

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ



*Завидівська Наталія*

Львівський інститут банківської справи Університету банківської  
справи Національного Банку України

#### **Аннотация**

В статье раскрыты особенности механизмов формирования фундаментального непрофессионального физкультурно-оздоровительного образования студентов. Предоставлено современное состояние теоретической разработки здоровьесберегающих технологий и методик в системе физического воспитания студентов с позиции фундаментализации и раскрыто ее сущность. Представлен анализ внедрения в процесс физического воспитания авторской педагогической здоровьесберегающей технологии обучения студентов. Представлено результаты ее использования в высших учебных заведениях разных профессиональных направлений.

**Ключевые слова:** фундаментализация, непрофессиональное физкультурно-оздоровительное образование, студенты, педагогическая здоровьесберегательная технология.

#### **Annotation**

In the article the features of forming of fundamental amateurish are exposed athletic-health-improvement educations of students. It is offered the analysis of nowadays situation in the process of technologies and methodologies theoretical developments of health-preserving in the system of physical training education of various professional directions institutions of high learning from the position of fundamentalisation and their essence is also developed. The author pedagogical health-preserving technology of students training is developed and implemented in the process of physical training education. The effectiveness of its usage in the various professional directions institutions of high learning is proved.

**Key words:** fundamentalisation, non-professional health-improving education, students, pedagogical health-preserving training technology.

**Актуальність.** Сьогодні масова фізична культура все більшою мірою стає потребою всього українського суспільства. Йдеться про задоволення потреб суспільства в основному його багатстві – здоров'ї людей. Такі цілі мають стратегічний характер і потребують нових принципових підходів до системи управління. Передусім це стосується розробки двох основних видів, або компонентів на макрорівні. Ці компоненти мають суттєву відмінність у своїх цільових установках – загальна фізкультурно-оздоровча діяльність і спорт вищих досягнень.

Колишні методичні аспекти у фізкультурно-оздоровчій освіті були спрямовані на створення умов для досягнення високих спортивних результатів, поліпшення фізичної підготовленості, удосконалення техніки виконання складних спортивних вправ, гонитвою за формуванням загальних, а не спеціально визначених, фундаментальних знань, умінь і навичок [3]. Перехід фізкультурно-оздоровчої освіти в іншу площину докорінно змінює уявлення про процес фізичного виховання, світогляд, світосприйняття, світовідчуття, що зумовлює актуальність пошуку нових методик і технологій роботи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях



І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти присвячені наукові розробки І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності і психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; проблемі формування фізкультурної освіти студентської молоді присвячені праці О. Дубогай, О. Тимошенка, Е. Вільчовсько-го, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, І. Медведєвої, Б. Шияна та ін. Тобто, питанням створення та впровадження в систему освіти дітей і молоді новітніх технологій здоров'язбереження присвячені численні дослідження, однак більшість із них фокусуються лише на окремих питаннях.

Багатофункціональність системи фізичного виховання, з одного боку, і потреба формування у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я – з іншого, обумовлюють необхідність створення інтеграційних здоров'язбережувальних методик навчання на засадах фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти.

**Мета.** Обґрунтування механізмів формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів через упровадження сучасної, інтеграційної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання. Для досягнення мети вирішувались завдання: виявити впливи новоствореної технології навчання на зміну рівнів фізичної активності студентів; проаналізувати результативність впливів змісту інтегративного, міждисциплінарного навчального курсу «Бізнес і здоров'я» та відповідного спеціально підготовленого навчально-методичного комплексу на формування здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок; здійснити порівняльний аналіз структурних компонентів здоров'язбережувальної компе-

тентності студентів; простежити динаміку змін захворюваності студентів упродовж навчального року на основі вивчення зведених відомостей про пропуски занять через хворобу.

**Виклад основного матеріалу.** Фізкультурна освіченість – це цілісний комплекс знань, умінь і навичок, психологічних особливостей (якостей), переконань у необхідності ведення здорового способу життя, рекреаційних і реабілітаційних позицій, акмеологічних інваріантів [1]. Сьогодні існують поняття «фізкультурна освіта» та «фізкультурно-оздоровча діяльність». У непрофільних вищих навчальних закладах процес фізичного виховання спрямовано на формування у студентів загальної фізкультурної освіченості, що в майбутньому дасть їм змогу повною мірою здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність. З огляду на це, на нашу думку, сучасний процес фізичного виховання – це фактично процес здоров'язбережувального навчання, що передбачає навчання студентів не лише фізкультурним постулатам, а ще й методиці здійснення різноманітних оздоровчих заходів. Такий факт слугував причиною використання упродовж наших досліджень терміна «фізкультурно-оздоровча освіта», оскільки, на нашу думку, саме цей термін більш повно підкреслює оздоровче спрямування фізичного виховання у вищих навчальних закладах різного професійного спрямування.

