

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОВІДНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Павленко І.О. Криводуд Т.Є. Прийменко Л.І.

Сумський державний педагогічний університет ім.А.С.Макаренка

Анотація. У статті дане визначення здорового способу життя та розглянуті чинники, які впливають на його формування; основним з яких є фізичне виховання молоді, а саме студентів вищих навчальних закладів. Також визначені основні завдання фізичного виховання студентів ВНЗ. Дослідження проведені на факультеті мистецтв Сумського державного педагогічного інституту ім. А.С.Макаренка з метою визначення мотивів, які впливають на рухову активність студентів в режимі дня. Простежена залежність між фізкультурно-спортивною активністю та станом здоров'я респондентів.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, фізична культура.

“Здоровье — это драгоценность, притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, труда и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной”.

*Французский философ
и просветитель М. Монтень*

Постановка проблеми. Здоров'я людини — найбільш цінне надбання цивілізованого суспільства. Здоров'я визначають як гармонійну єдність біологічних, психічних і трудових функцій людини, що забезпечує її повноцінну, необмежену участь у різноманітних видах трудового та суспільного життя. Воно створює фізичне, духовне, соціальне підґрунтя діяльності особи, формує інтелектуальний та фізичний потенціал країни. Погіршення здоров'я уже в недалекому майбутньому загрожує втратою генофонду і біологічним вимиранням нації. Саме тому одним із провідних завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах на сучасному етапі є саме зміцнення здоров'я студентів і прищеплення навичок здорового способу життя, бо саме від стану здоров'я цієї категорії населення багато в чому залежить здоров'я майбутнього покоління [2,4].

Останнім часом спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Відповідно до засадничих положень закону України «Про освіту» головним завданням вищої школи є розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, піднесення культури студентів і піклування про їх здоров'я. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного навчального процесу,

зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати та вести здоровий спосіб життя [1].

Здоровий спосіб життя, як одна з важливих складових загальної культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього фахівця-педагога. Його істотним аспектом є гармонійний прояв фізичних і духовних можливостей студентів, пов'язаних із соціальною та психофізичною активністю під час навчально-трудої, суспільної й інших видів діяльності. Під здоровим способом життя мають на увазі такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, розширюють фізіологічні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці та розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню соціально-професійних функцій особистості. Соціальними показниками здорового способу життя є форми та методи задоволення фізичних і духовних потреб студентів у навчанні, праці, активному відпочинку, що сприяють упродовженню здорових норм співіснування. За цих умов стан здоров'я студентів є показником їх загальнокультурного розвитку, важливою ціннісною орієнтацією, має посутнє соціальне значення. Здоровий спосіб життя і фізичне виховання у своїй органічній єдності зорієнтовані на конкретну особистість. Фізичне виховання, що створює необхідні

передумови здорового способу життя, традиційно й обґрунтовано вважається важливим чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя і високопродуктивної педагогічної діяльності.

Саме тому на систему освіти й, особливо, вищі навчальні заклади, як на установи, що забезпечують соціальний розвиток особистості, крім спеціальних завдань, покладене завдання збереження фізичного, психічного і морального здоров'я студентів. Науковці наводять досить переконливі свідчення того, що фізичне виховання посідає важливе місце в системі загального виховання студентів. У процесі фізичного виховання формуються такі важливі для майбутнього педагога якості, як сміливість, рішучість, наполегливість, ініціативність, чесність, сумлінність, упевненість у власних силах [2, 3, 4].

Водночас фізичне виховання в системі освіти з ряду причин не вирішує нагальних завдань щодо нормального життєзабезпечення студентської молоді. Щороку на підсумковій колегії Міністерства освіти і науки України увагу керівників ВНЗ звертають на необхідність покращення здоров'я студентів та їх фізичної підготовленості: «Формуючи європейське обличчя вищої школи, ми повинні пам'ятати, що фізичне виховання є невід'ємною складовою загальної культури особистості. На жаль, ситуація складна. Адже 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, ще половина з них — незадовільну фізичну підготовленість. За останні роки на 40 % збільшилась кількість студентів віднесених до спеціальної медичної групи.

