досліджень; 6) узгодженості вимог керівництва ВНЗ, викладачів кафедр і колективу студентів, під час дотримання яких можлива реалізація принципів управління процесом формування здорового способу життя студентів на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій [3].

Отже, розглядаючи процес навчання студентів основним джерелом отримання знань з питань формування здорового способу життя й прикладом можна вважати викладачів фізичного виховання. До них суспільство висуває високі вимоги: професіоналізм, розвинутий інтелект, високі моральні якості, психічне й фізичне здоров'я, мудрість [4]. Сучасний викладач фізичного виховання, який використовує в професійній діяльності фізкуль-

турно-оздоровчі технології, повинен мати відповідні психологічні та фізіологічні показники (працездатність, фігура, загальний зовнішній вигляд, упевненість у собі, готовність до роботи, гарне самопочуття).

Висновки. Отже, ми визначили функції формування здорового способу життя студентів на заняттях з фізичного виховання з використанням сучасних, ефективних фізкультурно-оздоровчих технологій, а саме: освітню, рекреативну й оздоровлювальну, інформаційну. Виокремлення функцій передбачає використання різноманітних форм, засобів, методів фізкультурно-оздоровчих технологій для реалізації в практиці ВНЗ фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ми виділили такі принципи формування здорового способу життя студентів під час занять з фізичного виховання з використанням цих технологій: спрямованість на розвиток вибіркового, позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, урахування індивідуальних особливостей студента, діяльнісного підходу, оздоровчої спрямованості, науковості, узгодженості вимог керівництва ВНЗ, викладачів кафедр і колективу студентів, при дотриманні яких можлива реалізація принципів управління процесом формування здорового способу життя студентів. Їх застосування на заняттях з фізичного виховання з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій надало нам змогу на якіснішому рівні організувати процес формування здорового способу життя студентів ВНЗ, для того, щоб здоровий спосіб життя став для молоді одним із пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної людини.

Список використаної літератури

1. Аносов І. П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект : монографія / І. П. Аносов. – Київ : Твім інтер, 2003. – 391 с.
2. Виленский М. Я. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов / М. Я. Виленский, В. В. Черняев // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 3. – С. 14–18.
3. Воронін Д. Є. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей / Д. Є. Воронін, М. М. Окса // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 6. – С. 3–20.
4. Москаленко Н. Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності / Н. Москаленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2006. – С. 299–301.
5. Пономаренко М. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / М. В. Пономаренко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. праць. – Запоріжжя, 2012. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Pfto/2012_24/files/P2412_47.pdf.
6. Пономаренко М. В. Формування мотиваційного компонента учнів загальноосвітніх навчальних закладів до занять фізичною культурою / М. В. Пономаренко // Сучасні соціально-економічні системи та проблеми освітології : тези доп. І Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених та аспірантів 13 квітня 2013. – Дніпропетровськ : Дніпропетровський ун-т імені Альфреда Нобеля, 2013. – № 24 (77). – С. 286–294.

7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський та ін. – Київ : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

Стаття надійшла до редакції 02.09.2016.

Рыбницкий А. В., Нестеров А. С. Формирование здорового образа жизни студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию средствами физкультурно-оздоровительных технологий

В статье дается психолого-педагогическая характеристика, определяются функции и принципы формирования здорового образа жизни студентов на занятиях по физическому воспитанию средствами современных, эффективных физкультурно-оздоровительных технологий. Выделяются образовательная, рекреативная и оздоровительная, информационная функции и ряд принципов, позволяющих на более качественном уровне организовать процесс формирования здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, функции, принципы, физкультурно-оздоровительная технология.*

Rybnitskiy A., Nesterov A. Forming of the Healthy Way of Life of the Students in the Process of Physical Training with Using of the Physical-Health Technologies

In this article description psychological and pedagogical characteristics, functions and principles of forming of the Healthy Way of Life of the Students in the process of Physical Training with using of the modern effective physical-health technologies. There are educational, recovery and healthy, informative functions, and set of principles that allow for a more qualitative level to organize the process of the Healthy Way of Life of the Students. The introduction of modern sport and recreation techniques in the educational training process of higher school (HS) students determines the validity of one of the recreation system components which should be built taking into account the basic students' queries. Student youth is prone to the lack of physical activity – hypokinesia which precedes most common diseases. Additionally, modern life requirements, constant changeability of learning environment and production attest to the insufficiency of having a high level of education and culture, profound professional knowledge and skills, as well as to the necessity of having good health. Vital goals are impossible to achieve to the full without it. In our experiential and educational work we have identified the functions of a healthy lifestyle formation of HS students during Physical Training lessons by means of modern, effective sport and recreation techniques. These are educational, recreational and health improving, informational functions. Singling out the functions involves the use of various forms, means, sport and recreation techniques for HS practical application during sport and recreation activity.

Key words: *Healthy Way of Life, functions, principles, physical-health technologies.*