



ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я

**ПІДРОСТАЮЧОГО
ПОКОЛІННЯ**

ВИПУСК 2 . ЧАСТИНА 2

КИЇВ – 2018

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ МОН УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ

ДРУГОГО МІЖНАРОДНОГО СИМПОЗИУМУ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

24-26 квітня 2018 р.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 2 . ЧАСТИНА 2

Київ – 2018

Рибалко Л. М., Омеляненко О. В.

Полтавський національний технічний університет
імені Юрія Кондратюка

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. У статті порушено проблему фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах ВНЗ. Метою дослідження було уточнення та конкретизація сутності та змісту понять «фізкультурно-оздоровча діяльність», «оздоровлення». Задля реалізації мети застосовано методи аналізу та узагальнення наукової літератури, порівняння та синтезу. На основі аналізу науково-педагогічної літератури з'ясовано, що оздоровлення – це комплекс заходів фізкультурного, соціального, виховного, медичного та гігієнічного характеру, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини; тоді як фізкультурно-оздоровча діяльність в системі фізичного виховання ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку студентської молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, оздоровлення, фізична культура, здоров'язбережувальне навчання.

Проблема здоров'язбереження є надзвичайно актуальною в сучасному поступі. Адже життя і здоров'я людини визначаються найвищими цінностями, є показниками цивілізованості і відображають рівень соціально-економічного розвитку держави. Проте нинішнє суспільство характеризується прогресивним зниженням стану здоров'я українців і зростанням числа тих осіб, які потребують реабілітації. Саме тому формування відповідального ставлення до здоров'я у студентської молоді шляхом оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності має бути першочерговим завданням сучасних освітніх закладів.

Однією з вагомих причин байдужого ставлення студентів до власного здоров'я є стан сучасної фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих навчальних закладах. Як наслідок, спостерігається відсутність освітньої спрямованості процесу фізкультурно-оздоровчої діяльності, низький рівень валеологічної й фізкультурної освіченості студентської молоді та, як найгірше, тенденція погіршення здоров'я молоді. У зв'язку з цим, як пише Г. Апанасенко, «... прогресивна освітня спільнота сьогодні ставить перед собою нове завдання – сформуванню у студента вміння вчитися здоров'язбереження впродовж усього життя» [1, с. 2]. Навчання здоров'язбереження у системі фізичного виховання Н.Н. Завидівська розглядає як процес засвоєння студентами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями і життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня здатність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби і реабілітаційні та корекційні заходи [3, с. 4].

Педагогічна наука має певний досвід щодо формування змісту, визначення шляхів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Значний інтерес мають праці вчених, в яких порушено питання: змісту та методики проведення фізкультурно-оздоровчої роботи (Ж.А. Білокопитова, Е.Г. Булич), організація окремих форм фізкультурно-оздоровчої діяльності (Я.С. Вайнбаум, В.П. Войтенко, Л.В. Волков), організація фізкультурно-оздоровчої роботи під час уроку (А.Ц. Деминский, Д.Д. Донской), спортивно-оздоровча діяльність (К.П. Дорожнова, Л.А. Калінкін, Є.В. Кузьмичова, В.М. Крилова), організація фізкультурно-оздоровчої групи (А.В. Коробков, Т.Ю. Круцевич). Окремі аспекти даної проблеми висвітлено в низці наукових досліджень останніх десятиріч (М.М. Линець, Л.П. Матвеев, Б.М. Шиян).

Поділяємо думку науковців про те, що метою фізичного виховання молоді має бути оздоровлення та фізичний розвиток особистості.

У словнику-довіднику основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання, як пише Г.Л. Апанасенко, поняття «оздоровлення» трактується як комплекс

заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, фізкультурного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення стану фізичного й психологічного здоров'я дітей, що проводять в оздоровчих закладах протягом оздоровчої зміни» [1, с. 57].

Оздоровлення розглядаємо як комплекс заходів фізкультурного, соціального, виховного, медичного та гігієнічного характеру, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Саме тому фізкультурно-оздоровча діяльність як невід'ємна складова педагогічного процесу забезпечує не лише гармонійний фізичний розвиток особистості, а й зміцнення фізичного та психічного здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Задля формування, зміцнення й збереження здоров'я потрібне постійне посилене та неперервне фізичне навантаження. Найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – руханки, спортивні змагання та ігри на природі.

Унаслідок проведеного аналізу наукової літератури з'ясовано, що вчені ототожнюють поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» із поняттям «спортивно-оздоровча діяльність».

Фізкультурно-оздоровчу діяльність схарактеризовано в працях В. Базильчука, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Х. Джамалудинова, Г. Жука, О. Саїнчук та ін., в яких зазначено, що саме фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людини у навчально-виховній і соціально-побутовій сферах [4].