Зміст пропонованої нами педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання створено на основі «діалогу викладача і студента», «діалогу наук», «діалогу здоров'язбережувальних дисциплін», «діалогу зі свідомістю», «діалогу тіла та інтелекту». Здоров'язбережувальне навчання в цьому разі перетворюється в пізнавальний процес, що дозволяє молодій людині створити знання про себе саму і про свою діяльність [2].

Створена на засадах фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти педагогічна здоров'язбережувальна технологія навчання має міждисциплінарну, інтегративну, комплексну, фундаментальну структуру і зміст. Освіта в цьому разі здійснюється у процесі соціалізації здоров'язбережувального навчання і забезпечує вирішення першочергового завдання – формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, рівень сформованості якої визначає культуру їхньої ефективної поведінки задля збереження власного здоров'я. Такий підхід зумовлює постійне оновлення фізкультурно-оздоровчої освіти і забезпечує її випереджальний характер.

У зв'язку з цим важливою місією створеної нами педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання є налагодження логічних взаємозв'язків між дисциплінами, що змістовно здатні впливати на свідомість студентів, адже здоров'язбережувальна діяльність – це регульована свідомістю розумова, психічна, трудова і фізична активність людини, яка розвиває її фізкультурно-оздоровчі можливості і спрямована на реалізацію потреб власного організму. Така діяльність, з одного боку, забезпечує формування у студентів компетентності здоров'язбереження, яка змістовно складається з певних компонентів і переходить у фізкультурну освіченість, а з іншого – сприяє такій діяльності. Загальний обсяг знань у сфері здоров'язбереження збільшується нині такими ж темпами, як і вся сукупність наукової інформації. Неможливість представлення навіть частини такої інформації у змісті дисципліни «Фізичне виховання» очевидна, що зумовило необхідність створення міждисциплінарного інтегративного курсу «Бізнес і здоров'я» як активного педагогічного чинника.



Експериментальною базою для проведення педагогічного експерименту слугував Університет банківської справи Національного Банку України (м. Київ). Учасниками експерименту були 370 осіб. Студенти, які брали участь у проведенні експериментального дослідження, були поділені на дві групи: контрольна (КГ) – навчально-виховний процес із фізичного виховання відбувався у звичному режимі (184 особи); експериментальна (ЕГ) – процес фізичного виховання супроводжувався впровадженням педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання, створеної на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти. Учасниками цієї групи були 186 осіб.

Першочерговим і ґрунтовним доказом ефективності запропонованої автором фундаментальної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання є позитивна тенденція зменшення захворювань в експериментальній групі. Так, після завершення навчального року, який було організовано на основі авторської методики навчання, кількість студентів цієї групи, котрі зовсім не хворіли на гострі респіраторні захворювання, збільшилась від 4,3 до 34,8%, тоді як у контрольній групі ці дані практично не змінилися (рис. 1).

Загальновідомо, що першочерговим завданням кафедр фізичного виховання в усіх навчальних закладах є формування у студентів навичок здорового способу життя [5]. Реалізувати здоров'язбережувальну діяльність може лише людина з твердими переконаннями і позитивними настановами щодо збереження здоров'я, а також усесторонніми знаннями, уміннями і навичками здорового способу життя. Як розуміють студенти це поняття, їхній ступінь володіння навичками здорового способу життя певною мірою відображає аналіз відповідей на таке запитання анкети:

«Чи погоджуєтесь ви з тим, що дотримання правил здорового способу життя позитивно впливає на можливість витримувати розумові навантаження, успішно засвоювати професійні знання та досягати найвищих «сходинок» професійного росту?» Питання було сформульовано так, щоб відокремити поняття «здоровий спосіб життя» від поняття «здоров'я» і пов'язати його безпосередньо з трудовою діяльністю.

