

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У роботі розглянуто питання формування здорового способу життя студентів вищих освітніх установ. Виділено теоретичні основи змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті. Визначено перелік детермінант, які забезпечують досягнення педагогічного ефекту у його формуванні та реалізації. Інтеграція останніх уможливує успішне формування необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя у процесі оволодіння студентами фізкультурно-оздоровчої освіти.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча освіта, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Перманентна негативна динаміка рівня здоров'я студентської молоді є одним із чинників несприятливого впливу на показники економіки та обороноздатності держави. Соціальна напруженість і погіршення екологічних характеристик середовища, породжені ситуацією перетворення економіки і соціальної сфери, вимагають підготовки студентства до динамічно мінливих умов існування. Звідси зростають вимоги до адаптаційних можливостей організму, рівня здоров'я і його ресурсів [1, 9]. У зв'язку з цим, особливого значення набуває формування особистісних установок у студентів, розумного ставлення до свого організму, до здоров'я, як однієї з вищих цінностей, що забезпечують їхню самореалізацію, самоактуалізацію в суспільній і особистісній сферах. Формування у студентів ставлення до власного здоров'я як до найважливішого чинника реалізації життєвих сенсів і цілей як пріоритетного напрямку державної політики в галузі фізичної культури, є важливим елементом організації фізичного виховання у ВНЗ, і однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численними науковими дослідженнями доведено [1, 3-7, 13, 15, 16], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат фізичного виховання під час навчання студента у ВНЗ, і на цьому наголошується у працях провідних фахівців галузі [3, 5, 8, 10, 12]. Втім, саме ефективне фізичне виховання студентів, їх здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни [6, 11]. Науковими дослідженнями встановлено, що у загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває саме здоровий спосіб життя [4-7, 14].

Забезпечення здорового способу життя студентів у непрофільних вищих навчальних закладах відбувається у процесі фізичного виховання. Останнє передбачає формування змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти і, зокрема засвоєння фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, необхідних для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та здорового способу життя студентів [4, 6]. Науковці галузі наголошують, що першочерговим завданням такої освіти є пошук дійових шляхів, форм, засобів, методів, методик ефективного формування його усіх структурних складових [7, 12, 16]. При цьому зазначається, що чим вищий рівень освіти і, тим кращі узагальнені показники здоров'я студентів [2, 3, 7].

Питання удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої освіти були предметом різнобічного осмислення численних досліджень. Водночас, аналізом сучасної науково-методичної літератури [1-18], встановлено відсутність належного науково-методологічного обґрунтування технологій формування та інтеграції змісту здорового способу життя у такому виді освіти. Це зумовлює потребу розв'язання суперечності, що має місце в сучасному фізкультурному процесі. Останнє полягає у наявності значних можливостей у виборі методів і засобів для забезпечення здорового способу та відсутності мотивації й механізмів його впровадження шляхом використання потенцій фізкультурно-оздоровчої освіти.

Доцільність дослідження в означеному керунку зумовлена тим, що сучасна фізкультурно-оздоровча освіта вимагає забезпечення якості та рівня освіченості студентів ВНЗ з питань збереження свого стану здоров'я та ролі здорового способу життя у цьому контексті, в бік ґрунтовності змістовного компоненту, методології та методики організації фізичного виховання для забезпечення ефективності цього процесу. Аналіз освітньої практики показав, що в науковій літературі не сформувався однозначний підхід у створенні ефективних технологій формування здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті. Останнє вимагає чіткого визначення його теоретичних основ та їхнього цілісного розгляду.

Відтак, важлива соціальна значущість вирішення вищезазначеної проблеми у забезпечення здорового способу життя студентської молоді для підготовки її до ефективної виробничої діяльності, й обумовили вибір напрямку дослідження.