Деякі вчені (Язловецький В.С., Бичук О.І.) під такою діяльністю розуміють заходи, які стосуються сфери фізичної культури і спорту, покликану формувати фізичні якості, сприяти досягненню спортивних результатів [2; 5].

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на формування здорового індивіда, який спроможний у майбутньому самостійно піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших. Здійснюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність, суб'єкт демонструє вміння самостійно окреслювати мету та спрямовувати власну мотивацію до здорового способу життя.

Cihangiroglu Z. і Devenci S. стверджують, що фізкультурно -оздоровча діяльність є способом реалізації роботи, сфокусованої на досягнення й підтримку фізичного стану особистості та зниження ризику захворювань засобами фізичної культури й оздоровлення. Така діяльність передбачає використання спеціальних знань і вмінь, способів організації та виконання конкретних дій, необхідних для про ведення фізкультурно-оздоровчої роботи. За висловом дослідників, фізкультурно -оздоровча діяльність – одна з форм людської діяльності, що оптимізує формування повноцінного здорового індивіда. Вчені наголошують на її важливості в трудовій і навчальній діяльності, трактуючи фізкультурно-оздоровчу діяльність як свідомо регульовану рухову активність людини, спрямовану на розвиток і вдосконалення власного здоров'я, виховання дбайливого до нього ставлення [6].

N. Tugut і M. Veкар стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність – самостійне виконання людиною фізичних вправ для покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування й лікування, виховання фізичних і вольових якостей. На думку вченого, це процес, у якому учень, знаючи кінцеву мету, сам ставить собі завдання, добирає необхідні засоби і способи дій, контролює їх виконання [7].

В. Маринич інтерпретує поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» як вплив зовнішніх факторів і розуміння значущості та необхідності використання засобів фізичної культури суб'єктом; його свідомий інтерес, спрямований до культури рухів, засобів зміцнення здоров'я, де важливу роль відіграє й емоційний фон від виконання фізичних вправ, що спонукають до подальшої активності, удосконалювати себе і своє «Я»; вираження активності свідомо спроектованих дій, що мають творчий культурний характер, утворюють цілеспрямовану фізкультурно-оздоровчу діяльність, виявлену в тій чи в тій формі організації» [4, с. 173].

Особливим особистісно орієнтованим видом діяльності вважає фізкультурно-оздоровчу діяльність Т. Сусикова, пояснюючи свої міркування тим, що людина є власним результатом своєї ж роботи: «Фізкультурно-оздоровча діяльність – це процес спортивного оздоровлення окремої особистості чи певної групи людей, що включає аеробіку, оздоровчий біг тощо» [3].

На думку Б. Толкачова, як пише В. Язловецький, фізкультурно-оздоровча діяльність є системою спортивних заходів, що спонукає суб'єкта до різного спектру діяльності. Дослідник ототожнює фізкультурно-оздоровчу та спортивно-оздоровчу діяльність, зазначаючи, що такі види, зазвичай, мають масовий характер [5, с. 65].

У дисертації Н.Н. Завидівської фізкультурно-оздоровча діяльність трактується як

соціальний процес, що виражений у фізичних діях та оздоровчих процедурах, сприяє зміцненню здоров'я, оволодінню фізичною культурою. Згідно з позицією дослідниці, фізкультурно-оздоровча діяльність складається з кількох видів діяльності: фізичні рухи, види фізичних вправ, гігієнічні та оздоровчі процедури. Авторка вважає, що соціальна функція фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в тому, що результати цієї діяльності за допомогою зміцнення здоров'я оптимізують соціальну активність і високу ефективність соціальної діяльності людини [3, с. 11].

Отже, учені розглядають фізкультурно-оздоровчу діяльність як процес оздоровлення особистості, що залежить безпосередньо від мотивації, прагнення суб'єкта до покращення власного емоційного та фізичного стану, пов'язаний із суспільними цінностями, формуванням світогляду культури здоров'я, освітньою діяльністю тощо.

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована передовсім на профілактику захворювань та посилення внутрішньої мотивації людини до занять фізичною культурою. Адже, досліджуване поняття більшість науковців пов'язують з оздоровчими, фізкультурними, спортивними заходами та загалом зі здоровим способом життя тощо.

Різноманітність форм і видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах вишу забезпечує оптимальну рухову активність студентів, формує знання про здоров'я та здоровий спосіб життя. Проте потрібно усвідомити, що кожна форма фізкультурно-оздоровчої діяльності вирішує як загальні, так і конкретні завдання. Зокрема, основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів в умовах здоров'язбережувального навчання є:

- активізація рухового режиму студентів впродовж дня;
- покращення здоров'я студентів засобами вдосконалення їх культури рухів;
- забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- формування організованості та відповідальності за своє здоров'я.