Керівників вищих навчальних закладів повинна насторожувати ця проблема в загальнодержавному контексті, оскільки вона стосується високоосвіченої категорії громадян, які в майбутньому мають скласти основу продуктивних сил суспільства, стати носіями загальної культури нашого народу».

Стан здоров'я населення України викликає занепокоєння міжнародної спільноти, адже не випадково ЮНЕСКО оголосило Україну «... країною вимираючого етносу».

Тому основними завданнями фізичного виховання у ВНЗ мають бути такі: формування у студентів активно-позитивної мотивації, прищеплення сучасних поглядів на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; стимулювання прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні; підвищення фізичної та розумової працездатності за рахунок удосконалення фізичних якостей; опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використання фізичної культури у виховній роботі, а також, безперечно, практична підготовка студентської молоді до подальшої діяльності за фахом [6].

Для того щоб науково обґрунтувати процес підготовки фахівців у вищій школі, необхідно чітко уявляти картину всієї реальної життєдіяльності студента, враховувати його спосіб життя. Яким фахівцем стане сьогоднішній студент, залежить не тільки від того, як він навчається, але й від сукупності проявів його буття, рівня соціальної сформованості особистості. Спосіб життя являє собою соціальне обличчя студента.

Найважливішим завданням успішного керування навчально-виховним процесом у ВНЗ є постійне врахування умов життєдіяльності студентів, їх демографічних і соціально-психологічних особливостей, ступеня відповідності характеру студентської активності ідеалові фахівця. Студентові потрібно знати свої можливості, щоб оптимально зорганізувати своє життя, працю, навчання, відпочинок. Дослідники з'ясували, що розпорядок життя студентів і, зокрема, такі його елементи, як упорядкованість, організованість, дисциплінованість, є важливими передумовами успішності навчальної діяльності.

Дбайливе ставлення до здоров'я необхідно активно виховувати саме в студентські роки. Однак нерідко молоді люди порушують елементарні правила гігієни побуту, режим харчування, сну тощо. Оскільки у молодому віці захисно-компенсаторні сили організму більш дієві, студенти до певного часу не відчують негативних наслідків нехтування здоровим способом життя. Але на певній стадії, іноді ще під час навчання у ВНЗ, у них уже можуть спостерігатись виснаження захисних сил організму і серйозні порушення в стані здоров'я.

Істотним компонентом здорового способу життя студентів є рухова активність. Протягом року в навчальний час для студентів характерне співвідношення динамічного і статичного компонентів діяльності 1 до 3-х, а у позанавчальний — 1 до 8-ми, що свідчить про обмеження рухової активності.

Сьогодні отримані неспростовні наукові дані на підтвердження того, що проблему досягнення фізичної надійності та готовності майбутніх педагогів до повноцінного виконання своїх соціальних і професійних функцій найбільш ефективно можна розв'язати із застосуванням засобів фізичного виховання. Результати наукових досліджень свідчать, що нормою рухової активності студентів прийнято вважати 25—30 тис. кроків, а тривалість щоденної рухової активності для юнаків складає від 4,8 до 5,8, для дівчат — від 3,6 до 4,8 годин. При цьому не має принципового значення, одноразово або багаторазово протягом дня виконуються фізичні вправи. За умови правильного планування рухова активність виконує підтримуючу функцію; в іншому випадку вона пригнічує основні види діяльності людини.

На сьогодні проблема створення навчальних програм вузівських дисциплін, орієнтованих на

формування ціннісних і смислових засад здорового способу життя, ще не вирішена. Тому пошук надійних, оригінальних і ефективних способів навчально-виховної діяльності, шляхів розвитку освітньої галузі в цілому, включаючи й інноваційно-моделююче проектування, інтегрування знань про здоров'я людини в робочі програми з різних дисциплін є необхідним.

Мета дослідження: формування навичок здорового способу життя студентів шляхом фізичного виховання майбутніх педагогів і створення здоров'язберігаючого середовища у вищих навчальних закладах.

Методи дослідження:

- узагальнення даних спеціальної літератури;
- вивчення документальних матеріалів;
- анкетування;
- тестування;
- методи математичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Під час дослідження проблеми набуття навичок здорового способу життя за допомогою засобів фізичного виховання студентів, які навчаються у вищому педагогічному навчальному закладі, було проведено анкетування 130 студенток I — III курсів факультету мистецтв із метою визначення мотивів та інтересів у галузі фізичного виховання і спорту, а також ціннісного ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя, ролі рухової активності у формуванні фізичної культури студентів.

