

# **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Грибан Г. П., Ковальчук Я. О.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В статті розглядаються компоненти культури здорового способу життя у зв'язку з різним тлумаченням поняття «здоров'я». Обґрунтовано методику формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, культура, фізичні вправи, фітнес.

**Постановка проблеми.** Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти суттєво відбувається у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ця важлива проблема знаходить свій відбиток у психолого-педагогічній літературі і займає провідне місце у загальному комплексі наукових досліджень про здоров'я. Це пов'язано також із тим, що від стану здоров'я людини залежить її працездатність, добробут, інтенсивність і продуктивність праці. До того ж задоволення потреби людини у творчій самореалізації вирішальною мірою залежить від її здоров'я, яке є однією з найбільш істотних передумов ефективної професійної діяльності. У зв'язку з цим особливого значення набуває вдосконалення системи вищої освіти шляхом інтеграції в неї сучасних систем зміцнення та формування культури здорового способу життя як важливого чинника творчого розвитку особистості здобувача.

**Аналіз останніх досліджень.** Визначення сутності та компонентного складу культури здорового способу життя пов'язані з неоднозначністю у тлумаченні сутності поняття «здоров'я», що є основною категорією у проблемі здорового способу життя. Різноманітність визначення цього поняття є відображенням неоднозначності самої людини, різноманітності її природи. Адже кожний здобувач є неоднозначним не лише зовні, а й внутрішньо: поведінка, сприйняття, думки, вчинки, характер, реакції тощо на різні ті чи інші чинники. А сам феномен здоров'я людини є дуже складним у загальнолюдському та індивідуальному бутті. Тому немає сумнівів, що здоров'я залежить від взаємодії багатьох чинників фізичного та психічного, соціального, індивідуального та природного впливу [3, 4, 5, 7 та ін.].

Проблема формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти вивчалася широким колом фахівців у різних напрямках наукових досліджень таких як: формування готовності здобувачів до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки [12], педагогічне забезпечення ефективності процесу фізичної підготовки здобувачів засобами фітнесу [9, 10], формування ціннісного ставлення

здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності [6, 8], формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів у процесі занять з фізичного виховання [2] тощо.

Аналіз низки наукових джерел [1, 4, 9, 11 та ін.] указує на те, що під час навчання у більшості здобувачів закладів вищої освіти не відбувається визначальних позитивних змін в індивідуальному рівні здоров'я взагалі та сформованості культури здоров'я зокрема. Цей факт можна пояснити недостатньою організацією роботи з формування культури здоров'я та урахування індивідуальних особливостей здобувачів під час таких занять [1]. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення без усвідомлення необхідності самовиховання створюють лише передумови для модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини [4]. Без цього створити цілісну систему формування культури здорового способу життя особистості неможливо.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування культури здорового способу життя здобувачів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Організація та методи дослідження.** Дослідження проводилось в Житомирському державному університеті імені Івана Франка. Було залучено 36 студентів фізико-математичного та природничого факультетів. Формувальний педагогічний експеримент тривав один семестр (початок експерименту – вересень 2021 р., кінець – грудень 2021 року). Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Формування культури здорового способу життя в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів закладів вищої освіти зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння здобувачами знань, які б дозволили їм раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу

діяльність із використанням різноманітних засобів фізичної культури, а також повноцінного використання вільного часу, підвищення освітньої спрямованості фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності в поза навчальний час.

Спосіб життя здобувача є не що інше, як спосіб інтеграції потреб і відповідним їм формам діяльності. Структура способу життя виявляється у відносинах субординації та координації між різними видами діяльності. Це виявляється у розподілі тимчасового бюджету між видами життєдіяльності, надання переваги певним видам робіт та відпочинку. Маючи певний світогляд здобувач може сформувавати свій образ дій і мислення. Життєдіяльність здобувачів характеризується частковою неупорядкованістю та хаотичною організацією: недотримання режиму вживання їжі, систематичне недосипання, недостатня рухова активність, мало часу перебування на свіжому повітрі, зловживання курінням, алкогольними напоями тощо. Все це наслідок недосконалості розвитку мотиваційної сфери, ціннісної орієнтації та соціальних установок особистості.

