

УДК 796:613-057.87

Довгич О.О., Хрипко І.В.

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*Виконано аналіз науково-методичної і спеціальної літератури щодо сучасних проблем здоров'я та напрямків формування здорового способу життя (ЗСЖ) у фізкультурній освіті. Визначено, що високого рівня сформованості ЗСЖ студентів можна досягти за рахунок створення спеціальних педагогічних умов. Побудована педагогічна модель формування ЗСЖ майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.*

**Ключові слова:** здоров'я, спосіб, формування, компонент, модель, педагогіка, система, умови, вплив.

**Постановка проблеми.** Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є найкращою запорукою міцного здоров'я учнівської молоді, рівень якого, на жаль, не лише залишається низьким протягом останніх десятиліть, а і має тенденцію до погіршення. Так, за даними фахівців, до 50 % студентів перебуває на диспансерному обліку, а кожний п'ятий студент за станом здоров'я звільнений від фізичних навантажень або займається у щадному режимі [11].

Нормативні вимоги для оцінки фізичної підготовленості постійно переглядаються у бік зниження [5], утім рівень фізичної підготовленості значного прошарку студентства навіть за новими вимогами можна трактувати як низький або нижчий за середній.

За статистичними даними, Україна значно поступається європейським показникам за рівнем залучення населення до систематичних занять фізкультурою і спортом [2], що пояснюється низькою культурою населення та недооцінкою ролі самостійних оздоровчих занять [11]. При цьому 78,5% студентів ВНЗ мають шкідливі звички [8].

Студентський вік являється останнім шансом долучити молоду людину до активного життя, відтак педагогічна система покликана зробити усе можливе, щоб реалізувати цей шанс.

Особливо проблема формування ЗСЖ являється актуальною для майбутніх фахівців у області фізичного виховання і спорту як носіїв здоров'язберігаючих ідей у професійній діяльності [7].

Отже, наразі найбільш важливою проблемою підготовки кадрів для галузі фізичного виховання і спорту є формування здорового способу життя (ЗСЖ) студентів у навчальному процесі.

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. "Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації" (номер держ. реєстрації – 0111U001735).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** продемонстрував зацікавленість фахівців питаннями прищеплення засад ЗСЖ студентам ВНЗ.

Серед педагогічних умов, що сприяють формуванню ЗСЖ студентів, О. В. Кубович виділяє урахування особистісного фактора та відповідну організацію навчально-виховного процесу, яка включає гідну валеологічну освіту та диференційований підхід до фізичного виховання студентської молоді [9].

Фахівці розглядають формування ЗСЖ майбутніх спеціалістів у області педагогіки через призму виховання звички до систематичних занять фізичними вправами [1]. Так, за переконаннями О. М. Барно, які ми повністю поділяємо, невід'ємною частиною оздоровлення підростаючого покоління є розвиток фізичних здібностей студентів в процесі їх фізичного виховання [2].

У ході вивчення і аналізу даних літературних джерел було виявлено основні напрями здоров'язберігаючої діяльності у освітніх закладах фізкультурного профілю, серед яких фахівці найбільше уваги приділяють засобам фізичного виховання [4, 7].

Не зважаючи на велику кількість представлених напрацювань у напрямку збереження і зміцнення здоров'я студентів шляхом формування у них ЗСЖ, на сьогодні не встановлено головних аспектів ЗСЖ, які можна реалізувати у навчальному закладі та не представлена модель формування ЗСЖ в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

**Формулювання мети і завдань роботи.** Метою нашого дослідження було розробити модель формування ЗСЖ майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Для досягнення мети ми окреслили наступні задачі:

- на основі даних літератури виявити рівень сформованості ЗСЖ сучасних студентів;
- дослідити теоретичні аспекти формування ЗСЖ у навчальному процесі;

- встановити педагогічні умови, які сприяють орієнтації системи фізкультурної освіти на прищеплення ідей ЗСЖ студентській молоді;
- розробити модель формування ЗСЖ майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Наразі спостерігається низький рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами та незадовільний стан спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ [6]. Крім того, ставлення до засад ЗСЖ за роки навчання у ВНЗ змінюється у негативному напрямку [7].