Студенти, які взяли участь в анкетуванні, залежно від їхнього ставлення до фізичної культури та рівня фізкультурно-спортивної активності, умовно були поділені на три групи (як провідний критерій ми обрали час, який витрачається на заняття фізичною культурою):

перша група — студенти з низькою фізкультурно-спортивною активністю, які витрачають на заняття фізичною культурою і спортом не більше 2 годин на тиждень (20 % опитаних);

друга група — студенти з середньою фізкультурно-спортивною активністю, які займаються фізичною культурою і спортом від 4 до 6 годин на тиждень (65,2 %);

третья група — студенти з відносно високою фізкультурно-спортивною активністю, які займаються фізичною культурою і спортом більше 8 годин на тиждень (15 % опитаних).

Проаналізувавши відповіді на запитання щодо достатності рухового режиму для нормальної життєдіяльності, ми з'ясували, що 41 % студентів вважають свій руховий режим задовільним; 32 % визнають свій руховий режим недостатнім; 28% не змогли відповісти на це запитання.

У негативній оцінці рухового режиму як складової структури життєдіяльності та його впливу

на стан здоров'я простежується динаміка за курсами: 12 % першокурсниць, 20 % другокурсниць і 38 % третьокурсниць свій руховий режим вважають недостатнім. Це свідчить про те, що студенти старших курсів більш критично оцінюють змістові аспекти своєї життєдіяльності.

Після порівняльного аналізу даних з'ясувалось, що незалежно від року навчання 75 % студенток, які виявляють низьку фізкультурно-спортивну активність (до 2 годин на тиждень), і 27 % студенток, які відзначаються середньою фізкультурно-спортивною активністю (4—6 годин на тиждень), за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

На запитання: «Як ви оцінюєте стан свого здоров'я за 10-бальною шкалою?», наші респонденти відповіли так:

- студентки першої групи — від 2 до 6 балів;
- студентки другої групи — від 5 до 8 балів;
- студентки третьої групи — від 7 до 10 балів.

Простежується така тенденція: студентки, які мають високу фізкультурно-спортивну активність, оцінюють стан свого здоров'я набагато вище, ніж студентки, які відзначаються низькою і середньою фізкультурно-спортивною активністю.

Серед причин, які стають на заваді регулярним заняттям фізичною культурою, студентки назвали: брак часу — 29 %; відсутність мотивації — 30 %; відсутність місць для занять фізичною культурою — 18 %; відсутність потреби — 10 %; інші причини (серед яких домінує брак коштів) — 13 %. У відповідях на це запитання закономірності за групами не простежуються.

В ході дослідження з'ясувалось, що у студентів, які систематично і достатньо активно займаються фізичною культурою та спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, зростає впевненість поведінки, спостерігається формування престижних установок. Їх відзначають високий життєвий тонус, комунікабельність, готовність до співробітництва і діяльності, що вимагає стабільності та напруження, здатність до самоконтролю, адекватне сприйняття критики на свою адресу. Для цієї групи студентів також притаманні більша емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергійність, наполегливість, винахідливість, рішучість, лідерські якості. У них розвинене почуття обов'язку, вони, як правило, більш старанні та зібрані. Зрештою, студентська молодь, яка займається фізичною культурою і спортом, демонструє кращі навчальні досягнення. Усі вищенаведені міркування підтверджують вагомий позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на особистість студента.

Під час дослідження особлива увага приділялась виявленню шкідливих звичок у студенток з експериментальної групи. 58 % учасниць анке-

тування стверджували, що важливим чинником здоров'я є відсутність шкідливих звичок, решта мали шкідливі звички. 22 % студенток постійно палять, 20 % палять іноді. Відмову від шкідливих звичок запорукою здорового способу життя вважають 85 % опитаних, натомість 15 % схильні відкладати розв'язання цієї проблеми на майбутнє. Крім того, з'ясувалось, що вперше дівчата починають палити у віці 13 — 15 років. 35 % опитаних студенток періодично вживають алкоголь. Безсумнівно, що людина, яка сама палить або вживає алкоголь, не зможе переконати учнів у шкідливості цих звичок, тому що, як правило, сама не вважає паління і вживання алкоголю «достатньо» шкідливою звичкою.

