

Юрчишин Ю.В., аспірант,
Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
Дорош В.У., старший викладач,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті подається критичний аналіз існуючої системи як виховання в студентів здорового способу життя, так і всього навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, виявляються її недоліки, визначаються шляхи їх подолання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді. Це поставило перед вищими навчальними закладами завдання створити такі умови загального розвитку молодих людей, які б сприяли поліпшенню їх фізичного і психічного здоров'я, гармонізації їхніх взаємин з навколишнім соціальним середовищем, від чого залежить майбутнє всього суспільства та кожної особистості. У їх вирішенні велике значення належить правильній організації процесу формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання. Саме від його змісту, обсягу, послідовності, практичної спрямованості багато в чому залежить ефективність шляхів оптимізації виховання в студентів потреби здорового способу життя. Вирішення оптимального співвідношення перерахованих моментів дає надію на кероване поліпшення якості навчально-виховного процесу з фізичного виховання в вищих навчальних закладах і визначає основну проблему дослідження, що спрямоване на концептуальне, технологічне та методичне забезпечення формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми здоров'я і здорового способу життя розглянуто в роботах Г.Л. Апанасенка, В.І. Глухова, М.Д. Зубалія, С.А. Закопайла, І.В. Муравова та ін.

У розвиток теорії формування здорового способу життя значний внесок зробили П.А. Виноградов, Г.П. Богданов, О.Д. Дубогай, Є.Н. Капустін, Г.І. Козирев, А.П. Лаптев, Г.В. Презлята, Г.П. Пастушек та багато інших дослідників, котрі є авторами наукових статей, навчальних посібників тощо, які широко використовуються в навчальному процесі з фізичного виховання різних навчальних закладів. Вони відпрацьовують різні аспекти проблеми на різних рівнях: методологічному, змістовому, технологічному та ін. Практична ж діяльність у цьому напрямку потребує їх поєднання, інтеграції створення оптимальних умов для реалізації в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів з фізичного виховання.

Останнім часом спостерігається зниження рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготов-

леності, що є результатом значних недоліків у створенні певних педагогічних умов управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах.

Мета та завдання дослідження. Тому метою даного дослідження є: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання шляхів оптимізації формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання. Завданнями дослідження є аналіз існуючої системи фізичного виховання; виявлення негараздів у ній; визначення шляхів їх подолання; створення комплексно-цільової програми формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання; відпрацювання єдиного навчально-методичного комплексу виховання здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основу дослідницької роботи покладено ідеї комплексності виховання здорового способу життя, цілісного та діяльнісного підходів до організації фізичного виховання, дотримання принципів гуманізації, свідомості й активності, доступності й індивідуалізації, системності й креативності педагогічного процесу. На їх основі сформульовані наступні твердження, що потребують теоретичного та практичного доведення:

1. Будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі студентів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для збереження й зміцнення їх здоров'я, загартування, сприяння правильному формуванню та гармонійному розвитку організму, що впливає на прищеплення навичок здорового способу життя.

2. Змістовими сторонами цього процесу є основні та допоміжні засоби фізичного виховання, які продовжуючи й доповнюючи одне одного, становлять собою інтегроване утворення, побудоване на єдності теорії та практики фізичного виховання, навчальної та виховної роботи під керівництвом викладачів, і самостійної.

3. Технологічними складовими є відпрацювання механізмів спільної діяльності в системі "викладач – студент", з поступовим переходом до самостійності студентів.

4. Методичними складовими процесу фізичного виховання є доступність запропонованих фізичних та психічних навантажень кожному студентові; чітка система занять, яка забезпечує наступність у засвоєнні вправ; диференційованого підходу до студентів з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості.

Для доведення зазначених тез дослідницька робота проходить **три етапи:**

1-й етап присвячується аналізу існуючих засобів фізичного виховання щодо формування у студентів здорового способу життя, виявленню негараздів, визначенню шляхів їх подолання та створення комплексно-цільової програми виховання в студентів навичок ведення здорового способу життя. На другому етапі відпрацьовуються елементи системи оптимізації формування в студентів здорового способу життя, створюється навчально-методичне забезпечення процесу фізичного виховання, окремі його елементи поєднуються в систему роботи викладачів, відстежується її результативність та ефективність. Третій етап узагальнює результати дослідження.