До того ж існує думка, що для українського суспільства характерна система цінностей, у якій ЗСЖ посідає другорядне місце [12]. Причому студентська молодь не є винятком: у студентів констатують недостатню сформованість ціннісного ставлення до фізичного здоров'я та відсутність позитивної мотивації до занять фізичними вправами [10]. Тож не дивно, що третина студентів не займаються фізичною культурою та спортом взагалі [9].

Звичайно, студенти ВНЗ фізкультурного профілю зазвичай все ж таки займаються спортом, проте виникають небезпідставні сумніви щодо дотримання ними інших засад ЗСЖ. Враховуючи майбутню професійну діяльність студентів цієї категорії, можна стверджувати, що рівень сформованості ЗСЖ у них має бути таким високим, щоб у подальшому вони виступали прикладом для наслідування у своїх вихованців. Поряд із цим готовність пропагувати ідеї ЗСЖ тісно переплітається із повсякчасним дотриманням засад ЗСЖ у побуті. А саме такого роду здоров'язберігаючої та здоровотворчої діяльності наразі потребує суспільство від фахівця з фізичного виховання і спорту.

Виявлене протиріччя між запитами суспільства та рівнем сформованості ЗСЖ у студентів ВНЗ фізкультурного профілю вимагає від науково-педагогічної спільноти докладання усіх можливих зусиль для подолання ситуації, що склалася. Вочевидь, переломити існуюче становище можливо за рахунок формування ЗСЖ у навчальному закладі.

Для повного розуміння напрямків формування ЗСЖ у системі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту нами було вивчено пропозиції спеціалістів з даних питань.

Основними психолого-педагогічними умовами, які сприяють формуванню ЗСЖ майбутніх учителів, фахівці називають розширення теоретичних знань та вдосконалення практичних умінь і навичок здоров'язбереження, стимулювання студентів до проведення спортивно-масових і оздоровчих заходів, орієнтацію системи фізичного виховання на розвиток творчої особистості [1].

З поміж головних завдань професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту Е. Жигульова вказує на виховання культури збереження здоров'я і самооздоровлення [7].

Задля вирішення окреслених проблем, С. В. Гаркуша за необхідне вважає грамотне здійснення здоров'язбережувальної педагогічної діяльності в ході професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та вказує на першочерговість формування у них готовності до створення та використання здоров'язбережувальних технологій у подальшій професійній діяльності [4].

Серед педагогічних умов, що сприяють ефективній організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ, О. Ю. Марченко підкреслює значущість підходу, заснованого на свободі вибору видів рухової активності та доводить, що такий підхід позитивно впливає на ціннісні орієнтири та індивідуальну фізичну культуру особистості.

Як стверджує В. В. Шутєєв, ефективними кроками на шляху до підвищення рівня сформованості ЗСЖ студентів є виховання у підростаючого покоління відповідального ставлення до власного здоров'я, оптимізація режиму навчання завдяки запобіганню стресу, надання якісного медичного обслуговування та висвітлення і загострення питань, пов'язаних із здоров'язбереженням [12].

Рівень сформованості ЗСЖ студентів Г. В. Власов пропонує оцінювати за афективним, когнітивним, мотиваційним, діяльнісним та рефлексивним критеріями [3]. Тобто, студенти мають усвідомлювати значущість здоров'я як найбільшої людської цінності та володіти достатнім рівнем знань про засади ЗСЖ і шляхи їх дотримання. Знання про взаємозв'язок між фізичним здоров'ям та способом життя повинні не лише мотивувати студентство дотримуватися засад ЗСЖ, але і наміри, які з'явилися, повинні спонукати їх виконувати конкретні дії, зокрема гігієнічну гімнастику, фізичні вправи, заходи по загартовуванню тощо. І, насамкінець, необхідно розвинути у студентів прагнення до самовдосконалення, самопізнання, самооздоровлення.

В результаті проведеного дослідження нами була розроблена модель формування ЗСЖ в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, яка увібрала у себе теоретичні пошуки науковців, їх практичні доробки, а також власні міркування та педагогічний досвід (рис. 1).