Прочитавшись два роки у вищому навчальному закладі, як у контрольній, так і в експериментальній групах до початку експерименту стверджувальну відповідь дали всього по 21,7% студентів обох груп. Після за-

стосування авторської методики стверджувальну відповідь в експериментальній групі дали 56,5% студентів, а в контрольній – лише 30,5% (рис. 2).

Як відомо, у процесі здоров'язбережувального навчання знання потрібні для формування відповідних умінь і навичок, які сприятимуть правильному фізичному самовдосконаленню. Про ступінь їхньої сформованості свідчить аналіз відповідей респондентів на таке запитання анкети: «Чи сприяє зміст дисципліни «Фізичне виховання» формуванню життєво важливих умінь і навичок, необхідних для здійснення самостійних здоров'язбережувальних заходів у майбутньому?» В ек-

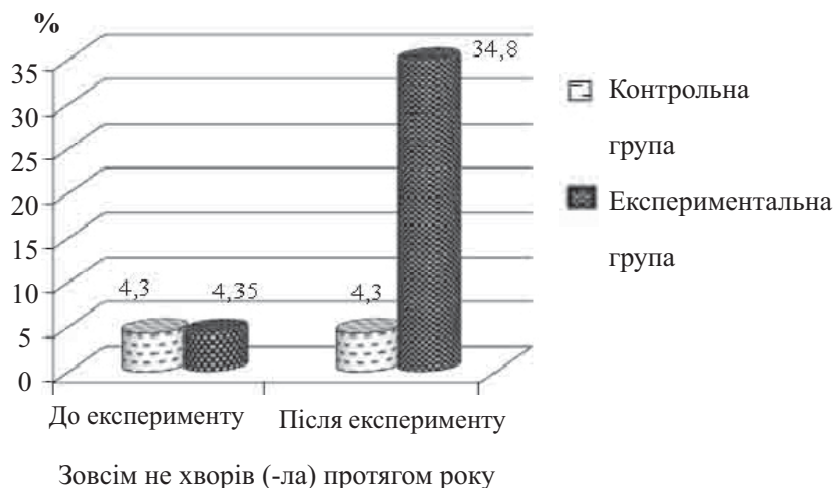


Рис. 1. Зміна кількості студентів, які зовсім не хворіли впродовж навчального року на респіраторні захворювання (у %)

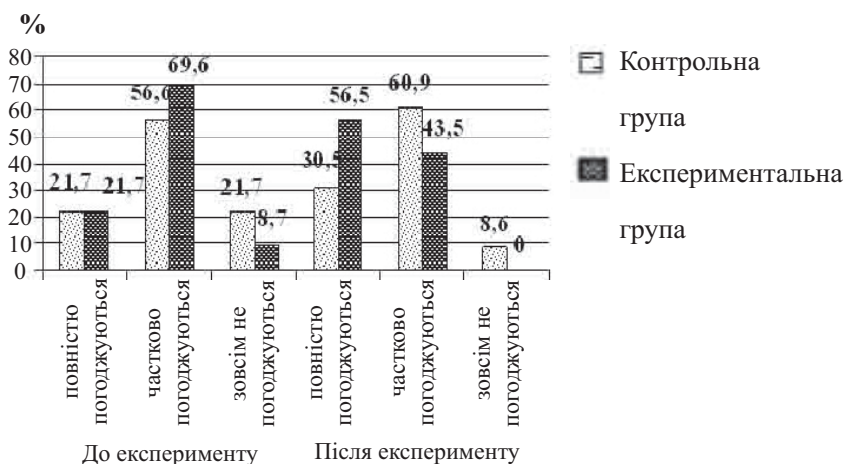
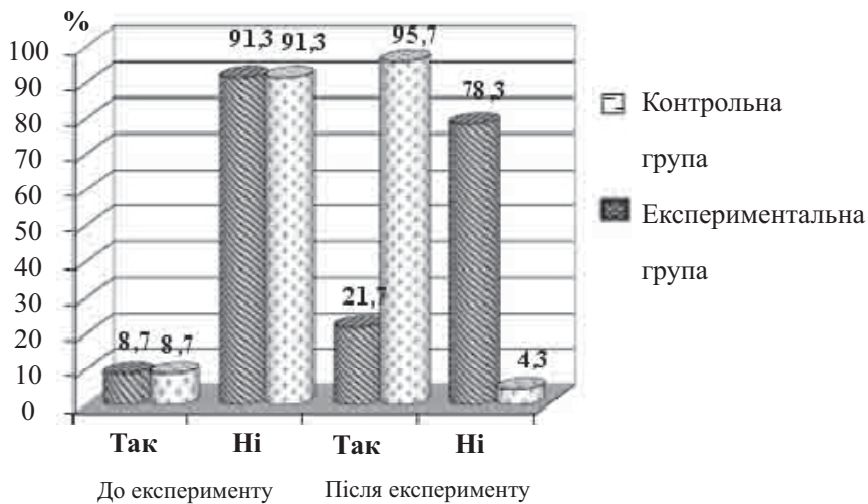
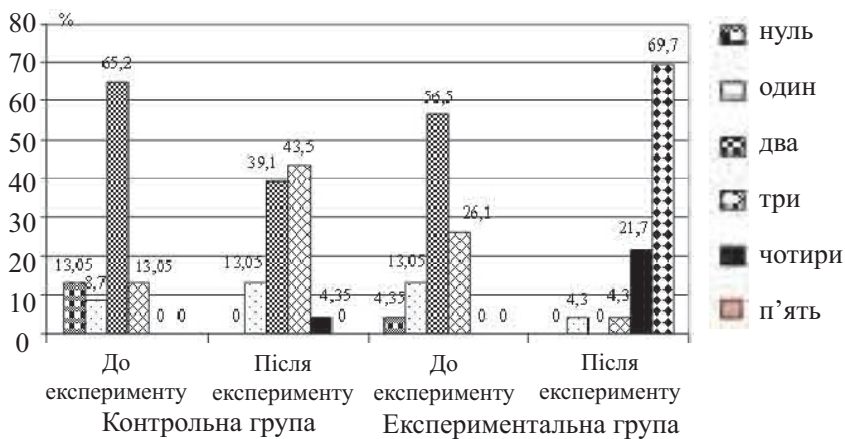