Аналіз процесу фізичного виховання, умов та результатів формування у студентів здорового способу життя в Ніжинському державному університеті дозволив виявити негаразди та протиріччя в у вихованні здорового способу життя засобами фізичного виховання і спрямувати експериментальну роботу на їх подолання. Внаслідок дослідження проблеми ми виділили негаразди змістової, технологічної, управлінської та особистісно-мотиваційної спрямованості, які можна об'єднати у такі характерні групи:

1. *Протиставлення державної програми розвитку фізичної культури й спорту в Україні (6) та навчальної програми з фізичного виховання для вищих*

навчальних закладів. В інструктивному листі (7) Міністерства освіти та науки України передбачено здійснити практичні заходи щодо проведення обов'язкових навчальних годин з фізичного виховання в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання студентів за виключенням останнього семестру із включенням щосеместрових заліків. Але цей лист не мав фінансового забезпечення і тому його рекомендації збереглися тільки у деяких вищих навчальних закладах. Все це свідчить про наявність негативних тенденцій у фізкультурно-спортивному русі, недооцінці ролі масової фізичної культури й спорту в сприянні економічного й соціального розвитку суспільства, підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку, утвердження здорового способу життя. В системі освіти було створено і нову нормативну базу щодо впровадження процесу фізичного виховання в закладах освіти. Але і вона має свої негативні сторони, що потребує окремого дослідження. Таким чином, аналіз нормативно-правових документів щодо організації учбового процесу з фізичного виховання, свідчить, що стратегічним завданням в галузі фізичної культури та спорту є виховання фізично й психічно здорового покоління, формування необхідних якостей характеру соціально активної людини, які потрібні в умовах конкурентного економічного середовища. Їх вирішення потрібно очікувати не в зміні недостатньої кількості навчальних годин, які виділяються на фізичне виховання, а у змінах змісту освіти, засобах та методах фізичного виховання, особливо у позанавчальний час, котрі сприяли б зміцненню здоров'я студентської молоді, а в майбутньому – підвищенню життєдіяльності.

Відсутність єдності теорії і практики на заняттях з фізичного виховання, що відбувається як на викладацькому рівні, так і на рівні свідомості студентів. У вирішенні цього питання потрібно подолати суперечності, що існують у підходах до фізичного виховання, які склалися у вищих навчальних закладах і зорієнтовані лише на покращення фізичних якостей, практичного досвіду, та вимогами щодо необхідності навчити студентів використовувати набуті знання, рухові вміння й навички для забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення здорового способу життя, котрий сприяв би збереженню й зміцненню здоров'я.

Відсутність концептуальної єдності учбового процесу з фізичного виховання та вимогами сьогодення до професійної підготовки майбутніх фахівців. Більшість викладачів кафедр фізичного виховання користуються традиційними формами організації навчально-виховного процесу, не зважаючи на їх альтернативне розмаїття, і не запроваджують в навчальний процес оздоровлювальних технологій з широким використанням засобів фізичної культури та спорту для гармонійного розвитку фізичних можливостей і духовно-діяльнісного потенціалу особистості. Таким чином, порушується логічність, послідовність, систематичність застосування різноманітного арсеналу засобів, форм і методів проведення різних видів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, що істотно впливає на проблему формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення й здорового способу життя, а також на педагогічну освіту з фізичного виховання.

Відсутність комплексного підходу в проведенні навчальних занять із фізичного виховання й формування здорового способу життя, коли останнє не лише спирається на здобутки попереднього, а й продовжує його. Бачення й розуміння засобів фізичного виховання як суттєвого компонента здорового способу життя зумовлює збереження й зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних, психічних і духовних якостей, передбачає педагогічну освіту студентів з фізичного виховання, спрямовану на ефективне застосування різноманітних форм і засобів фізичної культури

для підвищення рівня фізичної підготовленості, забезпечення повноцінного тривалого життя. Це урізноманітнює змістову сторону фізичного виховання і відповідає вимогам формування умінь і навичок здорового способу життя.

Недостатня професійно-методична спрямованість викладання фізичного виховання у вищому навчальному закладі та його керованість. Це порушення спостерігається на рівні планування, організації й контролю. Проблема планування й управління навчально-виховним процесом з фізичного виховання є важливим фактором оптимізації формування здорового способу життя студентської молоді, оскільки він безпосередньо пов'язаний з особливістю застосування засобів фізичної культури та спорту, розвитку інтересу й звички до систематичного їх виконання. Викладачем здійснюється перспективне планування майбутньої роботи, яка передбачає мету, до чого треба привести студента, тоді як для останнього превалює короткострокове планування (на заняття, яке проводиться), студент не бачить всього обсягу роботи, що треба виконати за семестр та навчальний рік, тому не в змозі регулювати обсяг та інтенсивність фізичного навантаження. На рівні організації навчально-виховного процесу викладачеві приділяється суттєва увага педагогічного впливу на студента. Тому педагогічні відносини, що виникають між ними, значною мірою залежать від їх професійно-педагогічної підготовки. На рівні контролю якості засвоєння навчального матеріалу превалює епізодичність використання педагогічних тестів з оцінкою за комплексними показниками.