Розглянемо більш докладно складові запропонованої моделі.

З нашої точки зору, оптимальним шляхом формування ЗСЖ майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту є чотири наступні етапи:

- формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я;
- формування мотивів і потреб дотримуватися засад здорового способу життя;
- залучення студентів до здоров'язберігаючої діяльності;
- стимулювання до поширення ідей здорового способу життя.



**Рис. 1. Модель формування здорового способу життя в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту**

На першому етапі варто сконцентрувати увагу на перегляд змісту навчання у бік ідей здоров'язбереження. Зважаючи на зміст освіти студентів ВНЗ фізкультурного профілю, адекватними кроками для досягнення зазначеної мети є систематичне підкреслення пріоритетності здоров'я. Результатом формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я повинно бути досягнення усвідомлення першості категорії "Здоров'я" в системі термінальних цінностей студентів і глибокого переконання у необхідності його збереження.

Наступний етап полягає у роз'яснювальній роботі про взаємозв'язок між здоров'ям і способом життя. Етап можна вважати завершеним за умови повного розуміння студентами соціальної відповідальності за власне здоров'я і наявності бажання його зміцнювати. На наш погляд, врахування рухових уподобань при організації занять з фізичної культури справляє позитивний вплив на підсилення мотивації до занять фізичними вправами, виконання яких є чи не найважливішою ланкою для досягнення високого рівня сформованості ЗСЖ.

Залучення студентів до здоров'язберігаючої діяльності – ключовий етап формування ЗСЖ. Саме на цьому етапі відбувається перехід особистості до більш високого рівня сформованості ЗСЖ. І педагогічна система здатна створити усі належні умови для здійснення такого зрушення. Більшість із складових ЗСЖ можна забезпечити у рамках навчально-виховного процесу – це і якісна валеологічна освіта, і організація гарячого харчування у навчальному закладі, і регулярне проведення медичних оглядів, і навчання прийомам самообстеження, і заборона тютюнопаління на теренах навчального закладу, і навчання прийомам загартовування і медитації. Звичайно, надзвичайно важливими пунктами для формування ЗСЖ

студентів є забезпечення проведення уроків з фізичної культури з урахуванням уподобань студентів та організація спортивних масових заходів.

Завершальним етапом формування ЗСЖ студентів ВНЗ фізкультурного профілю є їх стимулювання до поширення ідей ЗСЖ. Адже пропаганда ЗСЖ за умови, що фахівець з фізичного виховання і спорту являється носієм ідей ЗСЖ та взірцем для своїх учнів, є переконливим свідомством високого рівня сформованості ЗСЖ.

#### **Висновки**

Як стверджують фахівці, несприятливі соціально-економічні та соціально-педагогічні умови призвели до погіршення стану здоров'я учнівської молоді та спричинили їх негативне ставлення до основних принципів здорового способу життя [11].

Доведено, що існуючий масив інформації з питань здоров'язберігаючої діяльності у ВНЗ потребує систематизації та узагальнення з метою розробки моделі формування ЗСЖ в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Високий рівень сформованості ЗСЖ студентів ВНЗ фізкультурного профілю є свідомством якісної освіти, на яку зробила ставку Україна в ході реформування системи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

На наш погляд, який підтверджено і іншими дослідниками, досягти високого рівня сформованості ЗСЖ студентів можливо шляхом створення відповідних психолого-педагогічних умов у ВНЗ, де проходять підготовку майбутні тренери та вчителі фізичної культури.

В ході дослідження нами була розроблена модель формування ЗСЖ, головною метою якої є подолання негативної тенденції, що полягає у низькому рівні сформованості ЗСЖ у студентів ВНЗ фізкультурного профілю.

Формування ЗСЖ в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту включає акцентування уваги студентів на пріоритетності здоров'я у системі термінальних цінностей, виховання у них прагнення до фізичного самовдосконалення та підсилення мотивації до збереження і зміцнення здоров'я. Крім того, заходи, направлені на дотримання студентами основних засад ЗСЖ, стимулювання до занять фізичними вправами у повсякденному житті, здатні забезпечити більш високий рівень сформованості ЗСЖ.