Рис. 2. Оцінка студентами взаємозв'язку між здоровим способом життя і професійними досягненнями (у %)

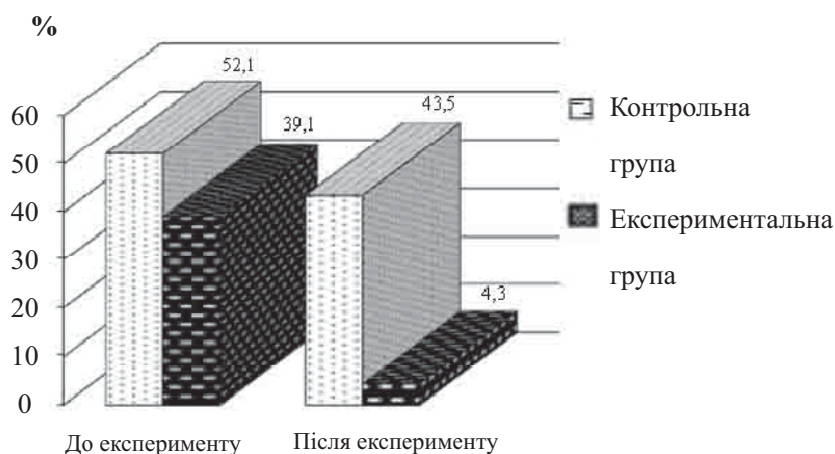




**Рис. 3. Самооцінка студентами змісту дисципліни «Фізичне виховання» (у %)**



**Рис. 4. Самооцінка студентами вмінь щодо використання засобів фізичної культури (у %)**



**Рис. 5. Оцінка респондентами результативності процесу здоров'язбережувального навчання (у %)**

периментальній групі до експерименту «ні» відповідали 91,3% осіб, а після навчання, організованого з використанням новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання, кількість таких студентів знизилася до 4,3%, стверджувальну ж відповідь дали 95,7% (рис. 3).

Ще одним підтвердженням ефективності фундаментальної системи, що використовувалася в експериментальній групі, є результати, які ми отримали після аналізу відповідей на запитання: «Оцініть за п'ятибальною шкалою власний рівень умінь скласти комплекс фізичних вправ різного спрямування (для зняття головного болю, для профілактики хвороби очей, для зняття нервового напруження, для покращення постави тощо)?»

