

The basis for the creation of innovative technologies for physical education should be the national idea of the formation of a morally perfect personality, built on integrative innovative approaches aimed at eliminating the main causes that generate deformed attitudes toward the human values of physical education.

Key words: physical education, student, health-saving innovative technologies, integrative technology of health promotion.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05. 2018 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 796.011.1-057.875

Н. П. Мартинова

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Життя у постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі потребує від особистості певних сил та міцного здоров'я. Питання, пов'язане зі здоров'ям, стоїть на одному з перших місць в житті кожної людини. Загальновідомо, що підтримувати здоров'я значно легше, ніж лікувати, або відновлювати. Отже, у наш час має актуальне значення формування потреби в здоровому способі життя та дотримання основних принципів здоров'язбереження у подальшому житті.

Якщо діти мають контроль з боку батьків, середніх закладів освіти, медичних закладів щодо підтримки здоров'я, то студентська молодь вважається дуже вразливою ланкою суспільства в цьому питанні. Студент вважається дорослою людиною, яка повинна піклуватися про свій стан здоров'я самостійно. Але знижена рухова активність, зовнішній вплив навколишнього середовища, негативні реклами тютюну, алкоголю та інших речовин, кліпи, відеоролики, фільми, де мимоволі нав'язується стиль життя, який негативно впливає на здоров'я, ставлять молодь в положення вибору, і не завжди цій вибір буває правильним.

Дослідження науковців вказують на те, що стан здоров'я студентів знаходиться на низькому рівні [7].

Медичні дослідження свідчать про таке: кожен рік збільшується кількість студентів, яких відносять до спеціальної медичної групи та групи реабілітації; факти свідчать про тенденцію зростання захворюваності серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, органів зору та неврологічних захворювань [4].

Обмеження рухової активності студентів для набуття знань як основу успішності в своїй майбутній професійній діяльності є одним із

чинників низького стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів. Вони не усвідомлюють користі від рухової активності як одного з механізмів ефективної адаптації до інтенсивної інтелектуальної діяльності, розвитку резервних можливостей організму заради підвищення своєї майбутньої працездатності і, головне, для зміцнення власного здоров'я як важливого підґрунтя нормального життя [9].

Під різними приводами йде скорочення обсягів годин на фізичне виховання, навіть в тих ВНЗ, де готують фахівців для роботи в екстремальних умовах (в морській академії, в університеті цивільної авіації та ін.). У 80% комерційних вузів воно взагалі фактично відсутнє [8, с. 505].

Фахівці прогнозують негативну динаміку показників фізичної підготовленості студентів у разі відмови від традиційної форми фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Отже, навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 2 навчальних годин на тиждень, є недостатніми для забезпечення суттєвого впливу на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів. Експериментальне підтвердження отримала гіпотеза про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 4-х навчальних годин на тиждень, є чинником, що здійснює суттєвий вплив на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів [6].

Порушена проблема надмірної заглибленості у віртуальний світ серед молоді. Фахівці констатують факт, що використання різноманітних гаджетів серед молоді у середньому становить $5 \pm 2,18$ годин на добу щодня [3]. Дорослі молоді люди повинні усвідомити персональну відповідальність за своє життя і розвиток, не витратити свій час даремно у віртуальному світі, а використовувати свій гаджет за призначенням і без надмірностей. У цьому студентській молоді має прийти на допомогу викладач, куратор, психолог, соціальний педагог та інші [11].

Також гострою стоїть проблема наявності в життєдіяльності студентів шкідливих звичок. Фахівцями проведено анкетування студентів 2–4-х курсів педагогічних спеціальностей, яке показало, що вживання алкоголю під різними приводами практикує переважна більшість студентів усіх курсів, адже тих, хто зовсім не вживає лише 6,7% серед хлопців і 20% серед дівчат на 2-му курсі, 16,7% серед хлопців і 13,3% серед дівчат на 3-му курсі та 23,3% серед хлопців і 10% серед дівчат на 4-му курсі. Така шкідлива звичка, як куріння, наявна в дуже незначній кількості дівчат усіх курсів (3,3% на 2-му курсі та по 6,7% на 3–4-му курсах) і дещо більшої частини хлопців (30% серед другокурсників, 23,3% серед третьокурсників і 26,7% серед четвертокурсників) [2].