Виділені негаразди та протиріччя у формуванні в студентів здорового способу життя дали змогу визначити шляхи їх подолання. Нами вони вбачаються такими:

1. Підвищення професійно-педагогічної компетентності викладачів кафедр фізичного виховання та якості проведення ними навчальних занять. Проблему формування в студентів здорового способу життя може вирішити педагог-професіонал, який здатний вміло проводити заходи щодо організації навчально-виховного процесу із фізичного виховання, володіє сучасним змістом і засобами вирішення професійних завдань. Ураховуючи ці особливості, потрібно формувати демократичні, гуманні стосунки між викладачем і студентами, створювати доброзичливу атмосферу в колективі, яка б сприяла самоствердженню, самовираженню, самореалізації студента.

Педагогічні впливи здійснюються в усіх випадках взаємодії між викладачем і студентами (на заняттях фізичного виховання, при проведенні різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів в позааудиторний час тощо). З цією метою відпрацьована таблиця визначення ефективності навчального заняття, що використовується для його оцінки як викладачем, так і завідувачем кафедри при взаємовідвідуваннях.

Створення єдиного навчально-методичного комплексу з фізичного виховання, до складу якого входять: навчальна програма з фізичного виховання, робоча навчальна програма з тематичним планом, планами теоретичних, практичних занять, критерії оцінювання знань студентів; інформаційний блок (методичні розробки для студентів з питань організації та проведення самостійних занять фізичними вправами в позааудиторний час); практичні завдання та блок контролю (навчальні нормативи, державні тести, критерії оцінювання рухової та функціональної підготовленості студентів). Шляхи оптимізації формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання забезпечуються також створенням комплексно-цільової програми, ефективність функціонування якої у вищому навчальному закладі залежить від багатьох чинників, серед яких доцільно виокремити такі: змістове наповнення та якість навчально-методичного забезпечення.

Забезпечення доладної інформованості студентів щодо змісту виховання в студентів здорового способу життя, який є новим самостійним інтегрованим напрямком, охоплює низку знань з фізичного виховання, знань природничих наук

про свій організм, а також засвоєння знань про ведення безпечного способу життя в повсякденних і складних умовах, уміння зберігати життєдіяльність і здоров'я під час несприятливих проявів соціального, техногенного й екологічного неблагополуччя.

Висновки і перспективи подальших розвідок в даному напрямку. Проведене нами дослідження дозволяє сформулювати такі висновки:

Аналіз наукової літератури з теми дослідження і проведена нами експериментальна перевірка стану досліджуваної проблеми дозволяє стверджувати, що викладачі кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів є найбільш компетентними в питаннях формування в студентів здорового способу життя. Їх професіоналізм, особистий приклад має спрямовуючий педагогічний вплив на виховання в студентській молоді вмінь і навичок ведення здорового способу життя, сприяє достатньому оволодінню знаннями, які потрібні для забезпечення належного рівня здоров'я впродовж усього життя. Вирішення цієї проблеми забезпечується за умови систематичної перепідготовки викладачів, проведення методичних об'єднань, семінарів, наукових конференцій з досліджуваної проблеми.

Вивчення теорії та практики формування в студентів здорового способу життя дозволило виявити шляхи оптимізації цього процесу, котрий буде ефективний за умов, якщо будуватиметься при активній участі студентів із застосуванням різноманітних засобів фізичного виховання; впровадженням нових технологій навчання; систематичність процесу навчання, кінцевою метою якого є набуття знань, умінь і навичок використовувати фізичні вправи для організації достатньої рухової активності, збереження й зміцнення свого здоров'я.

Проведене нами дослідження показало, що подальше поліпшення формування в студентів здорового способу життя значною мірою залежить від якості навчально-методичного забезпечення, впровадження в практику роботи комплексно-цільової програми, яка б інтегрувала навчально-виховний процес навколо фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Здоровий спосіб життя (концепція) // Тези доповідей 1-ї Укр. наук.-практ.конф. "Актуальні проблеми здорового способу життя. – К.: Укр. центр здоров'я, 1992. – 76 с.
2. Глухов В.П. Фізкультура у формуванні здорового способу життя. – К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.
3. Капустин Е.Н. Здоровий образ життя учащейся молодежи. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1991, – 69 с.
4. Козырев Г.И. Физическое воспитание и образ жизни // Вестник высшей школы. – 1986. – № 7. – С. 13-17.
5. Презлята Г.В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури // Обрії. – 1998. – № 1. – С. 121-130.
6. Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Указ Президента України від 22 червня 1994 р. №334/94.
7. Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах: № 1/11 – 637: Інструктивний лист Міністерства освіти України від 19 квітня 1996 р.

The article gives a critical analysis of the existing system of teaching the students healthy ways of life and of the whole educational process in physical training in higher educational establishment. Main problems and ways of their solving are considered.

Key words: healthy the way of life, physical training.

Отримано 25.09.2008 р.