Мета роботи – виявлення параметрів теоретичних основ змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку спеціалістів [1, 4, 9], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення. У процесі навчання у ВНЗ, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурно-оздоровчу освіту [7]. Узагальненням наукових розвідок із досліджуваного питання [1, 4-7, 13], з'ясовано, що фізкультурно-оздоровча освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їхньої рухової діяльності. Загалом, це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмій і навичок, формування у них ціннісного ставлення й орієнтації здорового способу життя.

Згідно систематизації даних літератури [1-18] установлено, що поняття "здоровий спосіб життя" студентів трактується як системоутворювальний чинник фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я, а також оволодіння всім арсеналом практичних умій і навичок, що забезпечують його збереження і зміцнення.

У працях спеціалістів галузі, фізкультурна освіта розглядається як чільна основа здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості студентів [3, 7, 15]. Стратегічна мета сучасної фізкультурної освіти полягає у формуванні у студентів ставлення до здоров'я як найважливішої цінності. Дати необхідні для життя кожного студента ВНЗ знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти [1, 4, 15].

Систематизацією наукових знань [1-18], завдання фізкультурно-оздоровчої освіти у процесі ефективного забезпечення здорового способу життя студентів полягає у:

– формуванні структури форм життєдіяльності студентів, для якої характерно єдність і доцільність процесів самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення стану здоров'я та адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, здібностей в загальнокультурному і професійному розвитку й життєдіяльності в цілому;

– утворенні для студентів таке соціальне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової, навчальної та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повної реалізації психофізіологічного потенціалу й актуалізації процесу самовдосконалення;

– вироблення у студентів відповідальності за стан свого здоров'я як частини загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності реалізувати себе як особистість у відповідності з власними уявленнями про повноцінну в духовному, моральному і фізичному відношенні життя;

– створенні у студентів стійких мотивацій до здорового способу життя, заохочення до самостійних занять спортом, гармонійного розвитку а в загальному – виховання його особистої фізичної культури.

Теоретичні знання, отримані в процесі засвоєння фізкультурно-оздоровчої освіти, формують передумови успішного становлення й гармонійного розвитку студентів. Результат реалізації цих знань втілюється у змісті їхнього здорового способу життя студентів. Останній відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності студентів під час перебування у ВНЗ.

Фахівці вважають [4, 7, 15, 17], що упровадження технологій фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань. Це і стане основою формування світогляду та культури здорового способу життя. На основі систематизації думок з означеного питання, детермінанти забезпечення цього процесу визначаються наявністю мотивувального, орієнтувального, функціонального й оцінювального складників. Всі визначені складники в структурі фізкультурної освіти студентів міцно взаємопов'язані. Кожний складник тією чи іншою мірою впливає на розвиток інших. Узагальненням наукових знань [2, 5-7, 13, 15], з'ясовано змістовну сутність кожного складника визначених детермінант.

Мотиваційним складником у формуванні здорового способу життя є прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі. Він передбачає вибір шляхів досягнення життєвого успіху, культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Авторитетні науковці галузі наголошують, що необхідно у процесі фізкультурно-оздоровчої освіти створювати у студентів широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, які є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді. Означене зумовлює насамперед необхідність формування відповідної потреби у визначеному та бажання її задовольнити.

Орієнтувальний складник передбачає формування у процесі фізкультурно-оздоровчої освіти у студентів умій визначати особисті цілі, усвідомленим конструюванням конкретних дій, вчинків, які

забезпечать здоровий спосіб життя. Визначено, що здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій студента, світогляду, соціального і морального досвіду. Реалізація цього складника забезпечує істотне підвищення якості та рівня освіченості студентів з питань збереження свого стану здоров'я та ролі здорового способу життя для підтримання високого рівня психофізичної готовності до майбутньої фахової діяльності. Однак, згідно емпіричним даним [1, 4, 11, 15, 17], коло 80 % студентів після закінчення курсу фізичного виховання у ВНЗ припиняють систематичні заняття фізичними вправами, або використовують їх ситуаційно і нераціонально. Зазначена обставина найчастіше пояснюється відсутністю сталого цільового спрямування у свідомості студентів здорового способу життя.