Елементами особистої фізичної культури, що входять у поняття культури здорового способу життя є: 1. Знання в сфері фізичної культури: вплив фізичних вправ на основні системи організму; проведення та організація самоконтролю за фізичним розвитком та функціональним станом організму; гігієна самостійних занять фізичними вправами; гігієна праці та відпочинку, організація сну, режим харчування, особиста гігієна. 2. Вміння та навички виконання фізичних вправ: організація та проведення самостійних занять фізичними вправами та видами спорту; ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття; організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та дозвілля; рухливі та спортивні ігри на свіжому повітрі, народні ігри та забави. 3. Мотиваційно-ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і здорового способу життя: потреба та усвідомлення необхідності у фізичній

досконалості та самовихованні; ставлення до свого здоров'я як до цінності життя.

Завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти є: зниження негативних наслідків навчального навантаження; забезпечення достатнього обсягу рухової активності здобувачів та навчання їх різним видам рухової діяльності; формування системи знань з методики самостійних занять фізичними вправами; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до дотримання здорового способу життя.

Теоретичне обґрунтування методики формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності потребує виявлення сукупності об'єктивних можливостей змісту, форм і методів, що спрямовані на розв'язання визначених у дослідженні суперечностей у відповідності до заявленої проблеми, а також для досягнення кінцевого результату, що спрямований на ефективне формування культури здорового способу життя здобувачів. Адже системна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності з формування культури здорового способу життя здобувачів із застосуванням засобів фізичної культури, метою яких є вдосконалення сформованості культури здорового способу життя, має свої характерні риси й особливості.

Провідною ідеєю формування культури здорового способу життя здобувачами вищої освіти у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності було сприяння на заняттях становленню педагогічних компонентів, що є цілісною, багаторівневою підсистемою, об'єднаною спільністю цілей, завдань і єдністю функцій. Тому, реалізація мети формування високого рівня культури здоров'я здобувачів закладів вищої освіти потребує визначення змістовного ресурсу з чисельністю педагогічних компонентів у такій послідовності: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний.

*Мотиваційний* компонент передбачає сформованість у здобувачів – установки на забезпечення високого рівня сформованості культури здорового

способу життя у процесі професійно-творчого розвитку особистості та майбутній професійній діяльності.

*Когнітивний* компонент окреслює вироблення валеологічної компетентності у майбутніх фахівців, яка виражається в когнітивній діяльності з валеологічної теорії та володінні системою знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості, сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та ведення здорового способу життя.

*Діяльнісний* компонент обумовлює системну регулярну фізкультурно-оздоровчу діяльність, яка здійснюється за розробленою комплексною системою – занять з формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізичної культури в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчої діяльності в поза навчальний час; наявність у майбутніх фахівців позитивної динаміки функціональної підготовленості, наближення складу тіла до модельних показників, забезпечення оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня фізичних якостей і залучення до здорового способу життя.

Виходячи з поставленої мети формування культури здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно: створити комплексну систему формування у здобувачів культури здорового способу життя, що відповідає змісту, формам і методам та вимогам державної політики в сфері фізичного виховання молоді; зберегти і примножити спортивні традиції університету; модернізувати традиційні, розробити нові форми і методи формування культури здорового способу життя, відповідні потребам здобувачів; безперервне вивчення інтересів та мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до рухової активності; формування громадянської самосвідомості і поведінки здобувачів, готовності їх до гідного служіння суспільству і державі; створення оптимальних матеріально-технічних умов для розвитку і

самореалізації здобувачів; організація позитивного дозвілля здобувачів та підтримка спортивної еліти університету; формування у майбутніх фахівців потреби і навичок проведення профілактичних заходів для запобігання асоціальної поведінки; гуманізація і демократизація стилю спілкування і взаємодії викладачів і здобувачів з метою формування культури здорового способу життя.

Впровадження методики формування культури здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій діяльності здобувачів експериментальної групи докорінно змінило їх ставлення до культури здорового способу життя та занять фізичними вправами, сприяло формуванню мотивації та інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Динаміка формування мотивації у здобувачів впродовж формувального педагогічного експерименту**

**(в %; n – експ. – чол. – 15, жін. – 21; конт. – чол. – 14, жін. – 19)**

Рівень мотивації	Експериментальна група				Контрольна група			
	вихідний		досягнутий		вихідний		досягнутий	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Низький	53,3	57,2	13,3	28,6	57,1	57,9	50,0	47,4
Середній	40,0	33,3	60,0	47,6	48,9	36,8	50,0	42,1
Високий	6,7	9,5	26,7	23,8	–	5,3	–	10,5

Підвищення показників мотивації до формування культури здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності відбулося за рахунок упровадження у життєдіяльність здобувачів методики формування культури здорового способу життя, яка активізувала їх внутрішню мотивацію. У контрольній групі відбулося незначне збільшення кількості здобувачів, що знаходилися на низькому і середньому рівнях. Отримані дані дозволяють стверджувати, що мотивація до культури здорового способу

життя засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності у здобувачів може успішно формуватися під час систематичних занять фізичними вправами.