Як видно з рис. 4, ніхто не оцінив на п'ять балів свій рівень умінь щодо складання комплексу фізичних вправ різного спрямування, причому як у контрольній, так і в експериментальній групах. В основному студенти оцінюють свої вміння на «двійку». А от після організації навчального процесу на основі новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання 69,7% осіб експериментальної групи оцінили рівень таких умінь саме на «п'ятірку».

Для глибшого пізнання правильності змісту новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання ми здійснили глибокий аналіз відповідей студентів на запитання: «Що є причиною пропусків занять із фізичного виховання?». Найчастіше траплялася відповідь такого змісту: «Неможливість отримати знання, які знадобляться в майбутньому» (рис. 5).

Кількість студентів експериментальної групи, які вказують на неможливість отримання теоретичних знань у процесі фізичного виховання, зменшилась із 39,1 до 4,3%, а 69,5% осіб почали



відвідувати різноманітні секції та займатися фізичним самовдосконаленням, тоді як у контрольній групі – цей показник становить усього 8,7%.

Фундаменталізація змісту фізкультурно-оздоровчої освіти покликана в сучасних умовах вишу об'єднати теоретичну і практичну компоненти в ході фізичного виховання. Наскільки нова методика дозволила вирішити це завдання, дозволив визначити аналіз відповідей студентів експериментальної і контрольної груп на запитання: «Що, на вашу думку, є першочерговим завданням дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах?» до і після її запровадження.

Як бачимо, студенти контрольної групи відчувають брак фундаментальних знань після третього року навчання ще більше, ніж після другого, а кількість тих, хто об'єднав фізичну підготовленість і отримання фундаментальних знань, знизилась із 47,8 до 39,1%.

В експериментальній групі до експерименту 65,2% студентів вказали, що основним є саме отримання фундаментальних знань, які допоможуть у майбутньому здійснювати здоров'язбережувальні заходи, усього 4,3% вказали на те, що головним завданням є поліпшення рівня фізичної підготовленості, і тільки 30,5% поєднали ці два аспекти у процесі фізичного виховання в єдине ціле. Після експерименту 100% опитуваних студентів експериментальної групи відповіли, що першочерговим завданням є як підвищення фізичної підготовленості, так і отримання фундаментальних знань, які допоможуть у майбутньому здійснювати здоров'язбережувальні заходи, об'єднавши ці два дуже важливі компоненти. Отримані нами результати зображено на рис. 6.

Відповіді учасників експерименту на запитання: «Чи вмієте ви скласти комплекс вправ лікуваль-

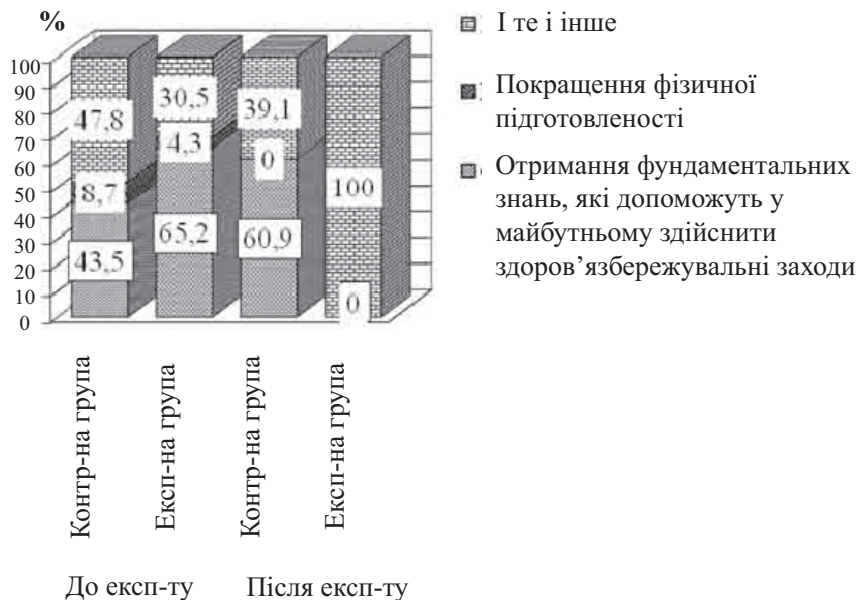


Рис. 6. Визначення студентами першочергового завдання дисципліни «Фізичне виховання» (у %)



Рис. 7. Оцінка студентами власних умінь щодо складання фізичних вправ різного спрямування (у %)

ної гімнастики та здійснювати елементарні профілактичні, а за потреби і реабілітаційні заходи?» свідчать, фактично, про наявність у студентів відповідних вмінь. Як видно з рис. 7, з точністю до навпаки змінилася ситуація в експериментальній групі, тоді як у контрольній – кількість тих, хто вміє скласти комплекс вправ лікувальної гімнастики та здійснювати елементарні профілактичні, а за потреби і реабілітаційні заходи, зросла лише до 20%.