Готовність поширювати отримані знання в подальшій практичній діяльності є переконливим доказом сформованості у них ЗСЖ та вказує на високий професіоналізм майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

**Перспективи подальших розробок** полягають у виділенні конкретних кроків для впровадження кожного із етапів формування ЗСЖ студентів фізкультурних ВНЗ, підготовку матеріально-технічного та методичного забезпечення для реалізації запропонованої моделі у системі фізкультурної освіти, а також оцінку готовності науково-педагогічного складу до забезпечення здоров'язберігаючої діяльності у навчальному процесу.

#### **Використані джерела**

1. Андріанов Т. В. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя у структурі фізичної професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів / Т. В. Андріанов // Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наукових праць. – Випуск 39. – Кривий Ріг, 2013. – С. 3-8.
2. Барно О. М. Формування фізичного здоров'я майбутніх фахівців – складова сучасної вищої освіти / О. М. Барно // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т4. – С. 19-25.
3. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Г. В. Власов; Східно-український національний університет ім. Володимира Даля. – Луганськ, 2012. – 20 с.
4. Гаркуша С. В. Теоретичні аспекти проблеми формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання технологій збереження здоров'я / С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013. – Вип. 113. – С. 171-173.
5. Гнатюк Т. М. Щодо удосконалення нормативів для оцінки фізичної підготовленості студентів / Т. М. Гнатюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. – 2009. – № 9. – С. 29-31.
6. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г. П. Грибан // Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту 2013. – С. 106-112.
7. Жигульова Е. Аналіз чинників здорового способу життя майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / Е. Жигульова // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2011. – № 4 (Ч. 1). – С. 245-250.

8. Карпов О. О. Характеристика стану сформованості здорового способу життя у сучасній молоді / О. О. Карпов // *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. – 2013. – № 3 (56). – С. 80-90.
9. Кубович О. Теоретичні передумови формування культури здорового способу життя студентської молоді / О. Кубович // *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. – 2012. – № 3 (19). – С. 218-222.
10. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / О. Ю. Марченко; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 22 с.
11. Носко М. О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / М. О. Носко, С. С. Єрмаков, С. В. Гаркуша // *Вісник Чернігівського державного пед. університету*. – 2010. – Вип. 76. – С. 243-247.
12. Шутеев В. В. Особливості формування здорового способу життя в середовищі студентської молоді / В. В. Шутеев // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2013. – № 4 (37). – С. 121-124.

*Dovgich A., Khrypko I.*

#### FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE IN FUTURE EXPERTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Healthy lifestyle is the best guarantee of good health among students. Unfortunately in recent decades the level of health is not just low, but also has a tendency to becoming even worth. This paper presents an analysis of scientific-methodical and professional literature on contemporary health issues and areas of promoting healthy lifestyles in physical education. Also it determines main directions of healthy activities in sport educational institutions where specialists pay the most of their attention to the means of physical education. It is established that high level of formation of healthy lifestyle among students can be achieved through the creation of special educational conditions. Pedagogical model of a healthy lifestyle for future specialists in physical education and sport is developed. Its mission is to overcome negative tendency of low levels of healthy lifestyle among students of sport higher educational institutions. Defined that for developing a healthy lifestyle among sport university students is their stimulation to spread the ideas of a healthy lifestyle. In fact promoting healthy lifestyles provided that the expert on physical education and sport himself follows the ideas of a healthy lifestyle and acts as a role model for his students, is a compelling evidence of a high level of healthy lifestyle formed. Healthy life promotion during studding process of future specialists in Universities with sport specialization should be focused on prioritization health system values, to educate them for physical self-improvement and increase the motivation to maintain and promote health. In addition, measures aimed at compliance with the students the basic principles of a healthy lifestyle incentives to exercise in everyday life, able to provide a higher level of formation of a healthy lifestyle. The desire to implement knowledge in everyday life is really proved developing and improvement of their healthy lifestyle and indicate the high professional level of of future specialists of Universities with sport specialization.*

**Key words:** *health, way, forming, component model, education system, conditions, influence.*

*Стаття надійшла до редакції 13.09.2015 р.*