Саме тому все істотніше відчувається гостра потреба у створенні системи формування здорового способу життя молоді.

Дослідження виконувалось відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара – «Теоретико-методичні основи удосконалення навчально-тренувального процесу в системі розвитку фізичного виховання та спорту» (0116U3322).

Мета статті – визначити аспекти формування здорового способу життя студентів ВНЗ.

Мати найвищий досяжний рівень здоров'я є одним з основних прав кожної людини незалежно від раси, релігії, політичних переконань, економічного чи соціального становища. Це є одним із принципів Статуту ВООЗ. У преамбулі Статуту наголошено, що уряди несуть відповідальність за здоров'я своїх народів, і ця відповідальність вимагає прийняття відповідних заходів соціального характеру в галузі охорони здоров'я.

В даний час в нашій країні відбувається якісне зрушення, яке характеризується формуванням усвідомлення пріоритету цінності здоров'я людини. Наслідком цієї позитивної динаміки є державні концепції і нормативні акти, в яких на правовому рівні відображені пріоритетні завдання і стратегії держави в області заощадження здоров'я населення України.

Згідно основного державного документа України Конституції здоров'я людини є найвищою соціальною цінністю (ст. 3), отже, кожна людина має право на охорону здоров'я (ст. 49).

У Законі України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» відзначено, що «держава сприяє утвердженню здорового способу життя населення шляхом поширення наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов, в тому числі медичного контролю, для заняття фізкультурою, спортом і туризмом, розвиток мережі лікувально-фізкультурних закладів, профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу зі шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя» (ст. 32).

Бачимо, що одним з пріоритетних напрямків формування здорового способу життя є використання фізичного виховання та спорту, адже державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засаді визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. написано: держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя (ст. 4); створює необхідні умови для підготовки наукових та

викладацьких кадрів, розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури та стимулює впровадження їх у суспільну практику; здійснює інформаційно-пропагандистську роботу з питань фізичної культури і спорту, здорового способу життя (ст. 6). Пропаганда здорового способу життя ведеться державними та іншими засобами масової інформації шляхом популяризації оздоровчого значення фізичної культури, спорту вищих досягнень, досягнень України на міжнародних спортивних аренах, олімпійських ідеалів тощо (ст. 50).

Однак застосування навичок здорового способу життя принципово вимагає свідомого ставлення студентів до власного здоров'я, до необхідності його збереження та зміцнення. Примусити людину дотримуватися тих чи інших навичок в обов'язковому порядку держава практично не в змозі, оскільки такий примус певною мірою може розглядатися, як втручання у особисті права людини.

Отже, держава за допомогою раціонально побудованого законодавства може створити умови, що сприятимуть створенню у членів суспільних відносин мотивацій для певних видів діяльності чи поведінки, які передбачають застосування навичок здорового способу життя і тим самим сприяють охороні здоров'я як на індивідуальному, так і на популяційному рівнях [12].

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Так українські спортсмени та громадські діячі створили громадську організацію «Українська Федерація «Здоровий спосіб життя», яка буде залучати професійних спортсменів і тренерів до розвитку аматорського спорту в країні. Метою діяльності організації є популяризація масового аматорського спорту, формування ідеології здорового способу життя та залучення молоді до цього процесу, створення і поширення державних і приватних програм в сфері фізичного виховання, спорту і здоров'я [10].

Однією з найбільш важливих структур, яка може закласти основи здорового способу життя, тим самим, сприяти збереженню психічного, фізичного і морального здоров'я підрастаючого покоління, відповідно, і нації в цілому, є система освіти.