Роль фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в:

- активізації оздоровчої функції фізичної культури посиленням мотиваційного компонента виховання здорового способу життя;
- упровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих традицій, умов праці та відпочинку студентів;
- вихованні відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної та суспільної цінності;
- формуванні в студентській молоді навичок здорового способу життя; оптимізації рухового режиму навчально-виховного процесу;
- збільшенні рухової активності дітей та учнівської молоді;
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Традиційними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності у вишу є:

- пізнавально-розвивальна діяльність з фізичної культури, яка за змістом та поставленими завданнями буває різних видів (навчально-тренувальна, сюжетна, ігрова, тематична, інтегрована або фізкультурно-пізнавальна, діяльність з елементами ритмічної гімнастики, контрольна тощо);
- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після сну, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, загартувальні процедури);
- різні форми організації рухової активності, які виконуються щоденно (фізичні вправи на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Ці форми фізкультурно-оздоровчої діяльності є обов'язковими для впровадження в освітній процес вишу.

Крім традиційних форм особливе місце займають і нетрадиційні форми та технології, що включають:

- різні методи загартування (босоходіння по піску, тривале перебування на свіжому повітрі, умивання і обливання ніг (в літній період), сухі та вологі обтирання різних частин тіла, тощо);
- спеціальні лікувально-профілактичні процедури (піскотерапія, кольоротерапія,

лікувальна фізкультура, різні види масажів, тощо).

Доцільно застосовувати інноваційні оздоровчі технології в навчально-пізнавальному процесі вишу: фітболгмнастику, художню гімнастику, дихальну і звукову гімнастику, імунну гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоніми).

Для зміцнення фізичного здоров'я студентів і формування в них правильної постави, створення позитивних емоцій і оптимізму використовують нетрадиційні методи оздоровлення з елементами релаксації, масажу і самомасажу. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і спеціального обладнання для занять і можуть проводитися зі студентами різних професійних спрямувань.

Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності в системі фізичного виховання забезпечує:

- 1) підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- 2) сприяння гармонійному фізичному розвитку студентської молоді, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- 3) утвердження здорового способу життя;
- 4) формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- 5) отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- 6) використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- 7) оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- 8) виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;
- 9) уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- 10) удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту. Основні принципи

Для розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ необхідно впроваджувати фізкультурно-оздоровчі технології, що передбачають: свідому потребу в молоді систематично займатися фізичними вправами; вести здоровий спосіб життя; ставитися позитивно до свого здоров'я.

Проте, у сучасній вищій школі система розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності розвинена недостатньо, оскільки організована як примусове фізичне виховання студентів. Вагомим є формування потреби студента в здоровому способі життя, розуміння ним ролі спорту, а також розроблення інноваційних методів навчання і впровадження їх висококваліфікованими фахівцями.

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність в системі фізичного виховання ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку студентської молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. Спец. Выпуск, 2002. – С. 56–60.
2. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. / О. І. Бичук. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
3. Завидівська Н.Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання / Н.Н. Завидівська. – Автореферат на здобуття наук. ступ. доктора пед. наук за спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». – Київ, 2013. – 44 с.
4. Маринич В. Л. Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах / В. Л. Маринич, І. О. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 44–49.
5. Язловецький В. С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі : навч. посіб. / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак, Г. А. Лещенко. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 284 с.
6. Cihangiroglu Z. Healthy Life Style Behaviors and Related Influencing Factors of the Students of Elazig High School of Health Sciences of Firat University / Z. Cihangiroglu, S. Deveci // Firat Medical Journal. – 2011. –16(2). – p. 78-83.
7. Tugut N. University student's health perception state and the correlation of health promotion life style / N.

Rybalko L.M., Omelynenko O.V

Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University

**OPTIMIZATION OF THE PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES OF STUDENTS IN
HEALTHY SECURITY TEACHING CONDITIONS**

ABSTRACT. *The article raises the problem of physical culture and recreation activity in higher education. The purpose of the study was to identify and clarify the essence and content of the concept of "physical culture and recreational activities", "recovery". In order to realize the goal, methods of analysis and synthesis of scientific literature, comparison and synthesis have been applied. On the basis of the analysis of scientific and pedagogical literature it was clarified that healing is a complex of measures of physical culture, social, educational, medical and hygienic nature, aimed at preservation, strengthening and restoration of human health; whereas physical culture and recreation activity in the system of physical education of higher educational establishments includes: monitoring of the state of physical development of student youth; promotion of a healthy lifestyle; motivating students to have a healthy lifestyle; formation of a positive attitude towards sports activities; stimulating interest in sports and health improvement.*

Keywords: *physical culture and recreational activity, health improvement, physical culture, healthcare saving.*