Дослідження, спрямовані на вивчення феноменів «здоров'я здобувачів» і «ставлення здобувачів до свого здоров'я» показують, що для них характерне прагнення до незалежності, до пошуку соціальної ідентифікації, формування системи життєвих цінностей відповідно до своїх уподобань. Цей віковий період є дуже складним і важливим етапом розвитку людини. Значний вплив на становлення особистості здобувача здійснює соціальне оточення: середовище у закладі вищої освіти, однокурсники, викладачі, колеги тощо.

В якості основних чинників, які впливають на турботу про своє здоров'я, здобувачами відмічено: «відповідальність і дисциплінованість» – 80,6 %; «бажання бути здоровим» – 75,0 %, «бажання мати гарну поставу» – 66,7 %; «проблеми зі здоров'ям» – 22,2 % та інші (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Чинники, які впливають на турботу здобувачів експериментальної групи про власне здоров'я після завершення педагогічного формувального експерименту**

**(n = 36)**

<b>Чинники</b>	<b>Чол.</b>	<b>%</b>
Відповідальність і дисциплінованість	29	80,6
Бажання бути здоровим	27	75,0
Бажання мати гарну поставу	24	66,7
Проблеми зі здоров'ям	8	22,2
Приклад викладача фізичного виховання	7	19,4
Приклад оточення	6	16,7
Привабливість спортивних споруд та їх оснащення	4	11,1
Батьки	3	8,3



Реалізація педагогічної умови орієнтування здобувача на формування культури здорового способу життя здійснюється в межах фізкультурно-оздоровчої діяльності. При цьому навчальна дисципліна «фізичне виховання» має сприяти орієнтуванню здобувачів на здоровий спосіб життя за рахунок: активного використання освітньої спрямованості фізичної культури з метою інформування здобувача про культуру здорового способу життя; використання різноманітних форм і методів, що сприяють залученню його до культури здорового способу життя.

**Висновки.** Важливим напрямом в формуванні культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти є їх залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка спрямована на відтворення соціально значущих цінностей якості життя та параметрів здоров'я; формування краси та тілесної гармонії (естетичні цінності); виховання працьовитості й формування суспільної активності (соціальні цінності); формування культури спілкування (культурні цінності). Тому актуальними є наразі систематичні заняття фізичними вправами, які формують культуру здорового способу життя як під час навчального процесу з фізичного виховання та в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності. При цьому критеріями сформованості культури здорового способу життя є мотиваційний, когнітивний і діяльнісний з відповідними показниками.

### Література

1. Барибіна Л.М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків. 2013. 20 с.

2. Волошин Е.Р. Роль здоров'єсберегаючих технологій в освітньому процесі. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХОВНОКУ. ХДАДМ. 2012. № 6. С. 47–50.

3. Грибан Г.П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : зб. матер. тез наук.-практ. конф. За ред. І.В. Гущуката ін. Острог: Вид-во Нац. університету «Острозька академія». 2018. С. 140–142.

4. Грибан Г.П. Проблеми модернізації фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку освіти в Україні. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2019. С. 9–14.

5. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту, 2004. № 7. С. 130–132.

6. Довгань Н.Ю. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. Університет ДФС України. Ірпінь, 2020. 358 с.

7. Завидівська Н.Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. на здобуття д-ра. пед. наук. К., 2013. 40 с.

8. Іваненко Т.В. Формування позитивно ціннісного ставлення студентів університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К., 2011. 20 с.

9. Іванчикова С.М. Організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт» : зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016.

10. Іванчикова С.М. Структура мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Black Sea Scientific Journal of Academic Research. Multidisciplinary Journal. Southern

Caucasus : Community of Azerbaijanis Living in Georgia. Gulustan-bssjar, 2016. Vol. 30, Issue 04. P. 26–31.

11. Іщенко М.В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя. Букаєв В. В. [вид.]. 2013. 132 с.

12. Лапшина Г.Г., Череповська О.А., Ясінська Л.М. Аеробіка в системі фізичного виховання студентів. Л. : Вид-во Тараса Сороки, 2011. 218 с.