На сучасному етапі на керівників державних вищих навчальних закладів лежить персональна відповідальність за забезпечення, розвиток та модернізацію фізичного виховання студентів, що є метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Дослідження фахівців показали, що більшість студентів багато в чому пов'язують оптимізацію свого рухового режиму і залучення до здорового способу життя в цілому з фізичним вихованням і спортом. Свою рухову активність і фізичне вдосконалення до 50% респондентів пов'язує з особистим усвідомленням їх ролі в своїй життєдіяльності і майбутньої професійної роботи, створенням культу фізичної досконалості в

студентському колективі, із замовленням роботодавців на фізичну надійність фахівців, з наявністю в вузі сучасної спортивної бази, з професіоналізмом педагогів, керівних фізичним вихованням [8, с. 501, 503].

Зазначимо, що досвід роботи і практика фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах показує: якщо структурна організація фізичного виховання молоді відповідає потребам студентів і традиціям оздоровчої та спортивно-масової роботи в умовах ВНЗ, то вона є продуктивною і доцільною.

Отже, важливим завданням педагога є формування в студентів пріоритетів здоров'я, почуття відповідальності за нього та культури здоров'я. Важливою змістовною складовою у цьому процесі є здоров'язберігальні технології. Від цілісності та систематичності їхнього використання залежатиме й ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі [5].

Багаторічний досвід оздоровлення студентів ВНЗ показує, що цей процес може ефективно здійснюватися шляхом використання різних традиційних і нетрадиційних оздоровчих систем, відібраних відповідно до студентського менталітету; обґрунтованих технологій самооздоровлення; корекції несприятливих впливів природних факторів. Потрібно тільки щоб студенти систематично відвідували заняття і грамотно застосовували способи оздоровлення з урахуванням своїх індивідуальних особливостей, екологічної обстановки і умов ВНЗ, в якому вони здобувають освіту [8, с. 496].

Спостереження показали, що спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі заходи, що проводяться у ВНЗ, об'єднують студентів. Саме під час таких проектів слід орієнтувати молодь у напрямі ведення здорового способу життя, вести роз'яснення щодо важливості забезпечення високого рівня здоров'я задля ефективної професійної та громадської діяльності. Усе це є дієвим обґрунтуванням у формуванні культури й здоров'язберігальної поведінки сучасної студентської молоді [1].

Таким чином, проаналізувавши науково-методичну літературу можемо виділити три аспекти, що впливають на формування здорового способу життя засобами фізичного виховання: державний, професійний, особистісний. Державний – це організація державних заходів та пропаганда здорового способу життя серед населення в цілому та серед молоді зокрема; професійний – це використання керівництвом ВНЗ та фахівцями кафедр фізичного виховання всіляких засобів, методів, підходів залучення студентської молоді до активного способу життя; особистісний – це особиста відповідальність кожного студента за своє здоров'я, фізичну досконалість. І тільки спільне використання цих аспектів матиме позитивний вплив на здоров'я молоді.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з пошуками нових форм і методів формування здорового способу життя студентів.

Список використаної літератури

- 1. Бабій В.** Формування здорового способу життя студентів вищого навчального закладу засобами фізичної культури й спорту / Вікторія Бабій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. ун-ту ім. Лесі Українки; уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 3(27). – С. 47–50. **2. Безверхня Галина.** Місце шкідливих звичок у способі життя студентів педагогічних спеціальностей / Безверхня Галина, Ільченко Сергій // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – 2017. – № 3. – С. 5–9. **3. Брижак С. О.** Особливості взаємодії молоді з гаджетами як психолого-педагогічна проблема / С. О. Брижак, А. О. Дяченко // Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації (Тези доповідей ІХ Всеукраїнської наук.-практ. конференції студентів та молодих вчених). – Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2016. – С. 23–26. **4. Вершинина Л. К.** Мониторинг захворюваності студентів ДНУ ім. О. Гончара: проблеми и пути их решения / Вершинина Л. К., Бачинская Н. В. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя». – Вид-во «Нова ідеологія», Дніпро, 2016. – С. 69–71. **5. Митчик О.** Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі / Олександр Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. ун-ту ім. Лесі Українки; уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4(20). – С. 156–160. **6. Москаленко Н.** Аналіз фізичної підготовленості студенток / Москаленко Наталія, Пічурін Валерій // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – 2017. – № 3. – С. 97–100. **7. Москаленко Н.** Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років / Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасьева // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – 2012. – № 2. – С. 10–13. **8. Раевский Р. Т.** Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; Под общ. ред. Р. Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с. **9. Теория и методика физического воспитания:** в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 167–183. **10. УНІАН** інформаційне агенство. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://press.unian.net/press/1640186-v-ukraine-sozdana-federatsiya-zdoroviy-obraz-jizni-kotoraya-budet-privilekat-professionalnyih-sportsmenov-i-trenerov-k-razvitiyu-lyubitelskogo-sporta.html>. **11. Черевко С.** Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Світлана Черевко, Лариса Індиченко // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2016. – № 3 (49). – С. 287–299.

12. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua/health.nsf/7cd1e76cd2c16dd6c12565fb002be32d/79a9a308803a86dfc22569fb0031c486?OpenDocument>

Мартінова Н. П. Аспекти формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання

У статті здійснено теоретичний аналіз державних документів та науково-методичної літератури з метою визначення аспектів формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

Студентська молодь вважається дуже вразливою ланкою суспільства в питанні здоров'я. Знижена рухова активність, зовнішній вплив навколишнього середовища негативно впливає на здоров'я, ставлять молодь в положення вибору. Тому не обходимо розгляд даного питання з різних сторін. Одним з пріоритетних напрямків формування здорового способу життя є використання фізичного виховання і спорту.

Виділено три аспекти: державний – це організація державних заходів та пропаганда здорового способу життя серед населення в цілому та серед молоді зокрема; професійний – це використання керівництвом ВНЗ та фахівцями кафедр фізичного виховання всіляких засобів, методів, підходів залучення студентської молоді до активного способу життя; особистісний – це особиста відповідальність кожного студента за своє здоров'я, фізичну досконалість.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студент, фізичне виховання, вищий навчальний заклад.

Мартынова Н. П. Аспекты формирования здорового образа жизни студентов средствами физического воспитания

В статье осуществлен теоретический анализ государственных документов и научно-методической литературы для определения аспектов формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений.

Студенческая молодежь считается очень уязвимым звеном общества в вопросе здоровья. Сниженная двигательная активность, внешнее воздействие окружающей среды негативно влияет на здоровье, ставят молодежь в положение выбора. Поэтому не обходимо рассмотрение данного вопроса с разных сторон. Одним из приоритетных направлений формирования здорового образа жизни является использование физического воспитания и спорта.

Выделены три аспекта: государственный – это организация государственных мероприятий и пропаганда здорового образа жизни среди населения в целом и среди молодежи в частности; профессиональный – это использование руководством вуза и специалистами кафедр физического воспитания различных средств,

методов, підходів привлечення студентської молоді до активного образу життя; особистий – це особиста відповідальність кожного студента за своє здоров'я, фізичне вдосконалення.

Ключові слова: здоровий образ життя, студент, фізичне виховання, вище навчальне заклад.

Martynova N. Aspects of the Formation of a Healthy Lifestyle of Students by Means of Physical Education

The article analyzes the state documents, scientific and methodical literature for determining the aspects of forming a healthy lifestyle for students of higher educational institutions.

Student youth is considered to be a very vulnerable link in the health issue. Reduced motor activity, external environmental impact negatively affects health, put young people in the position of choice. Therefore, consideration of this issue from different sides is necessary.

One of the priority directions for the formation of a healthy lifestyle is the use of physical education and sports, because the state policy in the field of physical culture and sports is based on the principle of recognition of physical culture as an important factor in the comprehensive development of the individual and the formation of a healthy lifestyle.

Three aspects are singled out: the state is the organization of state events and the promotion of a healthy lifestyle among the general population and among young people in particular; professional – this is the use by the leadership of the university and the specialists of the departments of physical education of various means, methods, approaches to attract student youth to an active lifestyle; personal – this is the personal responsibility of each student for their health, physical perfection.

Key words: healthy lifestyle, student, physical education, higher education institution.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2018 р.

Прийнята до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 796:37.035.6-053.6

О. В. Отравенко, Д. С. Пелипась

**ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

Актуальність теми обумовлено тим що у оновленій навчальній програмі з фізичної культури 5–9 класи (2017 р.) сказано: «Випускник