Особливе місце з-поміж складових здорового способу життя посідає харчування, вміння правильно визначити свій харчовий раціон, обрати корисні продукти та адекватні способи їх приготування, збалансувати їжу і дотримуватись режиму харчування. Проаналізувавши особливості харчування студенток з експериментальної групи, можна твердити, що правильного режиму харчування дотримуються 39 % з них, 37 % вживають забагато жирних продуктів, цукру і вуглеводів, 24 % опитаних їдять несвоєчасно.

Висновки

Спосіб життя більшості студентів факультету мистецтв не відповідає вимогам здорового способу життя, їх особиста культура здоров'я не відповідає сучасним запитам, а потреба вести здо-

ровий спосіб життя не сформована. Дані, отримані в ході дослідження, свідчать про низьку внутрішню мотивацію студентів щодо дотримання здорового способу життя. Тому необхідно, щоб вищий навчальний заклад в особі викладача фізичного виховання став чинником, який впливає на формування стійких мотивацій до системних занять фізичною культурою і спортом як до основного компоненту здорового способу життя. У свою чергу це дозво-

- зміцнити та зберегти здоров'я, знизити захворюваність, підвищити активність, розумову і фізичну працездатність студентів;
- сформувані вміння і навички, необхідні для високопродуктивної праці студентства з обраного фаху;
- попередити такі розповсюджені у студентському середовищі негативні явища, як тютюнопаління і вживання алкоголю.

Список літератури

1. *Демографічна криза в Україні. Проблеми, дослідження, витоки* / За ред. В. Стещенко. — К., 2001. — 560 с.
2. *Канішевський С. М., Раєвський Р. Т.* Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України // *Теорія і практика фізичного виховання.* — 2008. — № 1. — С. 139—145.
3. *Куртова Г. Ю., Іванов Д. М.* Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді // *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету.* — 2008. — Вип. 55. — С. 168—170.

Нова книжка

Сергієнко Л.П.

С32 **Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.** — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



4. *Марченко О.* Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах // *Теорія і практика фізичного виховання і спорту.* — 2008. — № 2. — С. 83—84.
5. *Присяжнюк С. І.* Вплив національної культури на розвиток фізичної культури в Україні // *Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии:* Науч. монография / Под ред. проф. Р. П. Раневского. — Одесса: Наука и техника, 2008. — С. 46-50.
6. *Радченко О.* Стан здоров'я студентів I — IV курсів Луцького державного технічного університету // *МСНУ: Зб. наук. праць у галузі фізкультури та спорту.* — Львів: Українські технології, 2004. — Вип. 8. — Т. 3. — С. 293-295.

Надійшла до редакції 23.09.2010 р.

Павленко І.О. Криводуд Т.Е. Приймєнко Л.І. Физическое воспитание как ведущее средство укрепления здоровья будущих педагогов.

В статье дано определение здорового образа жизни и рассмотрены факторы, которые влияют на его формирование; основным из которых является физическое воспитание молодежи, а именно студентов высших учебных заведений. Также определены основные задания физического воспитания студентов ВНЗ. Исследования проведены на факультете искусств Сумского государственного педагогического института им. А.С.Макаренко с целью определения мотивов, которые влияют на двигательную активность студентов в режиме дня. Прослежена зависимость между физкультурно-спортивной активностью и состоянием здоровья респондентов.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическая культура.

Pavlenko I.O. Crivodoud T.E. Priymenco L.I. Physical education as a leading tool of strengthening of health of future teachers.

In the article the definition of a healthy life style is given and the factors which influence its formation are examined. The main of them is the physical education of the youth, in particular, the students of the higher educational establishments. Also the main tasks of the physical education of the students of the higher educational establishments are determined. The experiments have been made among the students of the Arts Department of Sumy State Teachers' Training University to find out the motives which influence the moving activity of the students during the day. The dependence between the physical activity and the health condition of the respondents has been observed.

Key words: students, healthy life style, physical culture.



- X98 **Худолій О.М.** Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл. ISBN 966-7858-54-5. ISBN 966-7858-55-3(I).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



- X98 **Худолій О.М.** Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл. ISBN 966-7858-54-5. ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)