

УДК 796.011.3-057.875

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-3.22>**Р. В. Слухенська**кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»**Н. М. Куліш**старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»**В. І. Стефанчук**асистент кафедри медицини катастроф та військової медицини
ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»**В. І. Маланій**викладач фізичного виховання
Чернівецького медичного коледжу
ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ**

Статтю присвячено проблемі вивчення стану фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, їх фізичної підготовленості та функціонального положення.

Важливе значення у формуванні культури здоров'я належить дисципліні «Фізичне виховання», завданнями якої є забезпечення різнобічної фізичної підготовки та гармонійного фізичного розвитку особистості, здобуття нею необхідного багажу знань, умінь, навичок і практичних дій у напрямі збереження та зміцнення власного здоров'я та уміння передавати цей досвід іншим людям. Лише за умови успішного вирішення цих завдань слід розраховувати на досягнення кінцевої мети – сформованості культури здоров'я студентської молоді.

Рівень освіти багатьох розвинених країн світу підтверджує, що одним із важливих факторів, який значно впливає на показники здоров'я, є фізична культура й спорт, тобто система освіти й виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молодої людини. У практичній діяльності вітчизняних закладів вищої освіти ключову роль у розвитку негативних тенденцій зниження рівня здоров'я молоді відіграє відсутність культури, недооцінка цінності здоров'я та ведення здорового способу життя.

У ході дослідження було виявлено, що тема формування фізичної культури людини завжди притягувала увагу вчених, що працюють в області теорії та методики фізичного виховання, однак питання фізичного виховання студентів досі не отримали достатньо глибокого наукового опрацювання, не створені науково-методологічні концепції та педагогічні технології, що сприяють активізації вузівського навчально-виховного процесу в напрямі вирішення питань оздоровлення студентів в процесі професійної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації оздоровчої діяльності під час професійної підготовки студентів у закладах вищої освіти вивчені не досить. Відсутність сформованої потреби студентів у систематичних самостійних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають змін в організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості.

Ключові слова: *фізичне виховання, здоров'язбереження, культура здоров'я, студенти, рухова активність, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. Вступивши до закладу вищої освіти (далі – ЗВО), студент опиняється в новому соціокультурному оточенні. Під час навчання студенти отримують знання і уміння, проходять школу виховання та формування основних морально-вольових якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Однак які б всебічні й глибокі знання не мав студент, професійна кар'єра в нього

може не скластися, якщо протягом навчання у ЗВО не буде закладено фундамент відмінного здоров'я. У студентів, особливо в перші роки навчання, перехід до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму.

Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення граничних і патологічних станів у студентів у ході навчального

процесу. Одним з найбільш патогенних факторів навчального процесу є емоційний стрес в поєднанні з довготривалою гіпокінезією. Відсутність належної організації навчальної діяльності студентів ЗВО, надлишкове робоче напруження, хронічний негативний емоційний стрес призводять до зниження фізичної та розумової працездатності, погіршення адаптації організму до факторів довкілля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я всіх груп населення України. Проблема збереження та зміцнення здоров'я людини пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так і з низькою ефективністю системи фізичного виховання (Цьось А.В., 2008 р.; Апанасенко Г.Л., 2011 р.; Шиян Б.М., 2012 р.; Римик Р.В., 2014 р.). В цих умовах особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у ЗВО супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нераціональною організацією режиму навчання та відпочинку.

Численні дані показують, що цілеспрямований вплив на організм студентів засобами фізичного виховання дає змогу досягти позитивних зрушень в зміцненні здоров'я. Однак завдання полягає не тільки у використанні оптимальних засобів фізичного виховання залежно від віку, статі, вихідного рівня здоров'я і працездатності. Важливо, простежуючи ефективність їх впливу на організм, вносити корективи в програми фізичного виховання залежно від морфологічного й функціонального стану фізіологічних систем організму (Чижик В.В., 2009 р.; Григус І.М., 2011 р.; Магльований А.В., 2011 р.).

Аналіз низки наукових джерел свідчить, що важливим компонентом для успішної роботи молодого спеціаліста є гармонійне поєднання уваги й пам'яті, рівня розумової працездатності й фізичної підготовленості, функціонального стану організму, що змінюється під час виконання професійних обов'язків.