Порівняльний аналіз результатів відповідей на запитання дозволяє зробити висновок про тенденцію позитивного впливу новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання на формування у студентів відповідних знань, умінь і навичок.

### Висновки

Розроблена нами педагогічна здоров'язбережувальна технологія навчання студентів є,



фактично, дієвим механізмом формування у них загальної фізкультурно-оздоровчої освіти. Вона побудована згідно з вимогами дидактики, тісно пов'язана із психологією і педагогікою, враховує весь попередній досвід прогресивної педагогічної думки.

Нами виявлено, що студент стикається з різноманітним емпіричним даним, концепціям, ракурсам досліджень, гіпотез і теоретичних обґрунтувань, однак використати весь цей ресурс для збереження власного здоров'я не вміє. Водночас фізкультурна діяльність людини у сфері збереження здоров'я виступає як предмет об'єктивного наукового вивчення і є складним явищем. Вона розчленовується і відтворюється в теоретичних схемах і дидактичних моделях рухових дій людини відповідно до конкретних завдань системно-діяльнісного аналізу багатьох дисциплін.

Водночас – фізкультурно-оздоровча діяльність виступає і як об'єкт педагогічного управління (на основі сукупності фіксованих принципів, форм, методів і засобів), і як організаційний процес пошуку проектно-пошукових систем здоров'язбережувального навчання (організація навчання на основі інноваційних технологічних розробок у компетентісно орієнтованому форматі). І, нарешті, вона виступає як предмет багатопланової оцінки і, найголовніше, самооцінки, яка повинна здійснюватися згідно з різними компонентами (теоретико-методичним, знаннєво-когнітивним, мотиваційно-діяльнісним, психофізіологічним, культурологічним).

Така логіка розвитку взаємозв'язків у процесі здо-

ров'язбережувального навчання забезпечує підвищення ефективності оздоровчої діяльності людини, причому не лише на основі педагогічних впливів, а й з урахуванням нейрофізіологічних механізмів трудової діяльності, що характеризує фізкультурно-оздоровчу освіту як фундаментальну і суспільно необхідну освітню систему.

Аналізуючи основні результати експериментальної роботи, встановлено і підтверджено доцільність та ефективність використання розробленої на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти цілісної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів. Ця обставина знайшла своє відображення в результатах проведеного нами порівняльного аналізу анкетних даних.

Змістовна сутність розробленої нами на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання сприяє перетворенню: мотивації студента в мотиваційно-діялісну; простого інтелектуального розвитку у знаннєво-когнітивний; обсягу теоретичних знань у теоретико-методичний; окремих понять про морфо функціональні особливості організму у психофізіологічні знання; фізичну культуру студента в його фізкультурну освіченість і компетентність здоров'язбереження.

Подальшого вивчення вимагають механізми розроблення фундаментальних оздоровчих систем, моделей, оздоровчих програм зі змістом, який провокуватиме студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування до використання

сучасних оздоровчих технологій у повсякденній життєдіяльності.

### Література:

1. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
2. Завидівська Н. Н. Особливості вдосконалення системи фізичного виховання студентів в умовах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти / Н. Н. Завидівська // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – Вип. 25. – С. 59–63.
3. Козіброцький С. П. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання / Сергій Козіброцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Вежа, 2009. – № 1 (5). – С. 18–21.
4. Фізичне виховання і здоров'я навч. посібник / кол. авт. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
5. Vovkanych A. Peculiarities of health-related educational technologies in higher educational establishment learning process / Vovkanych A., Prystupa Y., Zavudivska N., Petryshyn Y. // Спортивна наука України. – 2011. – №2. – С. 3-27. – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/title.html>; <http://www.sportscience.org.ua>.