Інструментом реалізації цільового спрямування є самосвідомість студентів, що припускає формування у ній цілей і мотивів, які спонукають до прояву культуру здоров'я у повсякденному житті. Визначальним чинником виховання культури здоров'я, є розвиток самосвідомості студентів у процесі засвоєння фізкультурно-оздоровчої освіти. Насамперед вона орієнтована на ціннісне ставлення до власного здоров'я, розуміння суспільних цінностей здорового способу життя і формування на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій.

Функціональний складник: у цілісному процесі виховання здорового способу життя у студентів фізкультурно-оздоровча освіта забезпечує розвиток відповідного педагогічного процесу та орієнтує його на зміцнення здоров'я і виховання дбайливого ставлення до нього. Фізкультурно-оздоровча освіта здоровий спосіб життя студентів визначає як сукупність форм і способів повсякденного культурного життя. Їхній вибір ґрунтуються на засадах моральних норм, цінностей та усвідомленій практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму та стану здоров'я. У такому підході особистість студента постає як суб'єкт активної діяльності щодо засвоєння норм здорового способу життя.

Розв'язання стратегічної мети й завдань фізкультурно-оздоровчої освіти у забезпеченні здорового способу студентів вимагає розв'язання комплексу організаційно-управлінських проблем задля генерування розробки і цілеспрямованого застосування технологій, які змінюють характер та поліпшують рівень навчального процесу. Основою таких технологій є системний підхід до організації, який передбачає цілісність і взаємодію усіх його складових, ієрархічну послідовність реалізації етапів.

Зазначене передбачає, що при розробці технологій фізкультурно-оздоровчої освіти, їхні загальні положення мають бути визначені поглибленими дослідженнями перманентного характеру, що забезпечує накопичення наукового матеріалу з урахуванням тих змін, які постійно відбуваються впливом науково-технічного прогресу й, відповідно, вимагають належного рівня методичного забезпечення.

Оцінювальний складник. у фізкультурно-оздоровчій освіті норми здорового способу життя студентів визначаються як рівень, якість, стиль та уклад їхнього життя. Так як здоров'я студента є процесом динамічним і тією категорією, що управляється, на нього слід цілеспрямовано впливати засобами фізичної культури та досягати певного ефекту. Опосередкованим результатом і наслідком цілеспрямованого використання знань фізкультурно-оздоровчої освіти є збереження здоров'я, високий рівень працездатності при оптимальному функціонуванні систем організму, що забезпечується ефективним оволодінням та реалізацією здоровим способом життя. Останнє відображається в активній, цілеспрямованій, самоконтрольованій діяльності студентів, спрямованій на збереження і зміцнення власного здоров'я та забезпечення високого рівня психофізичного стану. Ряд авторів вважають, що результатом сформованості здорового способу життя студентів є культура здоров'я як інтегрована якість особистості та показник її вихованості [2, 7, 15, 16].

Таким чином, забезпечення здорового способу життя студентів можливе лише за умови, коли кількість набутих знань і вмінь у процесі фізкультурно-оздоровчій освіті буде визначена на засадах ретельного науково-обґрунтованого аналізу та відбору. Саме такий підхід, сприятиме переходу кількості знань і вмінь у відповідну якість – здоровий спосіб життя.

Висновки. 1. Здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

2. Аналізом теоретичного надбання визначено теоретичні основи змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів ВНЗ. Основою формування здорового способу життя є комплексна реалізація завдань й детермінант забезпечення цього процесу, які визначаються мотивувальним, орієнтувальним, функціональним й оцінювальним складниками.

3. Досягнення педагогічного ефекту у формуванні і реалізації студентським поколінням здорового способу життя в процесі набуття фізкультурної освіти здійснюється шляхом інтеграції вищезначених детермінант для забезпечення формування необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя та практичного використання таких знань у майбутній фаховій професійній діяльності.