Значна кількість публікацій показує, що 50–60% молодих фахівців після закінчення вищого навчального закладу не мають достатнього рівня розвитку фізичних здібностей, у них відсутня мотивація і розуміння цінностей фізичної культури як важливого ресурсу збереження здоров'я, що призводить до зниження працездатності [1; 5; 8].

У зв'язку із цим проблема поліпшення стану здоров'я студентської молоді з кожним роком стає все більш актуальною.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є з'ясування організаційно-методичних складових фізичного виховання студентів ЗВО, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості й формування функціональних резервів організму.

Виклад основного матеріалу. Навчання у закладі вищої освіти – важливий етап становлення особистості майбутнього фахівця нової формації. Велика роль у комплексній системі засвоєння нової інформації належить фізичному вихованню. Фізичне виховання у ЗВО – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей студентів, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [3; 12].

Рухова активність – невід'ємна частина способу життя і поведінки молоді, що залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, який росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивного обладнання та місць відпочинку студентів [4; 11].

Реформи, які стосуються всієї системи вищої освіти, не обійшли боком і фізичне виховання. Однак його вдосконалення на основі старих концептуальних положень, коли в процесі оздоровчо-спортивної діяльності вирішувались завдання переважно рухового характеру, не приносить результатів у формуванні фізичної культури студентів. Феномен фізичної культури виникає як закономірне зумовлене потребами суспільства явище в таких якостях і властивостях, які необхідні людині, але не можуть бути сформовані в процесі природного фізичного розвитку й праці або формуються цими шляхами вкрай недостатньо. Фізичну культуру слід розглядати як фундаментальну цінність особистості, оскільки вона забезпечує її соціально-біологічний життєдіяльнісний потенціал, створює передумови для гармонійного розвитку, сприяє прояву високого рівня соціальної активності [7].

Формування здоров'я та здорового способу життя стає одним із головних завдань сучасної педагогічної теорії та практики. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності, й позитивне ставлення до оздоровчо-спортивної діяльності є важливими складовими організації фізичного виховання студентської молоді. Адже в ситуації, коли відхилення в стані здоров'я значною мірою зумовлені поведінкою людини, стилем її життя, – розв'язання проблеми з медичної площини все більш переміщується в площину фізичної культури. Успішне оволодіння вищою освітою вимагає достатньо високого рівня здоров'я. Засвоєння фізичної культури починається з оволодіння системою знань, які формують ціннісне ставлення та здатність студентів до фізичного вдосконалення й самореалізації здорового способу життя [6].

В теорії фізичного виховання існує поняття принципів – позицій, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання. Їх знання та практична

реалізація роблять процес фізичного виховання студентської молоді ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу.

Процес фізичного виховання ускладнюється незнанням чи недотриманням принципів викладачем. Це робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату набагато довшим, а може навіть і зашкодити фізичному розвитку й здоров'ю студентів. У кінцевому результаті такий процес фізичного виховання породжує в молоді зневіру у свої сили, призводить до втрати інтересу до занять фізичними вправами, знижує авторитет викладача [2].

Отже, ці принципи зводяться до наступного:

- будувати процес фізичного виховання потрібно за активної участі в ньому студентів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку та покращення фізичного стану;

- при вивченні вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття;

- забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних та психічних навантажень кожному студентові в процесі навчання;

- при плануванні роботи формувати чітку систему занять та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ;

- у процесі занять постійно підвищувати вимоги до підопічних, надійно закріплювати засвоєне на заняттях [9].

Фізичне виховання включає навчання фізичних вправ, засвоєння студентами знань, формування звички самостійно займатись, виховувати фізичні якості [10].

Розглянемо основні принципи та шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання молоді:

1. Принцип гуманістичної орієнтації не дозволяє застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або приносять шкоду здоров'ю.

2. Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людини, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із зовнішніх і внутрішніх чинників.

3. Принцип всебічного розвитку особистості передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) й духовного розвитку особистості.

4. Принцип оздоровчої спрямованості передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

5. Принцип індивідуалізації передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання

відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, та їхнього рівня фізичного стану.

6. Принцип зв'язку фізичного стану з іншими видами діяльності й зайнятості людей передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час дозвілля і відпочинку населення.

