

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Грибан Г. П.

Методична система фізичного виховання
як засіб формування фізкультурно-оздоровчих
компетентностей у студентів 104

Каплінський В. В., Асаулюк І. О.

Складові педагогічного авторитету вчителя фізичної культури 108

Козіброда Л. В., Гуртова Т. В., Безгребельна О. П., Козак І. Г.

Світоглядні орієнтації здорового способу життя
у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді 110

Корягін В. М., Блавт О. З.

Основи модифікацій у системі тестового контролю
у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп 113

Костюк Ю. С., Погребенник Л. І.

Особливості організації навчально-виховного процесу
з фізичного виховання в сільських малокомплектних школах 115

Котова О. В.

Теоретико-методологічні засади та проблеми
підготовки майбутніх учителів фізичного виховання 118

Красуля М. А.

Современные требования к преподаванию
физического воспитания в ВУЗе 120

Кузнєцова О. Т.

Впровадження інноваційних технологій в навчальний
процес фізичного вдосконалення студентів
спеціальних медичних груп 124

Кузьминчук А. П.

Спеціальна фізична підготовка баскетболістів
вищого навчального закладу 127

Леонов Я. В., Путятіна Г. М.

Інноваційний підхід до підвищення кваліфікації
фахівців не олімпійського спорту 129

Мельничук Д. Р., Ляшко Ю. С.

Оцінка координаційних здібностей
у дітей середнього шкільного віку 132

Мулик К. В.

Спортивно-оздоровчий туризм, як засіб фізичного
виховання у дошкільних навчальних закладах 134

Мягченко О. С.

Гирьовий спорт у фізичному вихованні та професійній
підготовці студентів педагогічних університетів 137

Петров Д. О.

Науково-методичні рекомендації фізичного виховання
дітей дошкільного віку та учнів молодшої школи 140

Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Партан Р. М.

Характеристика стану здоров'я школярів,
які виявили бажання займатися спортом 145

Романчук С. В., Людовик Т. В.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ
технічного профілю як соціально-економічна проблема 147

**СВІТОГЛЯДНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУЖИТТЯ
У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Козіброда Л. В., Гуртова Т. В., Безгребельна О. П., Козак І. Г.

Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. В умовах негативної динаміки рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня соматичного

здоров'я [2, 3]. Тому формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Курс фізичного виховання у непрофільних вищих навчальних закладах передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів [4, 6]. Численними науковими дослідженнями доведено [1-6], 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 оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ВНЗ, і на цьому наголошується у численних працях фахівців галузі [1-6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження переконливо демонструють значимість і високий потенціал здорового способу життя у процесі створення резервів здоров'я та підвищенні працездатності студентської молоді. Водночас, аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1-6], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо формування та інтеграції змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів. Водночас, багатогранність фізкультурно-оздоровчої освіти вимагає чіткого визначення науково-практичних основ змісту здорового способу життя студентів, яка передбачає якісні зміни у її процесі. Недостатня на сьогоднішній день дослідженість вищезазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, й обумовили вибір напрямку дослідження.

Мета роботи – обґрунтування наукових основ змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів спеціальних ВНЗ.

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

Результати досліджень та їх обговорення. Визначено, що раціональна організація здорового способу життя студентів, ВНЗ є запорукою збереження здоров'я. Знання галузі фізичної культури необхідні студентам для самостійної рухової діяльності, для підвищення рівня соматичного здоров'я, для самовдосконалення [2, 6]. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з наявністю хронічних захворювань, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Саме фізичне виховання студентів, їх здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни, і з цим згідна більшість фахівців [1-6].

Згідно численним емпіричним даним, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на третьому. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значної психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування [1, 5].

На думку спеціалістів [3-5], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання у ВНЗ, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Фізкультурна освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їх рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [3, 6].