Подальші дослідження передбачають розгляд базових аспектів технологій формування здорового способу життя студентів ВНЗ у процесі набуття фізкультурно-оздоровчої освіти.

Використані джерела

1. Бароненко В. А. Здоров'я і фізична культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2009. – 335 с.

2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, та інш. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Завидівська Н. Н. Особливості формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів в умовах здоров'язбережувального навчання / Н. Н. Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. пр.]. – 2014. – № 1 (39). – С. 37–42.
4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : [монографія] / Н. Н. Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
5. Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении [Текст] / Под ред. О. А. Никифоровой, А. И. Федорова, Т. А. Фрольцовой. – Кемерово, 2003. – 177 с.
6. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвоздїй, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін // Педагогічні науки : [зб. наук. пр.]. – 2007. – № 4. – С. 23–28.
7. Красноперова Н. А. Приобщение студентов к здоровому образу жизни посредством физкультурного образования / Н. А. Красноперова / Мир человека: научно-информационное издание. – Вып. 2. – Красноярск: СибГТУ, 2002. – С.38-42.
8. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К. : Олімпійська література, 2008. – 379 с.
9. Мартиросова Т. А. Оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов / Т. А. Мартиросова, Л. Н. Яцковская // Вестник КГУ. – 2006. – №3/1. – с. 225-231.
10. Намаканов Б. А. Здоровьесозидающие технологии при обучении студентов высших учебных заведений / Б. А. Намаканов, М. М. Расулов // Здоровьесберегающее образование. – 2011. – № 2. – С. 98-110.
11. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
12. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрік, О. З. Леонов, І. В. Мудрік, А. І. Ільченко, Є. П. Козак // За ред. В. І. Мудрика. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с
13. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
14. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : теоретичний розділ / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський. – К. : ЦУЛ, 2007. – 193 с.
15. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, Н. І. Турчина, Є. Г. Черняєв. – К. : НАУ, 2011. –116 с.
16. Физическая культура / [под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева]. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.
17. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / под ред. Е. Д. Грязева, М. В. Жукова, О. Ю. Кузнецова, Г.С. Петрова. – М., 2012. – 72 с.
18. Футорный С. М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С. М. Футорный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 2. – С. 28–33.

Bezhrbelna E., Hrypach A., Bulatov A., Korol A.

THE THEORETICAL FOUNDATIONS OF HEALTHY LIFESTYLE IN SPORTS AND WELLNESS EDUCATION OF STUDENTS UNIVERSITIES

The paper discusses the problems of healthy lifestyle the students of university. One of the most pressing problems of today and important part of physical education in high school is a forming students' attitude to their own health as the most important factor in the implementation of vital meanings and purposes as a priority direction of state policy in the field of physical culture. A healthy lifestyle is the general set of conditions that determine the health level of the modern student, primary importance.

The task of the work – in sports and wellness education of university students to identify the parameters of the theoretical foundations of the contents of a healthy lifestyle. To form the students' attitude to health as the most important value is ehe strategic goal of modern sports education. The main task of modern sports education – give necessary for the life of every high school student knowledge valeology teach a healthy lifestyle. The of determinants that achieve pedagogical effect in healthy lifestyle formation and implementation is a list. The determinants of ensuring this process is determined by the presence of motivational, orienting, and functional assessment components. All components of certain sports and wellness education students tightly interrelated in the structure. Each component to some extent affect the development of others. The latest success of the formation of the necessary knowledge and skills of healthy lifestyle in the process of acquisition of sports and wellness education is a integration provides. Is possible head healthy lifestyles of students only under the condition that the number of the acquired knowledge and skills in the sports and wellness education will be determined on the basis of a thorough science-based analysis and selection. According to experts this approach will facilitate the transition of the amount of knowledge and skills in an appropriate quality – healthy lifestyle.

Key words: student, physical education, sports and wellness education, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2016