Процес фізичного виховання – це двосторонній процес, в якому бере участь, з одного боку, викладач, який прагне навчити, а з іншого – студент, який повинен виявити бажання навчитись.

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм.

Висновки і пропозиції. За результатами дослідження можна зробити висновки, що покращення фізичного стану студентів, а отже й рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими й мають розвивальний характер, засвоєння студентами знань з фізичного виховання, які б дозволяли їм самостійно й раціонально виконувати спортивно-оздоровчу діяльність.

Лише у випадку тісної взаємодії процесів теоретичного засвоєння знань і їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя освітня направленість фізичного виховання буде виправдана. У зв'язку з цим стає очевидним, що освітній підхід повинен тісно поєднуватися з направленим вихованням мотивації, інтересу та ціннісного відношення до фізичної культури й стану особистого здоров'я студента.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. Львів : ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 7. С. 6–10.
3. Вілігорський О.М., Горячий В.Г., Палічук Ю.І. Підготовка майбутніх педагогів до розвитку культури здоров'я учнів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 109–112.

4. Григус І.М. Підвищення адаптації та покращення можливості відновлення функціонального стану організму студентів на навантаження. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / І.М. Григус, М.І. Євтух ; уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 7. С. 56–60.
5. Євтух М. І. Зміни показників фізичної підготовки студентів ВНЗ під впливом програми фізичного виховання та оздоровлення. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 8. С. 7–11.
6. Магльований А.В., Кунинець О.Б., Дзівенко О.А. Характеристика показників фізичної працездатності студенток медичного університету. *Фізіологічний журнал*. 2010. Т. 48. № 2. С. 262.
7. Мосейчук Ю.Ю., Ушенко Ю.О., Зорій Я.Б., Палічук Ю.І., Мужичок В.О. Удосконалення психолого-педагогічної підготовки студентів, майбутніх учителів фізичної культури. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2019. Вип. 5 (49). Ч. 4. С. 138–143.
8. Палічук Ю.І. Гуманізація навчально-виховного процесу вищої економічної школи засобами здоров'язбереження. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2013. № 5–6. С. 111–116.
9. Мицкан Б.М., Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2014. Вип. 20. С. 122–127.
10. Galan Y., Koshura A., Moseychuk Y., Palichuk Y., Moroz O., Tsybanyuk O., Yarmak O. Characteristics of physical conditions of 7–9-year-old schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18. Art. 297. P. 1999–2007.
11. Hakman A., Vaskan I., Kljus O., Liasota T., Palichuk Y., Yachniuk M. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. Vol. 18. Art. 184. P. 1237–1242.
12. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17–19-years-old male youths with different motion activity level. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18 (1). Art. 37. P. 276–281.

Slukhenska R., Kulish N., Stefanshyk V., Malaniy V. Characteristic features of physical education of student youth in Ukraine

The article deals with the problem of studying the students' state of physical education in higher educational institutions, their physical fitness and functional state.

Great importance in the formation of health culture belongs to the discipline "Physical Education", the objectives of which are to ensure versatile physical training and harmonious physical development of the student's personality, to obtain the necessary wealth of knowledge and practical skills for the individual health preservation and promotion as well as the ability to share this experience. Only successful completion of these tasks will help to achieve the ultimate goal of developing student's health culture.

The educational level of many advanced countries in the world confirms that physical culture and sport are among the important factors that significantly affect health indicators. In other words, education system can considerably influence the lifestyle and health state of a young person. Lack of culture and underestimation of health value as well as healthy lifestyle play a key role in the development of negative trends in the practice of higher educational institutions that lead to reducing the youth's health levels.

The study revealed that the topic of a physical culture formation of an individual has always attracted the attention of scientists working in the field of theory and methodology of physical education, but issues of the students' physical education haven't been profoundly studied yet. There have not been created any scientific and methodological concepts and pedagogical techniques that contribute to enhancing the undergraduate educational process in order to resolve the questions of students' wellness while obtaining professional training.

The analysis of scientific and methodical literature shows that question of organizing health activities during students' professional training in institutions of higher education has not been sufficiently studied. The lack of students' well-formed needs in regular self-physical training and indifferent attitude to the learning process demands changes in the organization of physical education in higher educational institutions, the essence of which should be focused on the physical culture formation of an individual.

Key words: *physical education, health protection, health culture, students, physical activity, healthy lifestyle.*