Фахівцями встановлено [3, 4, 6], що впровадження 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, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

У працях спеціалістів галузі, фізкультурна освіта розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості студентів [2, 3]. Вчені зазначають [1, 4-6], що їхній здоровий спосіб життя – це системоутворюючий фактор процесу фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я, а також оволодіння всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують його збереження і зміцнення. На сьогодні доводиться констатувати, що фізкультурно-оздоровча освіта студентів ВНЗ вимагає істотного підвищення якості та рівня їхньої освіченості з питань збереження свого стану здоров'я, та ролі здорового способу життя у цьому контексті, в бік ґрунтовності змістовного компоненту системи фізичного виховання, методології та методики його організації [2, 3].

Вчені наголошують на необхідності сформувати 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 [3, 4]. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та 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 необхідне формування 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.

Численні автори [1-6] зазначають, що здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якості освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Узагальнені дані багатьох досліджень [1-6] залежності виникнення та розвитку захворювань у студентів від різних детермінант переконують, що найбільше припадає на умови і спосіб життя (майже 50 %). Це пов'язується насамперед з особливостями саме студентського способу життя під час перебування у ВНЗ: незбалансоване харчування, низький рівень фізичної активності протягом дня, високі навчальні навантаження, часті стресові ситуації, шкідливі звички.

Фахівці галузі вважають [3, 5, 6], що для вироблення ефективних способів вирішення проблемних питань цього аспекту, необхідна соціологічна інформація про ставлення студентів до фізкультурної освіти та рівня їх фізкультурно-спортивної активності. Отримані дані проведеного дослідження у Національному університеті «Львівська політехніка» щодо їхньої фізкультурно-спортивної активності, дозволяють говорити про її низький рівень. Лише незначна частина студентів (19,8 % дівчат і 27 % юнаків) регулярно займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Більше половини із них студентів (53,8 %) найближчим часом займатися фізичною культурою не планують, хоча й не виключають такої можливості.

У результаті дослідження також отримані дані про ставлення студентів до необхідності фізкультурної освіти: більше половини студентів ставляться до неї байдуже (58,2 %) і негативно (15,1 %). Позитивне ставлення та визнання її необхідності відзначається у 26,7 % студентів. Значна частина опитаних студентів (45,1 %) невисоко оцінюють її роль в забезпеченні здорового способу життя. Друга частина респондентів позитивно оцінюють потенціал фізкультурно-спортивної освіти в розвитку загальної культури особистості, стільки ж – не бачать таких її можливостей.

Висновки

Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. Основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

Подальші дослідження передбачають розгляд базових аспектів здоров'язберігаючих технологій студентів ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

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, Завидівська Н. Н., та інші. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язберезувального навчання студентів : [монографія] / Н. Н. Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
4. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К. : Олімпійська література, 2008. – 379 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
6. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

АНОТАЦІЇ

СВІТОГЛЯДНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Козіброда Л. В., Гуртова Т. В., Безгребельна О. П., Козак І. Г.

Національний університет «Львівська політехніка»

У роботі розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ. Виділено наукові основи змісту здорового способу життя у системі їхнього фізичного виховання. Узагальнено основні напрямки світоглядних орієнтацій формування позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді.

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

МИРОВОЗРЕНЧЕСКИЕ ОРИЕНТАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Козиброда Л. В., Гуртовая Т. В., Безгребельная О. П., Козак И. Г.

Национальный университет «Львовская политехника»

В работе рассмотрены вопросы физкультурно-оздоровительного образования студентов вузов. Выделены научные основы содержания здорового образа жизни в их системе физического воспитания. Обобщены основные направления мировоззренческих ориентаций формирования положительной установки на активную поддержку собственного здоровья на протяжении жизни в физкультурно-оздоровительном образовании студенческой молодежи.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительное образование, здоровый образ жизни.

THE IDEOLOGICAL ORIENTATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF EDUCATION STUDENTS

Kozibroda L. V., Gurtova T. V., Bezgrebelna E. P., Kozak I.G.

L'viv Polytechnic National University

The paper discusses the problems of physical culture education the students of university. Highlighted the scientific basis of the content of a healthy lifestyle their the physical education. Summarizes the main directions, of ideological orientations forming a positive attitude on the active support of their own health throughout life in sport and recreation education students'.

Keywords: student, physical education, sports and wellness education, healthy lifestyle.